

**AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO  
IM. EUGENIUSZA PIASECKIEGO W POZNANIU**

**Filia w Gorzowie Wielkopolskim**

**Kierunek: Wychowanie fizyczne**

**KARTA PRZEDMIOTU**

Nazwa przedmiotu: **DYSCYPLINA KIERUNKOWA – PIŁKA RĘCZNA**

Kod przedmiotu: **ZWKF\_WF\_2\_w\_G.1\_s**

Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot/moduł: **Zakład Wychowania Fizycznego  
i Sportu**

Osoba odpowiedzialna za kartę – koordynator przedmiotu:

**dr Łukasz Lamcha**

Osoby prowadzące przedmiot:

1. dr Łukasz Lamcha

Data opracowania: **01.02.2022 r.**

## 1. Podstawowe informacje

Forma studiów	studia stacjonarne			
Stopień studiów	studia drugiego stopnia			
Profil	ogólnoakademicki			
Specjalność	nauczycielsko-trenerska			
Rok studiów / semestr	rok 1–2, semestr 2–4			
Status przedmiotu	do wyboru w ramach specjalności			
Język przedmiotu	polski			
Forma zajęć	wykład	ćwiczenia	seminaria	inne
Wymiar zajęć	80 (30+30+20)	170 (60+70+40)		
Liczba punktów ECTS	15 (4+6+5)			

## 2. Cele przedmiotu

C1	Nabycie wiedzy i umiejętności wykonywania specjalistycznych czynności ruchowych typowych dla piłki ręcznej i usprawnianie ciała.
C2	Nabycie specjalistycznych umiejętności nauczania i doskonalenia elementów technicznych w piłce ręcznej.
C3	Nabycie umiejętności umożliwiających oddziaływanie specjalistycznymi ćwiczeniami fizycznymi na organizm z zachowaniem zasad bezpieczeństwa oraz właściwych relacji z zawodnikiem.

## 3. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji:

- Posiadanie uprawnień instruktora piłki ręcznej.
- Praktyczna i teoretyczna znajomość specyfiki gry w piłkę ręczną.
- Specjalistyczne umiejętności techniczne gry w piłce ręczną.
- Sprawność indywidualnego i zespołowego działania w zespole.

## 4. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych:

Symbol	Efekty uczenia się dla przedmiotu Po zrealizowaniu przedmiotu student:	Odniesienie do efektów uczenia się dla programu studiów	Odniesienie do charakterystyk II stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacji (poziom 7)
EK1	nabył poszerzoną wiedzę na temat rozwoju człowieka, potrafi wymienić i zastosować różne formy aktywności fizycznej w nauczaniu ruchów oraz planowaniu i kontrolowaniu procesu treningowego; potrafi analizować uzyskane wyniki oraz ocenić przydatność różnych badań dla doboru środków oraz kontroli procesu treningowego; jest zdolny organizować proces uczenia się innych osób	A1_W1 A1_U3 A1_K3	P7S_WG P7S_UW P7S_KO

Symbol	Efekty uczenia się dla przedmiotu Po zrealizowaniu przedmiotu student:	Odniesienie do efektów uczenia się dla programu studiów	Odniesienie do charakterystyk II stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacji (poziom 7)
EK2	został wyposażony w wiedzę pozwalającą na formułowanie wniosków wynikających z badań w zakresie treningu sportowego; posiada zaawansowane umiejętności organizacji treningu sportowego i zawodów dla osób o różnych potrzebach; samodzielnie wykonuje powierzone mu zadania, właściwie organizuje pracę własną	A1_W9 A1_U17 A1_K5	P7S_WG P7S_UO P7S_KO
EK3	posiada rozszerzoną wiedzę merytoryczną z zakresu różnych form aktywności fizycznej wykonywanych w pracy trenera; potrafi samodzielnie modyfikować różne formy aktywności fizycznej w zależności od warunków środowiskowych i klimatycznych; przestrzega zasad bezpieczeństwa i higieny pracy podczas treningów i zawodów	A1_W18 A1_U19 A1_K11	P7S_WG P7S_UW P7S_KR

## 5. Treści programowe

WYKŁADY		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
W1	Podstawy teorii treningu piłki ręcznej.	10
W2	Metodyczne założenia treningu w szkoleniu piłkarzy ręcznych.	10
W3	Systematyka ćwiczeń i metodyka nauczania elementów techniki gry w piłkę ręczną.	10
W4	Taktyka gry w obronie i ataku na różnych etapach szkolenia.	20
W5	Kierowanie procesem szkolenia.	20
W6	Kierowanie zespołem podczas gry i analiza pomeczowa efektywności gry zespołu.	10
	<b>Razem</b>	<b>80</b>
ĆWICZENIA		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
ĆW1	Organizacja gry na różnych etapach szkolenia.	20
ĆW2	Systematyka nauczania podstawowych elementów techniki gry.	30
ĆW3	Taktyka indywidualna i zespołowa gry.	40
ĆW4	Jednostka treningowa, kształtowanie zdolności ruchowych.	30
ĆW5	Kontrola trenerska i samodzielna praca prowadzenia zajęć treningowych.	25
ĆW6	Kierowanie zespołem podczas gry i analiza pomeczowa efektywności gry zespołu.	25
	<b>Razem</b>	<b>170</b>

