

# KARTA PRZEDMIOTU (SYLABUS)

## Opis przedmiotu

Kod przedmiotu		Nazwa przedmiotu	Instruktor piłki nożnej	
114/P/1/ST/C11			Football instructor	
Język wykładowy		j. polski		
Rok akademicki		2023/2024		
Kierunek		Wychowanie fizyczne		
w zakresie		Nauk o Kulturze Fizycznej		
Poziom studiów		Studia I stopnia		
Profil studiów		praktyczny		
Forma studiów		stacjonarne		
Semestr / semestry		semestr trzeci zimowy, czwarty letni, piąty zimowy, szósty letni		
Przynależność do grupy zajęć		Grupa zajęć obieranych z zakresu specjalizacji instruktorskiej Instruktor piłki nożnej		
Status przedmiotu		Zajęcia do wyboru		
Formy realizacji zajęć dydaktycznych, wymiar, punkty ECTS		Forma zajęć	Liczba godzin zajęć dydaktycznych	Formy realizacji zajęć dydaktycznych, wymiar, punkty ECTS
		Wykład	[h]	9 ECTS
		Ćwiczenia	[h]	
		Zajęcia praktyczne	120 [h]	
Powiązanie przedmiotu	z profilem studiów	Kształtuje umiejętności praktyczne (profil praktyczny)		9 ECTS
	z uprawnieniami	Służy zdobywaniu przez studenta uprawnień do wykonywania zawodu nauczyciela wychowania fizycznego.		ECTS
	z dyscypliną	Nauki o Kulturze Fizycznej		9 ECTS
Forma nauczania		Tradycyjna – zajęcia zorganizowane w Uczelni; Inne – zorganizowane poza uczelnią (boisko piłkarskie)		
Wymagania wstępne		Wymagania formalne: student zaliczył przedmiot piłka nożna – podstawy teorii i metodyki		
Jednostka prowadząca		Katedra Kultury Fizycznej		
Koordynator		dr Robert Makuch		
Adres strony internetowej pjo		www.wfp.uniwersytetradom.pl		
Adres e-mail, telefon koordynatora		r.makuch@uthrad.pl, tel. (48) 506 842 222		

