

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

**Wydział Nauk o Kulturze Fizycznej**

**Kierunek: SPORT**

**KARTA PRZEDMIOTU**

**Nazwa przedmiotu:** Teoria i metodyka wybranej dyscypliny sportu – hokej na trawie

**Kod przedmiotu:** WNoKF\_SP\_1\_W\_49c\_s\_

**Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot/moduł:** Zakład Teorii i Metodyki Zespołowych Gier Sportowych

*Akademia Wychowania Fizycznego  
im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu*

**Osoba odpowiedzialna za kartę – koordynator przedmiotu**

dr Jacek Adrian

**Osoby prowadzące przedmiot**

1. dr Jacek Adrian
2. dr Krzysztof Rachwański

**Data opracowania:** 01.09.2024

## 1. Podstawowe informacje

Forma studiów	STACJONARNE			
Stopień studiów	STUDIA PIERWSZEGO STOPNIA			
Profil	PRAKTYCZNY			
Specjalność	wszystkie			
Rok studiów/semestr	rok 1-3; semestr 2-6			
Status przedmiotu	do wyboru			
Język przedmiotu	polski			
Forma zajęć	Wykład	ćwiczenia	seminaria	inne
Wymiar zajęć	100	170	-	-
Liczba punktów ECTS	21			

## 2. Cele przedmiotu

C01	Przygotowanie uczestników specjalizacji do samodzielnego prowadzenia zajęć treningowych z hokeja na trawie oraz prowadzenia zespołów na różnych etapach szkolenia
C02	Opanowanie poszerzonej wiedzy metodyczno-teoretycznej z hokeja na trawie.
C03	Rozwinięcie umiejętności metodycznych w nauczaniu techniki, taktyki gry oraz kształcenia zdolności motorycznych.
C04	Podniesienie poziomu sprawności specjalnej studenta, umożliwiającej wzorowe demonstrowanie techniki gry.

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

Brak wymagań wstępnych

## 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 kierunku studiów	Odniesienie do charakterystyk pierwszego stopnia uczenia się PRK
EK1	Uczestnik potrafi zaplanować, przeprowadzić i kontrolować proces treningowy na różnych poziomach zaawansowania sportowego.	K_W05, K_W10, K_W11 K_W12, K_W14, K_U02, K_U03, K_U05, K_U07, K_U08, K_K02, K_K03, K_K04, K_K05, K_K06, K_K07	P6S_WG, P6S_WK, P6S_UW, P6S_UK, P6S_UO, P6S_KK, P6S_KR, P6S_KO,
EK2	Uczestnik posiada umiejętność samodoskonalenia w zakresie własnej sprawności fizycznej i wiedzy	K_W03, K_U01, K_U04, K_U06, K_U09, K_K01, K_K08	P6S_WG, P6S_UW, P6S_UO, P6S_KK, P6S_KR, P6S_KO