## 6. Metody dydaktyczne

M1	Wykład interaktywny z prezentacją multimedialną.
M2	Metoda analityczna, syntetyczna.
M3	Pokaz objaśnienie instruowanie.
M4	Hospitacje.
M5	Metoda obserwacji i analizy.

## 7. Obciążenie pracą studenta

Forma aktywności	Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
<b>Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:</b>	
Godziny wynikające z planu studiów	250
Zaliczenia i egzamin w sesji	10
<b>Godziny bez udziału nauczyciela wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:</b>	
Przygotowanie się do zajęć	55
Przygotowanie konspektu	20
Przygotowanie do zaliczenia	22
Przygotowanie do egzaminu	18
<b>Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta</b>	<b>375</b>
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	15

## 8. Metody oceny

### a. Ocena formująca

F1	Obserwacja zachowań.
F2	Rozmowy nieformalne – dyskusja dotycząca nowoczesnych tendencji treningu.
F3	Krótkie zadania – prowadzenie części wstępnej i głównej jednostki treningowej.

### b. Ocena podsumowująca

P1	Zaliczenie praktyczne – samodzielne prowadzenie treningu.
P2	Egzamin teoretyczny.

### c. Warunki zaliczenia przedmiotu

- Obecność na zajęciach wg regulaminu studiów.
- Aktywność na zajęciach.
- Zaliczenie teoretyczne – egzamin.
- Umiejętność nauczania techniki i taktyki gry podczas prowadzenia treningu.

## 9. Kryteria oceny

<b>Efekt uczenia się EK1</b>	
na ocenę 2	Student nie ma wiedzy na temat rozwoju człowieka, nie potrafi wymienić form aktywności fizycznej w nauczaniu ruchów. Nie potrafi analizować uzyskane wyniki. Nie Jest zdolny do organizacji procesu uczenia innych osób.
na ocenę 3	Student nabył podstawową wiedzę na temat rozwoju człowieka, potrafi wymienić formy aktywności fizycznej w nauczaniu ruchów. Potrafi dokonać wstępnej analizy uzyskanych wyników. Jest w stanie prostymi formami organizować proces uczenia się innych osób.
na ocenę 4	Student nabył wiedzę na temat rozwoju człowieka, potrafi wymienić i zastosować różne formy aktywności fizycznej w nauczaniu ruchów. Potrafi analizować uzyskane wyniki procesu treningowego. Jest zdolny organizować proces uczenia się innych osób.
na ocenę 5	Student nabył poszerzoną wiedzę na temat rozwoju człowieka, potrafi wymienić i zastosować różne formy aktywności fizycznej w nauczaniu ruchów oraz planowaniu i kontrolowaniu procesu treningowego. Potrafi analizować uzyskane wyniki oraz ocenić przydatność różnych badań dla doboru środków oraz kontroli procesu treningowego. Jest zdolny organizować proces uczenia się innych osób.
<b>Efekt uczenia się EK2</b>	
na ocenę 2	Student nie posiadał wiedzy pozwalającej na formułowanie wniosków wynikających z badań w zakresie treningu sportowego. Nie ma umiejętności organizacji treningu sportowego i zawodów. Nie wykonuje samodzielnie powierzonych mu zadań.
na ocenę 3	Student został wyposażony w wiedzę pozwalającą na formułowanie podstawowych wniosków wynikających z badań w zakresie treningu sportowego. Posiada małe umiejętności organizacji treningu sportowego. Samodzielnie wykonuje powierzone mu proste zadania.
na ocenę 4	Student został wyposażony w wiedzę pozwalającą na formułowanie wniosków wynikających z badań w zakresie treningu sportowego. Posiada umiejętności organizacji treningu sportowego i zawodów dla osób o różnych potrzebach. Samodzielnie wykonuje powierzone mu zadania, właściwie organizuje pracę własną.
na ocenę 5	Student został wyposażony w wiedzę pozwalającą na formułowanie wyczerpujących wniosków wynikających z badań w zakresie treningu sportowego. Posiada zaawansowane umiejętności organizacji treningu sportowego i zawodów dla osób o różnych potrzebach. Samodzielnie wykonuje powierzone mu zadania, właściwie organizuje pracę własną.
<b>Efekt uczenia się EK3</b>	
na ocenę 2	Student nie nabył wiedzy z zakresu różnych form aktywności fizycznej. Nie potrafi samodzielnie modyfikować różnych form aktywności fizycznej. Nie przestrzega zasad bezpieczeństwa i higieny pracy.
na ocenę 3	Posiada rozszerzoną wiedzę merytoryczną z zakresu różnych form aktywności fizycznej wykorzystywanych w pracy trenera. Potrafi samodzielnie modyfikować różne formy aktywności fizycznej w zależności od warunków środowiskowych i klimatycznych. Przestrzega zasad bezpieczeństwa i higieny pracy podczas treningów i zawodów.
na ocenę 4	Posiada rozszerzoną wiedzę merytoryczną z zakresu różnych form aktywności fizycznej wykorzystywanych w pracy trenera. Potrafi samodzielnie modyfikować różne formy aktywności fizycznej w zależności od warunków środowiskowych i klimatycznych. Przestrzega zasad bezpieczeństwa i higieny pracy podczas treningów i zawodów.