**EFEKTY UCZENIA SIĘ, TREŚCI PROGRAMOWE, REALIZACJA ZAJĘĆ DYDAKTYCZNYCH, WERYFIKACJA  
EFEKTÓW UCZENIA SIĘ**

Cel kształcenia:	Przygotowanie przyszłych instruktorów piłki nożnej do profesjonalnego prowadzenia zajęć z zakresu piłki nożnej w szkołach oraz klubach sportowych.
Treści programowe:	<p><b>ZAJĘCIA PRAKTYCZNE</b></p> <p><b>Semestr III (30h)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Podstawy teoretyczne - charakterystyka gry ze względu na: cele rywalizacji, strukturę gry, warunki realizacji gry, rodzaje działań w grze (jednostkowe, grupowe, zespołowe), działania ofensywne i defensywne. Przygotowanie scenariusza zajęć treningowych. Metodyka szkolenia piłkarzy. Metody, formy i zasady treningowe.</li> <li>2. Podstawy teoretyczne - system szkolenia piłkarzy w Polsce (Narodowy Model Gry - NMG).</li> <li>3. Narodowy Model Gry (NMG) – fazy gry: organizacja gry w atakowaniu.</li> <li>4. Narodowy Model Gry (NMG) – fazy gry: przejście z atakowania do bronienia.</li> <li>5. Narodowy Model Gry (NMG) – fazy gry: organizacja gry w bronieniu.</li> <li>6. Narodowy Model Gry (NMG) – fazy gry: przejście z bronienia do atakowania.</li> <li>7. Samodzielne prowadzenie zajęć treningowych przez studentów z przydzielonej tematyki (Narodowy Model Gry) pod nadzorem prowadzącego. Zajęcia prowadzi grupa studentów wyznaczona przez prowadzącego, natomiast pozostali hospitują (obserwują-wypełniają specjalny arkusz) i asystują podczas zajęć. Po zakończeniu zajęć następuje podsumowanie połączone z wymianą poglądów z prowadzącym.</li> <li>8. Organizacja i przeprowadzanie zawodów z piłki nożnej – regulamin systemy zawodów, sędziowanie i protokolowanie zawodów.</li> <li>9. Podstawy teoretyczne i praktyczne - odnowa biologiczna – istotny element treningu sportowego.</li> <li>10. Przeprowadzenie sprawdzianu praktycznego - testów sprawności specjalnej.</li> <li>11. Zajęcia zaliczeniowe podsumowujące (zaliczenie teoretyczne).</li> </ol> <p><b>Semestr IV (30h)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Podstawy teoretyczne - etapowa struktura szkolenia sportowego w piłce nożnej. Struktura czasowa, struktura rzeczowa, cele i zadania szkolenia, warunki i zasady realizacji procesu szkolenia. Dobór i selekcja do gry w piłkę nożną. Określenie cech istotnych zawodnika (kryteria do naboru i selekcji).</li> <li>1. Podstawy teoretyczne - struktura czasowa rocznego cyklu (makrocykle, mikrocykle, jednostki i środki treningowe), cele główne operacyjne szkolenia, struktura obciążeń ze względu na objętość, intensywność i gęstość środków treningowych w różnych etapach i rodzajach jednostek treningowych. Zasady programowania i realizacji cykli szkoleniowych. Obserwacja i rejestracja meczów piłkarskich.</li> <li>2. Podstawy teoretyczne i praktyczne - przygotowanie motoryczne w treningu piłkarza (nowoczesne metody, formy i środki kształtowania sprawności fizycznej:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- kondycyjne (energetyczne) - biologiczne uwarunkowania, formy przejawiania, metodyka kształtowania i oceny poziomu;</li> <li>- koordynacyjne (informacyjne) - biologiczne uwarunkowania, formy przejawiania, metodyka kształtowania i oceny poziomu;</li> <li>- kompleksowe - biologiczne uwarunkowania, formy przejawiania, metodyka kształtowania i oceny poziomu.</li> </ul> </li> <li>3. Podstawy teoretyczne i praktyczne - kierunki racjonalnego szkolenia piłkarzy nożnych na świecie- nauka piłki nożnej poprzez grę (Holenderska wizja szkolenia według wizji „Zeist”).</li> <li>4. Podstawy teoretyczne i praktyczne - kierunki racjonalnego szkolenia piłkarzy nożnych na świecie- nauka piłki nożnej przy pomocy metody hybrydowej (Metoda „Coerver Coaching”) i metody „Weina”.</li> <li>5. Samodzielne prowadzenie zajęć treningowych przez studentów z przydzielonej tematyki (metoda „Coerver Coaching” i metody „Weina”) pod nadzorem prowadzącego. Zajęcia prowadzi grupa studentów wyznaczona przez prowadzącego, natomiast pozostali hospitują (obserwują-wypełniają specjalny arkusz) i asystują podczas zajęć. Po zakończeniu zajęć następuje podsumowanie połączone z wymianą poglądów z prowadzącym.</li> <li>6. Przeprowadzenie sprawdzianu praktycznego - testów sprawności</li> </ol>