## 5. Treści programowe

WYKŁADY		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin

W1	Założenia programowe specjalizacji. Historia hokeja na trawie w Polsce i na świecie	2
W2	Organizacja hokeja w Polsce i na świecie. System rozgrywek w Polsce i na świecie. Przepisy gry	4
W3	Metody, zasady, formy nauczania	4
W4	Metodyka nauczania i doskonalenia elementów technicznych w hokeju na trawie.	4
W5	Dokumentacja pracy treningowej	4
W6	Szkoły, systemy, style gry	6
W7	Zasady treningu dzieci i młodzieży w mini-hokeju.	4
W8	Metodyka nauczania taktyki gry defensywnej i ofensywnej	4
W9	Zasady gry ofensywnej zespołu 11-osobowego.	6
W10	Zasady gry defensywnej zespołu 11-osobowego	6
W11	Technika gry w hokeju na hali	4
W12	Taktyka gry w hokeju halowym	6
W13	Struktura i funkcja okresów szkoleniowych - Okresy szkolenia sportowego	4
W14	Ogólne przygotowanie sprawnościowe zawodników w hokeju na trawie - Przygotowanie siłowe - Przygotowanie szybkości - Przygotowanie wytrzymałości - Przygotowanie gibkościowe - Przygotowanie zwinnościowe	8
W15	Testy - Testy sprawności ogólnej - Testy sprawności specjalistycznej	6
W16	Plan pracy szkoleniowej - Indywidualny plan szkolenia - Jednostka treningowa - Mikrocykl treningowy - Ramowy plan szkolenia - Program obozów sportowych	6
W17	Odnowa biologiczna w mikrocyklu treningowym	4
W18	Prowadzenie odprawy przedmeczowej	4
W19	Wykorzystanie programów komputerowych do analizy treningu sportowego i walki sportowej (NAC PRO 32, Kinovea)	10
W20	Kontuzje i urazy w hokeju na trawie –profilaktyka i podstawowe leczenie.	4
	Razem	100
<b>ĆWICZENIA</b>		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
ĆW1	Formy rozgrzewki w hokeju na trawie (gry rozgrzewkowe)	4
ĆW2	Prowadzenie piłki - Technika wykonania - nauczanie prowadzenia piłki forhendem, bekhendem i sposobem zmiennym	3
CW3	Podanie piłki - technika wykonania - nauczanie podania piłki pchnięciem dołem, górą - nauczanie podania piłki uderzeniem	4
ĆW4	Przyjęcie piłki - technika wykonania - nauczanie przyjęcia piłki forhendem i bekhendem	3
ĆW5	Drybling i zwody - technika wykonania - podział zwodów	3
ĆW6	Obrona indywidualna. Technika gry w obronie - podział elementów gry w obronie	3
ĆW7	Zdobycie bramki w hokeju na trawie - elementy techniczne (nowoczesne	4

	tendencje)	
ĆW8	Elementy techniki gry 3D	4
ĆW9	Metodyka nauczania wykonywania stałych fragmentów gry. -karne strzały różne (krótki róg) - rzuty różne	3
ĆW10	Taktyka wykonywania i bronienia karnych strzałów różnych	4
ĆW11	Współdziałanie zawodnika w poszczególnych formacjach gry	3
ĆW12	Współdziałanie pomiędzy formacjami drużyny.	4
ĆW13	Gry i zabawy stosowane w nauczaniu i doskonaleniu umiejętności hokejowych	3
ĆW14	Taktyka gry w ataku Atak szybki - organizacja ataku - przeprowadzenie ataku	3
ĆW15	Taktyka gry w ataku Atak pozycyjny - organizacja ataku - przeprowadzenie ataku	3
ĆW16	Rozwiązywanie sytuacji w przewadze w ataku 2x1, 3x1, 3x2, 4x2.	3
ĆW17	Taktyka gry ofensywnej – współdziałania w mini hokeju 3x3, 6x6, 8x8.	4
ĆW18	Zasady gry w ataku zespołu 11-osobowego.	3
ĆW19	Taktyka gry w obronie - obrona indywidualna - obrona „każdy swego” - obrona strefą - obrona mieszana	4
ĆW20	Ćwiczenia techniczno- taktyczne w nauczaniu obrony „każdy swego”	3
ĆW21	Ćwiczenia techniczno- taktyczne w nauczaniu obrony strefą.	3
ĆW22	Taktyka gry obronnej – współdziałania w mini hokeju 3x3, 6x6, 8x8.	3
ĆW23	Zasady gry defensywnej zespołu 11-osobowego.	3
ĆW24	Współdziałania taktyczne pomiędzy poszczególnymi zawodnikami grającymi na różnych pozycjach na boisku	3
ĆW25	Ćwiczenia techniczno-taktyczne w nauczaniu zasad współdziałania zawodników	3
ĆW26	Gra bramkarza - technika gry bramkarza - taktyka gry bramkarza - przygotowanie sprawnościowe - trening bramkarski	6
ĆW27	Stale fragmenty gry - strzały wolne w ataku i obronie	3
ĆW28	Technika gry na hali - w działaniach ofensywnych - w działaniach defensywnych	5
ĆW29	Taktyka gry w hokeju halowym. - działania ofensywne zespołu, - działania defensywne zespołu.	6
ĆW30	Technika oraz taktyka wykonania stałych fragmentów gry	4
ĆW31	Kształtowanie zdolności motorycznych u zawodników hokeja na trawie - szybkość - wytrzymałość - siła - koordynacja ruchowa - gibkość	9
ĆW32	Testy sprawności ogólnej w hokeju na trawie.	3

