

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 specjalność: trener wybranej dyscypliny sportu	Rok: I	Semestr: I, II
Forma zajęć: ćwiczenia	Wymiar zajęć: 52 godzin	Liczba punktów ECTS: 4
Forma studiów: stacjonarne	Poziom studiów: I stopień	Profil kształcenia: praktyczny
Prowadzący zajęcia:	dr Adam Kubaszczyk, dr hab. Kazimierz Mikołajec	

Wymagania wstępne

## Przedmiotowe efekty uczenia się

Kod	Opis przedmiotowych efektów uczenia się	Efekty uczenia się dla kierunku (K)
<b>W zakresie wiedzy - student zna i rozumie:</b>		
P_W01	Zna psychologiczne podłoże procesu uczenia się, mechanizmy funkcjonowania sfery poznawczej, sposoby diagnozowania oraz sposoby stymulowania oraz potrafi zintegrować tę wiedzę z pedagogicznymi zasadami i metodami nauczania. Zna podstawowe systemy dydaktyczne	M1_W02 M1_W03 M1_W07
P_W02	Zna podstawowe możliwości kształtowania kluczowych kompetencji zawodnika w procesie treningowym	M1_W07
P_W03	Zna podstawową terminologię, systematykę, charakterystykę szczegółową i metodykę nauczania podstawowych elementów technik i taktyk z zakresu koszykówki	M1_W10

P_W04	Zna możliwości stosowania ćwiczeń, środków dydaktycznych, rozwiązań organizacyjnych, form i metod w treningu sportowym i na zajęciach wychowania fizycznego, stosownie do celów, rozwoju psychofizycznego ćwiczących, warunków pracy	M1_W10
P_W05	Zna zagrożenia bezpieczeństwa i zdrowia związane z aktywnością ruchową i wykonywaną pracą zawodową, działania zapobiegawcze, zakres odpowiedzialności prawnej oraz zasady udzielania pierwszej pomocy	M1_W07
<b>W zakresie umiejętności – student potrafi:</b>		
P_U01	Posiada podstawowe umiejętności techniczne w zakresie koszykówki	M1_U01
P_U02	Potrafi opracować i przeprowadzić jednostki treningowe zgodnie z zasadami nauczania-uczenia się i zasadami treningu sportowego oraz bezpieczeństwa i higieny pracy	M1_U10
P_U03	Potrafi analizować i identyfikować błędy w prowadzonych zajęciach oraz dokonywać stosownych modyfikacji	M1_U07
P_U04	Potrafi prowadzić dokumentację procesu dydaktycznego i treningowego	M1_U09
P_U05	Potrafi organizować bezpieczne zajęcia w różnych warunkach. Potrafi udzielić pierwszej pomocy w miejscu wypadku	M1_U10
<b>W zakresie kompetencji społecznych – student jest gotów do:</b>		
P_K01	Ma świadomość poziomu swojej wiedzy i umiejętności, dokonuje samooceny własnych kompetencji	M1_K01
P_K02	Jest przekonany o sensie, wartości i potrzebie podejmowania działań, odpowiedzialnie przygotowuje się do swojej pracy projektuje i wykonuje zadania wynikające z roli trenera i nauczyciela	M1_K05
P_K03	Jest przygotowany do adaptacji i działania w nowych warunkach i sytuacjach. Potrafi myśleć i działać w sposób kreatywny w sferze sportowej i edukacyjnej	SIP_K07 SIP_K04
P_K04	Jest przekonany o wadze zachowania się w sposób profesjonalny i przestrzegania zasad etyki zawodowej	M1_K06 SIP_K04
P_K05	Rozumie potrzebę dbałości o własną sprawność fizyczną dla promowania zdrowia, właściwego wykonywania zawodu nauczyciela wychowania fizycznego i trenera	M1_K09

<b>Treści programowe</b>	
<b>Lp.</b>	<b>Treści programowe – ćwiczenia</b>
1.	Systematyka techniki w koszykówce
2.	Rola, rodzaje i efekty różnego typu rozgrzewek w treningu koszykarskim
3.	Kształtowanie decyzyjności z wykorzystaniem ćwiczeń technicznych
4.	Doskonalenie chwytów i podań – ćwiczenia w różnych formach organizacyjnych

