

# KARTA PRZEDMIOTU (SYLABUS)

## Opis przedmiotu

Kod przedmiotu		Nazwa przedmiotu	Piłka nożna – podstawy teorii i metodyki	
114/P/1/ST/B <sub>1</sub> 17			Football – the basis of theory and methodology	
Język wykładowy		j. polski		
Rok akademicki		2023/2024		
Kierunek w zakresie		Wychowanie fizyczne		
		Nauk o Kulturze Fizycznej		
Poziom studiów		Studia I stopnia		
Profil studiów		praktyczny		
Forma studiów		stacjonarne		
Semestr / semestry		semestr pierwszy zimowy		
Przynależność do grupy zajęć		Grupa zajęć kierunkowych - obowiązkowych		
Status przedmiotu		obowiązkowy		
Formy realizacji zajęć dydaktycznych, wymiar, punkty ECTS		Forma zajęć	Liczba godzin zajęć dydaktycznych	Formy realizacji zajęć dydaktycznych, wymiar, punkty ECTS
		Wykład	[h]	2 ECTS
		Ćwiczenia	...	
		Zajęcia praktyczne	30 [h]	
Powiązanie przedmiotu	z profilem studiów	Kształtuje umiejętności praktyczne (profil praktyczny)		2 ECTS
	z uprawnieniami	Służy zdobywaniu przez studenta uprawnień do wykonywania zawodu nauczyciela wychowania fizycznego.		2 ECTS
	z dyscypliną	Nauki o Kulturze Fizycznej		2 ECTS
Forma nauczania		Tradycyjna – zajęcia zorganizowane w Uczelni; Inne – zorganizowane poza uczelnią (boisko piłkarskie)		
Wymagania wstępne		Ogólna sprawność fizyczna		
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 fachowe przyszłych nauczycieli wychowania fizycznego, opanowanie umiejętności metodycznych, technicznych i taktycznych niezbędnych do prawidłowego prowadzenia zajęć wychowania fizycznego w szkole.
Treści programowe:	<p><b>ĆWICZENIA</b></p> <p>1. Historia, rozwój piłki nożnej w świecie i w Polsce: piłkarskie Mistrzostwa Świata, Turnieje Olimpijskie - udział Polaków. Podział techniki piłki nożnej. Elementy techniki ogólnej i ukierunkowanej. Rozgrzewka w piłce nożnej. Piłka nożna w szkole podstawowej: miejsce piłki w planach nauczania i w odniesieniu do wymagań podstawy programowej, struktura, tok lekcji wychowania fizycznego i zajęć pozalekcyjnych z piłki nożnej. Zabawy i gry w nauczaniu elementów techniki, ćwiczenia oswajające z piłką. Omówienie zabaw i gier stosowanych w nauczaniu elementów techniki w piłce nożnej, a także ich realizacji w kontekście diagnozy wstępnej uczniów.</p> <p>2. Prowadzenie piłki technika wykonania oraz metodyka i systematyka nauczania. Podział, metodyka i systematyka uderzeń piłki. Technika wykonania, metodyka i systematyka nauczania uderzenia piłki wewnętrzną częścią stopy. Najczęściej popełniane błędy. Uderzenie piłki wewnętrznym podbiciem, technika uderzenia, nauczanie uderzenia. Przyjęcie piłki zewnętrzną częścią stopy, technika przyjęcia, nauczanie przyjęcia. Wybrane ćwiczenia doskonalące prowadzenie i uderzenia piłki wewnętrznym podbiciem. Diagnoza i ocena sprawności specjalnej wśród uczniów.</p> <p>3. Repetytorium z przepisów gry. Uderzenie piłki prostym podbiciem, technika uderzenia, nauczanie uderzenia. Przyjęcie piłki prostym podbiciem, technika przyjęcia, nauczanie przyjęcia. Wybrane ćwiczenia doskonalące poznane elementy techniki. Samodzielne prowadzenie: fragmentów zajęć (lekcji) pod nadzorem prowadzącego.</p> <p>4. Uderzenie piłki zewnętrznym podbiciem, technika uderzenia, nauczanie uderzenia. Przyjęcie piłki zewnętrznym podbiciem, technika przyjęcia, nauczanie przyjęcia. Przykłady ćwiczeń doskonalących prowadzenie piłki różnymi sposobami. Samodzielne prowadzenie: fragmentów zajęć (lekcji) pod nadzorem prowadzącego. Strzał do bramki, charakterystyka strzałów do bramki, nauczanie strzałów do bramki. Wybrane ćwiczenia stosowane w doskonaleniu strzałów do bramki. Samodzielne prowadzenie: fragmentów zajęć (lekcji) pod nadzorem prowadzącego.</p> <p>5. Uderzanie piłki głową, technika uderzenia, nauczanie uderzenia. Wybrane ćwiczenia doskonalące strzał do bramki. Samodzielne prowadzenie: fragmentów zajęć (lekcji) pod nadzorem prowadzącego. Zwody, zwody bez piłki, zwody z piłką. Samodzielne prowadzenie: fragmentów zajęć (lekcji) pod nadzorem prowadzącego.</p> <p>6. Gra ciałem, technika gry ciałem, nauczanie gry ciałem. Drybling, technika dryblingu, nauczanie dryblingu. Wybrane ćwiczenia doskonalące strzały do bramki po zwodzie i dryblingu. Samodzielne prowadzenie: fragmentów zajęć (lekcji) pod nadzorem prowadzącego. Technika gry bramkarzem, technika w bronieniu, technika w atakowaniu. Odbieranie piłki przeciwnikowi, technika odbierania piłki, nauczanie odbierania piłki. Wybrane ćwiczenia doskonalące odbieranie piłki przeciwnikowi. Wślizg jako element techniki specjalnej. Technika, znaczenie i zasady gry wślizgiem. Wślizg nogą bliższą i nogą dalszą od przeciwnika. Samodzielne prowadzenie: fragmentów zajęć (lekcji) pod nadzorem prowadzącego.</p> <p>7. Ćwiczenia kompleksowe w doskonaleniu techniki. Wrzut z linii bocznej (z autu), technika wrzutu, nauczanie wrzutu. Wprowadzenie do taktyki gry (podstawy). Samodzielne prowadzenie: fragmentów zajęć (lekcji) pod nadzorem prowadzącego. Zasady organizacji i przeprowadzanie zawodów oraz turniejów piłki nożnej. Samodzielne prowadzenie: fragmentów zajęć (lekcji) pod nadzorem prowadzącego.</p> <p>8. Wprowadzenie do taktyki piłki nożnej. Geneza, rozwój i podział taktyki. Systemy, style i szkoły gry: definicja taktyki i jej znaczenie w piłce nożnej, rozwój myśli taktycznej i jej podział. Metody, zasady, formy, fazy, środki nauczania i trenowania. Osnovy i konspekty zajęć lekcyjnych, pozalekcyjnych i lekcji treningowych. Samodzielne prowadzenie: fragmentów zajęć (lekcji) pod nadzorem prowadzącego.</p> <p>9. Strategia piłki nożnej, walka sportowa. Wybór i realizacja taktyki gry, prowadzenie zespołu. Charakterystyka gry w aspekcie walki sportowej. Sposoby analizy walki sportowej. Przygotowanie i porównanie jednostki lekcyjnej i treningowej z piłki nożnej. Metodyka doskonalenia techniki specjalnej w piłce nożnej: uderzeń, przyjęć, prowadzenia piłki, zwodów, gry ciałem, dryblingu, odbierania piłki, gry bramkarza i wrzutu piłki z linii</p>