	<p>specjalnej.</p> <p>7. Zajęcia zaliczeniowe podsumowujące (zaliczenie teoretyczne).</p> <p><b>Semestr V (30h)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Podstawy teoretyczne - rola i rodzaje treningu indywidualnego, rola intelektualizacji w szkoleniu piłkarzy.</li> <li>2. Podstawy teoretyczne i praktyczne - kontrola procesu szkoleniowego. Metody i rodzaje kontroli efektów treningowych (kontrola osiągnięć i stanów bieżących przedłużonych i kumulatywnych). Praktyczne przeprowadzenie: Testu Sprawności Ogólnej Waśkiewicza i Zajęcia, Testu Oceny Sprawności Technicznej w Anglii – FA.</li> <li>3. Podstawy teoretyczne i praktyczne - metody analizy i oceny skuteczności działań w grze (metody i techniki obserwacyjne).</li> <li>4. Podstawy teoretyczne i praktyczne - nowe kierunki racjonalnego szkolenia piłkarzy nożnych na świecie – np. nauka piłki nożnej poprzez metodę „Periodyzacji Taktycznej”.</li> <li>5. Samodzielne prowadzenie zajęć treningowych przez studentów z przydzielonej tematyki (metoda „Periodyzacji Taktycznej”) pod nadzorem prowadzącego. Zajęcia prowadzi grupa studentów wyznaczona przez prowadzącego, natomiast pozostali hospitują (obserwują-wypełniają specjalny arkusz) i asystują podczas zajęć. Po zakończeniu zajęć następuje podsumowanie połączone z wymianą poglądów z prowadzącym.</li> <li>6. Przeprowadzenie sprawdzianu praktycznego - testów sprawności specjalnej.</li> <li>7. Zajęcia zaliczeniowe podsumowujące (zaliczenie teoretyczne).</li> </ol> <p><b>Semestr VI (30h)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Podstawy teoretyczne i praktyczne - bronienie w stałych fragmentach gry. Atakowanie w stałych fragmentach gry.</li> <li>2. Podstawy teoretyczne i praktyczne - kontrola procesu szkoleniowego. Praktyczne przeprowadzenie: Testu Oceniającego 7 KZM, Testu Oceny Sprawności Technicznej w Niemczech - DFB.</li> <li>3. Podstawy teoretyczne i praktyczne - nowe kierunki racjonalnego szkolenia piłkarzy nożnych na świecie – np. nauka piłki nożnej poprzez metodę „Smartfootball”, a także metodę „Life Kinetik”.</li> <li>4. Samodzielne prowadzenie zajęć treningowych przez studentów z przydzielonej tematyki (metoda „Smartfootball”, a także metoda „Life Kinetik”) pod nadzorem prowadzącego. Zajęcia prowadzi grupa studentów wyznaczona przez prowadzącego, natomiast pozostali hospitują (obserwują-wypełniają specjalny arkusz) i asystują podczas zajęć. Po zakończeniu zajęć następuje podsumowanie połączone z wymianą poglądów z prowadzącym.</li> <li>5. Przeprowadzenie sprawdzianu praktycznego - testów sprawności specjalnej.</li> <li>6. Zajęcia zaliczeniowe podsumowujące (egzamin teoretyczny).</li> </ol>
Metody dydaktyczne (kształcenia):	<p>Metody:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ metody podające: wykład informacyjny, pogadanka, objaśnienie;</li> <li>➤ metody aktywizujące: gry dydaktyczne, dyskusja dydaktyczna;</li> <li>➤ metody eksponujące: pokaz, film;</li> <li>➤ metody programowane: z wykorzystaniem komputera;</li> <li>➤ metody poszukujące: problemowe (sytuacyjna, burza mózgów), ćwiczeniowo – praktyczne (ćwiczeniowa, obserwacji);</li> <li>➤ metody realizacji zadań ruchowych: reproduktywne, proaktywne, problemowe;</li> <li>➤ metody nauczania czynności ruchowych: syntetyczna, analityczna, mieszana.</li> </ul>
Rygor zaliczenia, kryteria oceny osiągniętych efektów uczenia się, sposób obliczania oceny końcowej:	<p>Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest osiągnięcie wszystkich wymaganych efektów uczenia się określonych dla przedmiotu. Uzyskanie pozytywnych ocen ze wszystkich zajęć wchodzących w skład danego przedmiotu jest równoznaczne z jego zaliczeniem i zdobyciem przez studenta liczby punktów ECTS przyporządkowanej temu przedmiotowi. Sposób obliczenia oceny końcowej z przedmiotu przedstawia się następująco:</p> <p><b>Semestr III - zaliczenie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Umiejętność prowadzenia zajęć treningowych z przydzielonej tematyki (40%).</li> <li>➤ Kolokwium (test jednokrotnego wyboru) wiadomości zawarte w programie III, IV, V semestru z przedmiotu (30%).</li> <li>➤ Zaliczenie sprawdzianu praktycznego zawartego w programie III</li> </ul>

	<p>semestru z przedmiotu (10%).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Organizacja i przeprowadzanie zawodów z piłki nożnej (10%).</li> <li>➤ Aktywności na zajęciach (10%).</li> </ul> <p><b>Semestr IV i V - zaliczenie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Umiejętność prowadzenia zajęć treningowych z przydzielonej tematyki (50%).</li> <li>➤ Kolokwium (test jednokrotnego wyboru) wiadomości zawarte w programie IV, V semestru z przedmiotu (30%).</li> <li>➤ Zaliczenie sprawdzianów praktycznych zawartych w programie IV, V semestru z przedmiotu (10%).</li> <li>➤ Aktywności na zajęciach (10%).</li> </ul> <p><b>Semestr VI - zaliczenie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Egzamin teoretyczny (test wielokrotnego wyboru) wiadomości zawarte w programie III, IV, V i VI semestru z przedmiotu (30%).</li> <li>➤ Umiejętność prowadzenia zajęć treningowych z przydzielonej tematyki (30%).</li> <li>➤ Zaliczenie sprawdzianu praktycznego zawartego w programie VI semestru z przedmiotu (10%).</li> <li>➤ Aktywności na zajęciach (10%).</li> </ul> <p><b>Semestr VI – egzamin końcowy</b></p> <p>Warunkiem dopuszczenia do egzaminu w semestrze VI jest wcześniejsze uzyskanie pozytywnej oceny z zajęć praktycznych.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Egzamin teoretyczny - (test wielokrotnego wyboru) wiadomości zawarte w programie III, IV, V i VI semestru z przedmiotu (30%).</li> <li>➤ Egzamin praktyczny - Omówienie i zaprezentowanie metodologii nauczania i doskonalenia wylosowanego działania występującego w piłce nożnej, a także sposobów jego kontroli i oceny (70%).</li> </ul>
--	--