na ocenę 5	Posiada rozszerzoną wiedzę merytoryczną z zakresu różnych form aktywności fizycznej wykorzystywanych w pracy trenera. Potrafi samodzielnie modyfikować różne formy aktywności fizycznej w zależności od warunków środowiskowych i klimatycznych. Przestrzega zasad bezpieczeństwa i higieny pracy podczas treningów i zawodów.
------------	--

## 10. Macierz realizacji przedmiotu

Efekty uczenia się	Odniesienie do efektów uczenia się dla programu studiów	Cele przedmiotu	Treści programowe	Metody dydaktyczne	Sposoby oceny
EK1	A1_W1, A1_U3, A1_K3,	C1	W1–W4, W6 ĆW1–ĆW5	M1–M4	F2, F3, P2
EK2	A1_W9, A1_U17, A1_K5	C2	W2–W5 ĆW1–ĆW5	M2–M5	F1, F3 P1, P2
EK3	A1_W18, A1_U19, A1_K11	C3	W2–W5 ĆW1–ĆW4, ĆW6	M2–M5	F1, F3 P1, P2

## 11. Wykaz piśmiennictwa

### a. Piśmiennictwo podstawowe

1.	Czabański B., <i>Wybrane zagadnienia uczenia się i nauczania techniki sportowej</i> , AWF Wrocław, 1998.
2.	Czajkowski Z., <i>Nauczanie techniki sportowej</i> , COS, Warszawa 2004.
3.	Jaworski J., Krawczyk A., Norkowski H., <i>Piłka ręczna</i> , Warszawa 1985.
4.	Paterka S., <i>Mini piłka ręczna</i> , Poznań 1994.
5.	Martens R., <i>Jak być skutecznym trenerem</i> , COS, Warszawa 2010.
6.	Paterka S., Nitka J., <i>Gry i zabawy ruchowe w nauczaniu piłki ręcznej</i> , Poznań 1987.
7.	Zielonka Z., <i>Mini piłka ręczna</i> , Warszawa 1994.
8.	Breguła T., <i>Piłka ręczna – lata doświadczeń</i> , Warszawa 1996.
9.	Diaczuk J., Góralczyk M., <i>Plażowa piłka ręczna. Poznaj przepisy gry</i> , AWF Katowice, 2004

### b. Piśmiennictwo uzupełniające

1.	Czajkowski Z., <i>Psychologia sprzymierzeńcem trenera</i> , COS, Warszawa 1996.
2.	Gabryś T., Kosmol A., <i>Wybrane zagadnienia kontroli procesu treningu w sporcie wyczerpującym</i> , ZSP, Warszawa 2000.
3.	Gabryś T., Szmatlan-Gabryś U., Ficek K., <i>Biomedyczne uwarunkowania treningu młodych sportowców</i> , COS, Warszawa 2004.
4.	Ljach W., <i>Kształtowanie zdolności motorycznych dzieci i młodzieży</i> , COS, Warszawa 2003.
5.	Naglak Z., <i>Metodyka trenowania sportowca</i> , AWF Wrocław, 1999.
6.	Prus G., <i>Trening sportowy</i> , Katowice 2003.
7.	Raczek J., Młynarski W., Ljach W., <i>Kształtowanie i diagnozowanie koordynacyjnych zdolności motorycznych</i> , AWF Katowice, 2003.
8.	Schmidt R.A. Wrisberg C.A., <i>Kształtowanie Zdolności Motorycznych</i> , COS, Warszawa 2010.

## 12. Zatwierdzenie karty przedmiotu do realizacji

.....  
(miejsowość, data)

(kierownik zakładu)

(dziekan wydziału)

Przyjmuję do realizacji (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)