5.	Doskonalenie kozłowania – forma zabawowa, eliminacja kontroli wzrokowej, ćwiczenia w parach, kozłowanie dwoma piłkami, kozłowanie z przeciwnikiem
6.	Technika i metodyka nauczania rzutów sytuacyjnych
7.	Doskonalenie rzutów sytuacyjnych
8.	Zasób ćwiczeń do doskonalenia techniki, wykorzystanie rywalizacji do doskonalenia skuteczności rzutów
9.	Ćwiczenia kompleksowe jako ważny środek treningowy w doskonaleniu techniki ataku
10.	Doskonalenie poruszania się w obronie różnymi sposobami, łączenie kroku odstawno-dostawnego z biegiem
11.	Wykorzystanie formy zabawowej w nauczaniu i doskonaleniu techniki obrony
12.	Zastosowanie i nauka pozycji potrójnego i podwójnego zagrożenia oraz wyjścia do piłki po literze V, I, L
13.	Zasady i zasób ćwiczeń do nauczania i doskonalenia gry 1x1 z piłką na różnych wysokościach boiska
14.	Doskonalenie krycia zawodnika bez piłki zgodnie z zasadą trójkąta w odległości jednego i więcej podań od piłki, doskonalenie odcięcia zawodnika, strona piłki i pomocy, krycie zawodnika ścinającego,
15.	Doskonalenie zastawiania zawodnika rzucającego i zawodnika po stronie pomocy, zbiórka piłki z tablicy
16.	Technika i doskonalenie gry zawodnika środkowego w ataku – rzuty, pozycja tyłem do kosza, wyjście do piłki na pozycję wysoką, średnią i niską, walka o pozycję
17.	Technika i doskonalenie gry zawodnika środkowego w obronie – pozycja otwarta, półzamknięta i zamknięta, krycie wyjścia do piłki, walka o pozycję, zmiana ustawienia w zależności od położenia piłki
18.	Indywidualizacja szkolenia w zakresie techniki ataku i obrony

#### Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej

##### Literatura podstawowa:

1. Huciński T., Wilczewski T., Lenik P. System w nauczaniu podstaw techniki w koszykówce w ujęciu psychospołecznym. PZKosz, Warszawa 2016.
2. Litkowycz R., Olex-Zarychta D. Uczymy grać w koszykówkę: taktyka, technika, metodyka nauczania w lekcjach wychowania fizycznego (cz. 1) – indywidualny atak. AWF Katowice 2006.
3. Litkowycz R., Olex-Zarychta D. Uczymy grać w koszykówkę: taktyka, technika, metodyka nauczania w procesie wychowania fizycznego (cz. 2) – obrona indywidualna i zespołowa. AWF Katowice 2009.
4. Maciejewski D., Kopaczewski J. Pierwsze kroki w nauczaniu koszykówki. Gorzów Wielkopolski 2012.
5. Mazur D., Mikołajec K. Koszykarski Atlas Ćwiczeń. Warszawa 2009
6. Mikołajec K., Niedbalski T., Banyś D. Decyzyjność 101 ćwiczeń, Warszawa 2018

##### Literatura uzupełniająca:

1. Bondarowicz M. Zabawy w grach ruchowych. Wydawnictwo Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1998.
2. Manual FIBA – mini-koszykówka. Genewa 2016
3. Manual FIBA – poziom 1. Genewa 2016

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

Obecność na zajęciach

Zaliczenie testu praktycznego

Zaliczenie testu teoretycznego

Pozytywna ocena z konspektu i prowadzenia zajęć

Osiągnięcie wszystkich założonych efektów kształcenia

**Metody sprawdzania i kryteria oceny efektów uczenia się uzyskanych przez studentów**

Metody weryfikacji efektów kształcenia:

Pisemne prace zaliczeniowe

Obserwacja studentów

Ocena umiejętności praktycznych

Kryteria oceny efektów kształcenia:

2,0 – student nie osiągnął wymaganych efektów kształcenia (punktacja poniżej 50%)

3,0 - student osiągnął efekty kształcenia w stopniu dostatecznym (punktacja 51-60%)

3,5 - student osiągnął efekty kształcenia w stopniu dostatecznym plus (punktacja 61-70%)

4,0 - student osiągnął efekty kształcenia w stopniu dobrym (punktacja 71-80%)

4,5 - student osiągnął efekty kształcenia w stopniu dobrym plus (punktacja 81-90%)

5,0 - student osiągnął efekty kształcenia w stopniu bardzo dobrym (punktacja 91-100%)

**Stosowane metody dydaktyczne**

omówienie teoretyczne, ćwiczenia ruchowe, forma zadaniowa, pogadanka, dyskusja dydaktyczna, warsztaty metodyczne, metody problemowe.

**Nakład pracy studenta - bilans punktów****Stacjonarne****Niestacjonarne**

**Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim:**

**52**

**Samodzielna praca studenta:**

Studiowanie literatury

12

Przygotowanie do zajęć

10

Przygotowanie do zaliczenia teoretycznego

12

Przygotowanie konspektu zajęć

6

Przygotowanie do prowadzenia zajęć

8

Konsultacje wzajemne

4

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

**Forma oceny efektów uczenia się**

<b>Przedmiotowe efekty uczenia się</b>	<b>Sprawdzian praktyczny</b>	<b>Sprawdzian/egzamin pisemny</b>	<b>Projekt / prezentacja</b>	<b>Obserwacja /dyskusja dydaktyczna</b>
P_W01		x		
P_W02		x		
P_W03		x		
P_W04		x		
P_W05		x		
P_U01	x			
P_U02				x
P_U03				x
P_U04			x	
P_U05				x
P_K01				x
P_K02				x
P_K03				x
P_K04				x
P_K05				x