Efekty uczenia się dla przedmiotu w odniesieniu do efektów kierunkowych i formy zajęć				Metody weryfikacji efektów uczenia się	
Numer efektu uczenia się	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu (PEU) Student, który zaliczył przedmiot (W) zna i rozumie/ (U) potrafi /(K) jest gotów do:	Kierunkowy efekt uczenia się (KEU)	Forma zajęć	Forma weryfikacji (zaliczeń)	Metody sprawdzania i oceny
W1	Ma wiedzę dotyczącą: techniki, taktyki oraz treningu sportowego w piłce nożnej.	K_WG01 K_WG02 K_WG03 K_WK07	Zajęcia praktyczne	Egzamin Zaliczenie na ocenę	Egzamin teoretyczny wielokrotnego wyboru Zaliczenie teoretyczne test jednokrotnego wyboru Obserwacja w trakcie zajęć Samodzielne prowadzenie zajęć
W2	Ma wiedzę dotyczącą: naboru i selekcji, planowania, organizacji, realizacji, oceny i kontroli procesu szkolenia sportowego w piłce nożnej.	K_WK07	Zajęcia praktyczne	Egzamin Zaliczenie na ocenę	Egzamin teoretyczny wielokrotnego wyboru Zaliczenie teoretyczne test jednokrotnego wyboru
U1	Posiada umiejętności prawidłowego demonstrowania oraz omawiania ćwiczeń technicznych, taktycznych i metodycznych z zakresu piłki nożnej.	K_UW01 K_UW02	Zajęcia praktyczne	Egzamin praktyczny Zaliczenie na ocenę	Egzamin praktyczny Zaliczenie praktyczne Obserwacja w trakcie zajęć Samodzielne prowadzenie zajęć
U2	Posiada umiejętności prawidłowego sędziowania oraz obserwacji meczu piłki nożnej.	K_UW01 K_UW02	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Zaliczenie praktyczne Obserwacja

					w trakcie zajęć Samodzielne prowadzenie zajęć
K1	Posiada kompetencje samodzielnego planowania i realizacji piłkarskich treningów oraz meczów na każdym etapie szkolenia, a także kontroli procesu szkoleniowego.	K_KK02 K_KR01 K_KO05	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Zaliczenie praktyczne Obserwacja w trakcie zajęć Samodzielne prowadzenie zajęć i zawodów
K2	Okazuje szacunek uczestnikom gry, sędziom i publiczności, stosuje zasadę „fair play”.	K_KK03 K_KO07	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Zaliczenie praktyczne Obserwacja w trakcie zajęć Samodzielne prowadzenie zajęć i zawodów
K3	Realizuje zadania w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne i współwzajemnych.	K_KO06	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Zaliczenie praktyczne Obserwacja w trakcie zajęć Samodzielne prowadzenie zajęć i zawodów

#### Literatura podstawowa, literatura uzupełniająca, pomoce naukowe

##### Literatura podstawowa:

1. Bordonau J.L.D., Villanueva J.A.M. Tactical Periodization - A Proven Successful Training Model. Soccertutor.com Ltd, 2018.
2. Dorna M., Paluszek K., Stępiński M., Stolarczyk M., Śliwowski R., Zalewski B.: Narodowy Model Gry. PZPN, Warszawa 2016.
3. Dorna M., Robakiewicz R., Tomaszewski W., Zalewski B.: Gry zadaniowe. Narodowy Model Gry. PZPN, Warszawa 2018.
4. Grycman P., Szyngiera W.: Nowoczesne nauczanie i doskonalenie gry w piłkę nożną. Wydawca Grycman Paweł, 2016.
5. Hyballa P., Te Poel H. Dutch Soccer Secrets. Meyer & Meyer Sport, 2011.
6. Paluszek K. „Kompedium instruktora i trenera piłki nożnej”. Wrocław: MWW, 2010.
7. Seeger F., Favé L. Creative Soccer Training. Meyer & Meyer, 2017.
8. Stępiński M., Dorna M.: Gra 1x1 w piłce nożnej w ataku i obronie. Wydawnictwo MWM, Wrocław 2011.
9. Stępiński M., Paluszek K.: Trening pozycyjny. Narodowy Model Gry. PZPN, Warszawa 2018.
10. Tamarit X. What is Tactical Periodization? Bennion Kearny, 2015.

