

Opracowano w ramach realizacji projektu
„Kształcenie kadr dla sportu – zintegrowany program uczelni” POWR. 03.05.00-00-z051/18-00



Wydział Wychowania Fizycznego
Katedra Zespołowych Gier Sportowych

Nazwa zajęć: Przygotowanie Techniczne		
Kierunek: sport	Rok: I	Semestr: 1 , 2
Forma zajęć: ćwiczenia	Wymiar zajęć: 52 godzin	Liczba punktów ECTS: 4
Forma studiów: stacjonarne	Poziom studiów: I stopień	Profil kształcenia: praktyczny
Prowadzący zajęcia:	dr Ryszard Jarząbek, dr Zbigniew Pawelak	

Wymagania wstępne
Student zna podstawowe przepisy gry w piłkę ręczną oraz współczesne wymagania sprawnościowe i motoryczne zawodników grających w piłkę ręczną. Posiada wymaganą sprawność fizyczną ogólną i podstawowe umiejętności techniczne do gry w piłkę ręczną pozwalające na czynny udział w zajęciach programowych.

Przedmiotowe efekty uczenia się

Kod	Opis przedmiotowych efektów uczenia się	Efekty uczenia się dla kierunku (K)
W zakresie wiedzy - student zna i rozumie:		
P_W01	Zna podstawową terminologię, systematykę, charakterystykę szczegółową i metodykę nauczania działań indywidualnych (techniki) w piłce ręcznej.	K_W22
P_W02	Zna możliwości stosowania ćwiczeń, środków dydaktycznych, rozwiązań organizacyjnych, form i metod nauczania działań indywidualnych (techniki) w treningu sportowym, stosownie do celów, rozwoju psychofizycznego ćwiczących, warunków pracy.	K_W23

W zakresie umiejętności – student potrafi:		
P_U01	Zaprojektować najistotniejsze prewencyjne i prozdrowotne działania związane z różnymi aspektami aktywności fizycznej.	K_U01
P_U02	Pokazać i objaśnić podstawowe umiejętności techniczne w zakresie piłki ręcznej zgodnie z zasadą poglądowości w procesie nauczania .	K_U02
P_U03	Posługiwać się środkami treningowymi z zakresu działań indywidualnych (techniki) w piłce ręcznej oraz wykorzystywać je w sposób konwencjonalny i niekonwencjonalny.	K_U04
P_U04	Potrafi opracować i przeprowadzić jednostki treningowe i lekcyjne zgodnie z zasadami nauczania-uczenia się i zasadami treningu sportowego.	K_U11
P_U05	Potrafi analizować i identyfikować błędy w przeprowadzonych pomiarach i ocenach, prowadzonych zajęć z piłki ręcznej oraz dokonywać odpowiednich modyfikacji.	K_U12
W zakresie kompetencji społecznych – student jest gotów do:		
P_K01	Samodzielnego dokonywania samooceny własnych kompetencji.	K_K01
P_K02	Odpowiedzialnego przygotowania się do swojej pracy, projektuje i wykonuje zadania wynikające z roli trenera i nauczyciela oraz sędziego w piłce ręcznej.	K_K04

Treści programowe	
Lp.	Treści programowe – wykłady
1.	Nie dotyczy
Lp.	Treści programowe – ćwiczenia
1.	Nazewnictwo, pojęcia oraz symbole i oznaczenia (znaki graficzne) stosowane do zapisu ćwiczeń i treningu oraz opisu techniki i taktyki gry w piłce ręcznej.
2.	Piłka ręczna - przepisy gry, różnice ze względu na kategorie wiekowe.
3.	„Goalcha” - uliczna piłka ręczna. Idea, organizacja i podstawowe zasady gry.
3.	Mini piłka ręczna - Etapy nauczania; 1. Ja i piłka. 2. Ja, piłka + partner. 3. Ja piłka + partner przeciwko takiej samej grupie.
4.	Plażowa piłka ręczna. Podstawowe zasady gry oraz mechanika sędziowania. Nauczanie podstawowych elementów technicznych: - tzw. rzutów spektakularnych za 2 pkt. (po obrocie i tzw. wrzutki), - shoot out.
5.	Definicja Techniki. Fazy tworzenia się nawyku ruchowego (techniki): 1. Faza generalizacji. 1. Faza koncentracji.