	<p>bocznej. Samodzielne prowadzenie: fragmentów zajęć (lekcji) pod nadzorem prowadzącego.</p> <p>10. Wybrane ćwiczenia i gry pomocnicze w nauczaniu taktyki. Gibkość dynamiczna i statyczna. Samodzielne prowadzenie: fragmentów zajęć (lekcji) pod nadzorem prowadzącego.</p> <p>11. Taktyka atakowania. Atakowanie indywidualne. Atakowanie zespołowe. Formy atakowania zespołowego. Samodzielne prowadzenie: fragmentów zajęć (lekcji) pod nadzorem prowadzącego.</p> <p>12. Taktyka bronienia. Bronienie indywidualne. Bronienie zespołowe. Rodzaje bronienia zespołowego. Samodzielne prowadzenie: fragmentów zajęć (lekcji) pod nadzorem prowadzącego.</p> <p>13. Przygotowanie taktyczne i środki treningowe w poszczególnych etapach szkolenia. Samodzielne prowadzenie: fragmentów zajęć (lekcji) pod nadzorem prowadzącego.</p> <p>14. Wprowadzenie zadania i obowiązki poszczególnych zawodników w najpopularniejszych systemach gry ze szczególnym uwzględnieniem systemu 1-4-4-3. Przeprowadzenie sprawdzianu praktycznego - testów sprawności specjalnej.</p> <p>15. Organizacja i przeprowadzanie zawodów z piłki nożnej przez studentów – regulamin systemu zawodów, sędziowanie i protokołowanie zawodów. Sprawdzian teoretyczny</p>
Metody dydaktyczne (kształcenia):	<p>Metody:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ metody podające: wykład informacyjny, pogadanka, opowiadanie, objaśnienie;</li> <li>➤ metody aktywizujące: gry dydaktyczne, dyskusja dydaktyczna;</li> <li>➤ metody eksponujące: pokaz;</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> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Zaliczenie sprawdzianów praktycznych (uderzenia piłki o ścianę i żonglerki) oraz umiejętność demonstracji podstawowych elementów technicznych (40%).</li> <li>➤ Znajomość metodyki i systematyki nauczania elementów technicznych i taktycznych oraz wiadomości zawarte w programie I semestru z przedmiotu piłki nożnej (40%).</li> <li>➤ Organizacja i przeprowadzenie zawodów, znajomość podstawowych zasad gry i umiejętność sędziowania (10%).</li> <li>➤ Umiejętność planowania i prowadzenia fragmentu zajęć z piłki nożnej (10%).</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	Zna podstawowe elementy techniki i taktyki gry w piłkę nożną oraz fachowe nazewnictwo i terminologię związaną z piłką nożną, a także metodykę nauczania elementów techniki i taktyki piłki nożnej niezbędną do prowadzenia zajęć szkolnych.	K_WG03 K_WK07 K_NauW15 D.1/E.1.W1. D.1/E.1.W2. D.1/E.1.W4. D.1/E.1.W5. D.1/E.1.W6. D.1/E.1.W7. D.1/E.1.W8. D.1/E.1.W9. D.1/E.1.W10. D.1/E.1.W12. D.1/E.1.W13. D.1/E.1.W14.	Zajęcia praktyczne	<i>zaliczenie na ocenę</i>	Pisemne zaliczenie
U1	Ma elementarną wiedzę organizacyjną, pedagogiczną, metodyczną i umiejętności niezbędne do samodzielnego przygotowania i realizowania zajęć z piłki nożnej z uwzględnieniem możliwości i potrzeb uczestników.	K_UW01 K_UW02 K_UO05 K_UO07 K_NauU01 K_NauU03 K_NauU06 K_NauU07 K_NauU08 K_NauU09 K_NauU10 K_NauU12 K_NauU15 D.1/E.1.U1. D.1/E.1.U4. D.1/E.1.U5. D.1/E.1.U7. D.1/E.1.U8. D.1/E.1.U9. D.1/E.1.U10. D.1/E.1.U11.	Zajęcia praktyczne	<i>zaliczenie na ocenę</i>	Pisemne zaliczenie  Praktyczne zaliczenie  Planowanie i prowadzenie fragmentu zajęć
K1	Student jest świadomy swojej wiedzy i umiejętności w zakresie piłki nożnej, rozumie potrzebę rozwijania swoich kompetencji praktycznych i teoretycznych, dokonuje systematycznej samooceny.	K_KK03	Zajęcia praktyczne	<i>zaliczenie na ocenę</i>	Planowanie i prowadzenie fragmentu zajęć
K2	Dostrzega wartość społeczną przestrzegania przepisów gry a także potrafi realizować zajęcia z uwzględnieniem potrzeb ćwiczących, zasad bezpieczeństwa oraz funkcjonować jako uczestnik, animator i sędzia w zawodach piłkarskich.	K_KO06 K_KK07 D.1/E.1.K1. D.1/E.1.K2. D.1/E.1.K3. D.1/E.1.K5. D.1/E.1.K6. D.1/E.1.K7. D.1/E.1.K9.	Zajęcia praktyczne	<i>zaliczenie na ocenę</i>	Pisemne zaliczenie  Planowanie i prowadzenie fragmentu zajęć