##### Literatura uzupełniająca:

1. Banesbo J. – „Sprawność fizyczna piłkarza”, COS, Warszawa, 1999.
2. Bednarski L. – „Piłka nożna”, Extrema, Kraków, 2000.
3. Bednarski L., Koźmin A. „Piłka nożna – podręcznik dla studentów i nauczycieli”. Kraków: AWF, 2004.
4. Bergier J. – „Piłka nożna dzieci i młodzieży”, AWF, Warszawa, 1991.
5. Bischofs K., Gerards H.: Piłka nożna – rozgrzewka. Marshal. Wrocław 1999.
6. Chmura J. „Szybkość w piłce nożnej”. Katowice: AWF, 2001.
7. Coerver W. “Soccer Fundamentals for Players and Coaches”. Prentice Hall, 1983.
8. Coerver W. “Soccer Excellence – the revolutionary new training plan”. Sidwick& Jackson, 1985.
9. Coerver W., Galustian A. “Soccer tactics & techniques for a better offense”. Sterling, 1995.
10. Czasopismo fachowe – „Trener”, PZPN.
11. Duda H. „Intektualizacja nauczania gry w piłkę nożną”. Kraków: AWF, 2004.
12. Duda H Intelktualizacja w szkoleniu technicznym piłkarza. W S. Żak, H. Duda. „Podstawy racjonalnego szkolenia w grze w piłkę nożną” (strony 109-130). Kraków: AWF, 2006.
13. Raul Oliveira. „Tactical Periodiation. The secrets of soccer most effective training methodology”. 2003.
14. Przybylski W. – „Piłka nożna – trening”, AWF, Gdańsk, 1998.
15. Sneyers J. – „Trening piłki nożnej”, Marshall Polska, Wrocław, 1997.
16. Stępiński M., Paluszek K. „Atlas środków doskonalących uderzenia i przyjęcia piłki”. Wrocław: Wydział Szkolenia Dolnośląskiego Związku Piłki Nożnej, 2008.
17. Stula A. – „Nowoczesna piłka nożna”, AWF, Gorzów Wlk., 1999.
18. Talaga J. – „Atlas ćwiczeń piłkarskich”, Ypsilon, Warszawa, 1999.
19. Talaga J. – „Trening piłki nożnej”, COS, Warszawa 1997.
20. Talaga J. – „ABC młodego piłkarza ”, Poznań: Zysk i S-ka, 2006.
21. Talaga J. – „Piłka nożna. Sprawność fizyczna specjalna – testy”, Poznań: Zysk i S-ka, 2006.

**Pomoce naukowe:** środki dydaktyczne (np. piłki nożne, znaczniki, pachołki itp.), rzutnik multimedialny.

Nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia zakładanych efektów uczenia się – bilans punktów ECTS

Udział w zajęciach, aktywność	Obciążenie studenta [h]		
	Inne godz. kontaktowe (IGK)	Zajęcia bez nauczyciela-praca własna studenta (ZBN)	Zajęcia dydaktyczne
Udział w ... <i>wykładach</i>	X	X	... [h]
Udział w <i>zajęciach praktycznych</i>	X	X	120 [h]
Udział w konsultacjach	22 [h]	X	X
Przygotowanie do <i>zajęć</i> , Przygotowanie do <i>zaliczenia</i>	[h]	83 [h]	X
Sumaryczne obciążenie pracą studenta	22 [h]/ 0,88 ECTS	83 [h]/ 3,32 ECTS	120 [h]/ 4,8 ECTS
Punkty ECTS za przedmiot	9 ECTS		

Informacje dodatkowe, uwagi

W przypadku studentów ze szczególnymi potrzebami, w tym: z niepełnosprawnością, przewlekle chorych, określone powyżej (w karcie) metody i formy weryfikacji efektów uczenia się dostosowuje się odpowiednio do indywidualnych potrzeb tych studentów. Szczegółowe zasady i formy wsparcia studentów ze szczególnymi potrzebami: w tym z niepełnosprawnością, przewlekle chorych podczas zajęć, zaliczeń i egzaminów określono w: Regulaminie Studiów, Zasadach Studiowania, Procedurze dotyczącej zapewnienia dostępności procesu kształcenia studentom ze szczególnymi potrzebami, w tym: z niepełnosprawnością, przewlekle chorych.