	2. Faza stabilizacji. 3. Faza automatyzacji i uplastycznienia.
6.	Ogólna charakterystyka gry w piłkę ręczną ze względu na czynności ruchowe. Wymagania techniczne niezbędne do uprawiania piłki ręcznej.
7.	Znaczenie koordynacyjnych zdolności motorycznych KZM w procesie nauczania umiejętności technicznych.
8.	Teoretyczne podstawy nauczania techniki w piłce ręcznej. Metody nauczania techniki sportowej (odtwórcze, twórcze). Formy nauczania (ściśła, zadaniowa, zabawowa, forma fragmentów gry oraz forma gry uproszczonej, szkolnej i właściwej). Zasady nauczania.
9.	Systematyka elementów techniki w piłce ręcznej.
10	Sposoby poruszania się zawodnika w ataku i obronie bez piłki.
11	Poruszanie się zawodnika w ataku z piłką. Kozłowanie pozwalające na penetrację boiska. Rodzaje i odmiany kozłowania. Zasady, metodyka nauczania. Nauczanie wygarnięcia piłki.
12	Chwyty i podania. Technika wykonania i Metodyka nauczania. Nauczanie przechwytywania piłki.
13	Rzuty. Metodyka nauczania. Analiza rodzajów rzutów pod kątem techniki wykonania oraz prędkości lotu piłki - analiza biomechaniczna.
14	Metodyka nauczania rzutu z przeskokiem. Nauczanie blokowania piłki oraz doskoku do zawodnika prawo i lewo ręcznego.
15	Metodyka nauczania rzutu w wysoku w przód (I linia).
16	Metodyka nauczania rzutu w wysoku w górę (II linia). Nauczanie blokowania piłki.
17	Metodyka nauczania rzutów z pozycji skrajnych - lewego i prawego skrzydła.
18	Metodyka nauczania rzutów z padem.
19	Zwody. Metodyka nauczania. Analiza rodzajów zwodów stosowanych we współczesnej piłce ręcznej z uwzględnieniem pozycji gry na boisku.
20	Indywidualne umiejętności (działania) uwalniania się od przeciwnika w celu wyjścia na dogodną pozycję.
21	Zasłony. Metodyka nauczania. Analiza rodzajów zasłon stosowanych w nowoczesnej piłce ręcznej.
22	Nauka elementów technicznych w obronie. Postawa, poruszanie się w zależności od miejsca na boisku i założeń taktycznych w obronie.
23	Nauka wygarnięcia piłki przy kozłowaniu.
24	Nauka przechwytywania i blokowania piłki przy rzutach z II linii.
25	Postawa, poruszanie się bramkarza oraz podstawowe techniki obrony rzutów z I linii ze środkowego pasa działania.
26	Postawa, poruszanie się bramkarza oraz podstawowe techniki obrony rzutów przy rzutach z pozycji skrajnych.
27	Postawa, poruszanie się oraz podstawowe techniki broni rzutów z padem.

28	Nauczanie inicjowania ataku szybkiego przez bramkarza; krótkie, długie podania oraz podanie do tzw. szybkiego wznowienia oraz rzutu bezpośredniego do bramki przeciwnika.
28	Postawa, poruszanie się bramkarza oraz podstawowe techniki obrony rzutów z II linii.
29	Nauczanie i doskonalenie umiejętności technicznych w tzw. ćwiczeniach kompleksowych.
30	Analiza nietypowych i niekonwencjonalnych technik stosowanych we współczesnej piłce ręcznej.
31	Kontrola przygotowania technicznego zawodników do gry w piłkę ręczną.
32	Testy do oceny umiejętności technicznych. Zasady konstruowania testów.

Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej

Literatura podstawowa:

1. **Czerwiński J. (2014):** Piłka Ręczna. Wybrane elementy teorii i treningu. ZPRP, Warszawa.
2. **Jarząbek R. (2016):** Piłka Ręczna. W; Współczesny System Szkolenia w Zespołowych Grach Sportowych. AWF Katowice.
3. **Jastrzębski Z. (2004):** Kontrola Treningu w Piłce Ręcznej. AWFIS, Gdańsk.
4. **Nowiński W. (2012):** Piłka Ręczna. Poznać - Zrozumieć - Grać. ZPRP, Warszawa.
5. **Nowiński W. (2010):** Piłka Ręczna. Technika i taktyka. ZPRP, Warszawa.

Literatura uzupełniająca:

1. **Spieszny M., Tabor R., Walczyk L.(2001):** Piłka Ręczna w Szkole. Biblioteka trenera. COS, Warszawa.
2. **Zielonka Z. (2002):** ABECADŁO Piłki Ręcznej. ZPRP, Warszawa.

Forma i warunki zaliczenia zajęć, w tym zasady dopuszczenia do egzaminu / zaliczenia

1. Obecność i czynne uczestnictwo we wszystkich programowych ćwiczeniach oraz obserwacja młodzieżowych zawodów sportowych z piłki ręcznej w ramach pracy samodzielnej.
2. Testy teoretyczne z przepisów gry:
 - Goalcha (ulicznej piłki ręcznej),
 - Piłki Ręcznej,
 - Mini Piłki Ręcznej,
 - Piłki Ręcznej.
3. Praktyczne zaliczenie mechaniki sędziowania:
 - opanowanie sygnalizacji dźwiękowej, prawidłowe prace i komunikowanie się za pomocą gwizdka,
 - opanowanie sygnalizacji wzrokowej, komunikowanie się za pomocą sygnalizacji sędziowskiej,
 - prowadzenie protokołu zawodów oraz tablicy wyników itp.
4. Wykazaniem się praktycznymi umiejętnościami i kompetencjami związanymi z:
 - organizacją meczu piłki ręcznej,
 - prowadzeniem zespołu w trakcie meczu,
 - obowiązkami gospodarza zawodów,

- obowiązkami i zadaniami kierownika zespołu.

4. Przeprowadzenie specjalistycznej rozgrzewki na podstawie autorskiego konspektu.

5. Opracowanie autorskiego konspektu jednostki treningowej i przeprowadzenie zajęć praktycznych.

6. Opracowanie autorskiego programu nauczania i doskonalenia elementów technicznych z piłki ręcznej dla wybranej grupy wiekowej.

7. Uzyskanie zaliczenia z praktycznego testu z zakresu sprawności specjalnej; przygotowanie próby, realizacja, ocena i interpretacja wyników.

8. Zaliczenie teoretyczne w formie Testu z zakresu:

- nazewnictwa i symboli wykorzystywanych w zapisach ćwiczeń oraz opisu techniki w piłce ręcznej,

- techniki gry w piłce ręcznej,

- gier i zabaw ruchowych wykorzystywanych w procesie nauczania-uczenia się gry w piłkę ręczną,

- metodyki nauczania umiejętności technicznych ze szczególnym uwzględnieniem najczęściej występujących błędów.

9. Opracowanie prezentacji multimedialnej wspomagającej proces nauczania i doskonalenia działań indywidualnych (techniki) w piłce ręcznej.

10. Egzamin końcowy z Przygotowania Technicznego w piłce ręcznej.

Ocena z zaliczenia może ulec podwyższeniu za dodatkową aktywność studenta.