Literatura podstawowa, literatura uzupełniająca, pomoce naukowe	
<b>Literatura podstawowa:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Chmura J. Rozgrzewka – podstawy fizjologiczne i zastosowanie praktyczne. Wydawnictwo Lekarskie: PZWL, 2014.</li> <li>Dorna M., Paluszek K., Stępiński M., Stolarczyk M., Śliwowski R., Zalewski B.: Narodowy Model Gry. PZPN, Warszawa 2016.</li> <li>Gawkowski R., Braciszewski J., Laskowski K.: Historia polskiej piłki nożnej. Wydawnictwo SBM Sp. z o.o., 2016.</li> <li>Grycman P., Szyngiera W.: Nowoczesne nauczanie i doskonalenie gry w piłkę nożną. Wydawca Grycman Paweł, 2016.</li> <li>Libich M., Cieślukowska D., Somow U.: ABC trenera piłki nożnej. PZPN, 2018.</li> <li>Makuch R., Oślizło M., Mucha D., Pałka T. Warm-up in football - theoretical and practical aspects. Vade mecum for teachers of physical education and football coaches. First edition. Sciendo/DeGruyter company brand 2022.</li> <li>Żmuda W., Witkowski Z.: Edukacja młodych piłkarzy nożnych - technika gry. Żmuda i Witkowski, Katowice 2015.</li> </ol>	