Metody sprawdzania i kryteria oceny efektów uczenia się uzyskanych przez studentów

Metody kształące – sprawdzanie w trakcie zajęć połączone z informowaniem studenta, co powinien poprawić. Metody podsumowujące – test sprawdzający wiedzę, umiejętności i kompetencje społeczne na zakończenie semestru obejmujący zakres tematyczny z ćwiczeń. Testy sprawności specjalnej.

Kryteria oceny efektów kształcenia na ocenę dst:

- ma elementarną wiedzę o technice piłki ręcznej i metodyce jej nauczania,
- potrafi w stopniu podstawowym zademonstrować techniczne umiejętności piłkarza ręcznego,
- potrafi opisać etapy szkolenia dzieci i młodzieży i przedstawić podstawowe treści treningowe dotyczące działań indywidualnych (techniki) na poszczególnych etapach,
- zna przepisy gry w piłkę ręczną i potrafi je zastosować w praktyce sportowej,
- ma podstawowe poczucie odpowiedzialności i etyki.

Ocena w poszczególnych semestrach jest średnią ocen zarówno z zaliczeń teoretycznych jak i praktycznych oraz dodatkowej aktywności, którą wykazuje się student w trakcie trwania semestru.

Ocena bardzo dobra: student posiada pogłębioną wiedzę z nauczania techniki i mechaniki sędziowania różnych odmian gry w piłkę ręczną. Wykazuje się dużą znajomością treści programowych z zakresu działań indywidualnych na poszczególnych etapach szkolenia dzieci i młodzieży. Ma pogłębioną wiedzę związaną z nauczaniem działań indywidualnych w piłce ręcznej. Posiada wysoką umiejętność wykonywania elementów techniki piłki ręcznej. Wykazał się dużym zaangażowaniem na ćwiczeniach.

Ocena dobra: student w dobrym stopniu opanował wiedzę teoretyczną z nauczania techniki piłki ręcznej i mechaniki sędziowania oraz treści programowe z zakresu działań indywidualnych na poszczególnych etapach szkolenia dzieci i młodzieży. Ma wiedzę z zakresu nauczania techniki. Posiada dobrą umiejętność wykonywania elementów gry w piłkę ręczną. Uczęszczał na ćwiczenia, wykazując średnie zaangażowanie.

Ocena dostateczna: student opanował przekazaną wiedzę teoretyczną i umiejętności praktyczne z techniki

i mechaniki sędziowania w stopniu podstawowym, jednak posiada znaczne braki w ich pogłębionej i praktycznej interpretacji. Na zajęciach wykazywał małe zaangażowanie.

Stosowane metody dydaktyczne

1. Metody asymilacji wiedzy (podające): pogadanka, wykład, dyskusja, praca z książką.
2. Metody samodzielnego dochodzenia do wiedzy - problemowe: klasyczna metoda problemowa, metoda sytuacyjna, giełda pomysłów.
3. Metody praktycznego działania: analityczna, syntetyczna, kompleksowa, metoda „od całości poprzez szczegół do całości”, metoda problemowa, ćwiczenia przedmiotowe, pokaz i objaśnienie.

Nakład pracy studenta - bilans punktów

Stacjonarne

Niestacjonarne

Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim:

Wg planu studiów, np. Udział w wykładach

Udział w ćwiczeniach

Udział w seminariach

Konsultacje

Samodzielna praca studenta:

52

52

Łączny nakład pracy studenta wynosi: 104 godzin, co odpowiada 4 punktom ECTS

Forma oceny efektów uczenia się

Przedmiotowe efekty uczenia się	Sprawdzian praktyczny	Sprawdzian/egzamin pisemny	Projekt / prezentacja	Obserwacja /dyskusja dydaktyczna
P_W01		X	X	X
P_W02		X	X	X
P_U01			X	X
P_U02	X			
P_U03	X		X	
P-U04	X			
P_U05	X			
P_K01				X
P_K02	X	X		X