**Literatura uzupełniająca:**

8. Bednarski L.: Piłka nożna. Extrema, Kraków 2000.
9. Czasopisma fachowe – Trener-PZPN, Asystent Trenera, Trening - itp.
10. Dorna i wsp.: Narodowy Model Gry. PZPN, Warszawa 2016.
11. Gołaszewski J.: Piłka nożna. AWF, Poznań 2003.
12. Góralczyk R. Waśkiewicz A. Zając A.: Technika piłki nożnej – klasyfikacja oraz nauczanie, AWF K-ce, Katowice 2001.
13. Paluszek K. Kompendium instruktora i trenera piłki nożnej. Wydawnictwo MWW, Wrocław, 2010.
14. Panfil R, Żmuda W.: Nauczanie gry w piłkę nożną. AWF, Wrocław 1996.
15. Sneyers J.: Trening piłki nożnej. Marshall Polska, Wrocław 1997.
16. Sneyers J.: Trening piłki nożnej. Marszałek& Marszałek, Warszawa 1995.
17. Strończyński W., Stuła A.: Gry i zabawy ruchowe w szkoleniu piłkarskim. AWF, Poznań 1995.
18. Stępiński M.: Taktyka współczesnej piłki nożnej. Zys i S-ka, Poznań, 2007.
19. Stępiński M. Materiały pomocnicze do przedmiotu piłka nożna dla studentów IKF US. Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego, 2009.
20. Stuła A.: Nowoczesna piłka nożna. AWF, Gorzów Wielkopolski 1999.
21. Szwarz A., Piątek M. Charakterystyka gry w piłkę nożną. Vademecum piłki nożnej. Red. A. Szwarz. Wydawnictwo AWF, Gdańsk, s. 2010.

**Pomoce naukowe:** różnorodne 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 ... wykładach	X	X	... [h]
Udział w zajęciach praktycznych	X	X	30 [h]
Udział w konsultacjach	4 [h]	X	X
Przygotowanie do zajęć, Przygotowanie do zaliczenia	[h]	16 [h]	X
Sumaryczne obciążenie pracą studenta	4 [h]/0,16 ECTS	16 [h]/0,64 ECTS	30 [h]/1,2 ECTS
Punkty ECTS za przedmiot	2 ECTS		

Informacje dodatkowe, uwagi
W przypadku studentów ze szczególnymi potrzebami, w tym: z niepełnosprawnością, przewlekłe 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, przewlekłe 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, przewlekłe chorych.