ĆW33	Testy sprawności specjalnej w hokeju na trawie.	3
ĆW34	Trenażery treningowe w doskonaleniu techniki gry oraz zdolności motorycznych	6
ĆW35	Przeprowadzenie odprawy przedmeczowej z wykorzystaniem materiałów wideo	3
ĆW36	Wykorzystanie programów komputerowych do analizy meczowej (analiza techniki ruchu, taktyki gry)- program NAC PRO 32, Kinovea.	15
ĆW37	Organizacja zawodów sportowych w mini hokeju.	9
ĆW38	Przygotowanie i samodzielne prowadzenie jednostki treningowej z zakresu przygotowania technicznego, taktycznego, motorycznego.	15
	Razem	170

## 6. Metody dydaktyczne

M1	Prezentacja multimedialna
M2	Odtwórcza
M3	Prokreatywna (usamodzielniająca)
M4	Syntetyczna
M5	Analityczna
M6	Gry uproszczone, szkolne i właściwa

## 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	270
Konsultacje przedmiotowe	
Egzaminy i zaliczenia w sesji	2
<b>Godziny bez udziału nauczyciela wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:</b>	
Przygotowanie się do zajęć	130
Przygotowanie np. raportu, prezentacji, dyskusji	75
Przygotowanie do egzaminu	50
<b>Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta</b>	<b>527</b>
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	21

## 8. Metody oceny

### a. Ocena formująca

F1	Kontrola obecności
F2	Aktywność studentów na zajęciach
F3	Sprawdzian pisemny
F4	Sprawdzian ustny
F5	Projekty konspektów zajęć (prezentacja multimedialna)

### b. Ocena podsumowująca

P1	Sprawdzian wiedzy teoretycznej - ustny
P2	Sprawdzian praktyczny - przeprowadzenie jednostki treningowej

### c. Warunki zaliczenia przedmiotu

- Zaliczenie praktyczne

- Zaliczenie pisemne (dłuższa wypowiedź pisemna)

## 9. Kryteria oceny

Efekt uczenia się EK1	
na ocenę 2	Uczestnik nie potrafi zaplanować, przeprowadzić i kontrolować procesu treningowego na różnych poziomach zaawansowania sportowego
na ocenę 3	Uczestnik potrafi w sposób przeciętny zaplanować, przeprowadzić i kontrolować proces treningowy na różnych poziomach zaawansowania sportowego
na ocenę 4	Uczestnik potrafi w sposób prawidłowy zaplanować, przeprowadzić i kontrolować proces treningowy na różnych poziomach zaawansowania sportowego z niewielkimi brakami
na ocenę 5	Uczestnik potrafi w pełnym zakresie zaplanować, przeprowadzić i kontrolować proces treningowy na różnych poziomach zaawansowania sportowego
Efekt uczenia się EK2	
na ocenę 2	Uczestnik nie posiada umiejętności samodoskonalenia w zakresie własnej sprawności fizycznej i wiedzy
na ocenę 3	Uczestnik posiada przeciętne umiejętności samodoskonalenia w zakresie własnej sprawności fizycznej i wiedzy
na ocenę 4	Uczestnik posiada umiejętności samodoskonalenia w zakresie własnej sprawności fizycznej i wiedzy niewielkimi brakami
na ocenę 5	Uczestnik posiada umiejętność samodoskonalenia w zakresie własnej sprawności fizycznej i wiedzy.

## 10. Macierz realizacji przedmiotu

Efekty uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do efektów kierunkowych	Cele przedmiotu	Treści programowe	Metody dydaktyczne	Sposoby oceny
EK1	K_W05, K_W10, K_W11 K_W12, K_W14, K_U02, K_U03, K_U05, K_U07, K_U08, K_K02, K_K03, K_K04, K_K05, K_K06, K_K07	C01, C02, C03	W1 - W20, ĆW.1 - ĆW. 38	M1, M2, M3, M4, M5, M6	F1, F2, F3, F4, F5 P1, P2
EK2	K_W03, K_U01, K_U04, K_U06, K_U09, K_K01, K_K08	C04	W1 - W20, ĆW.1 - ĆW38	M3, M6	F1, F2, F3, F4, F5 P1, P2

## 11. Wykaz literatury

### a. Literatura podstawowa

Lp.	
1	Adrian J., Przewodnik do ćwiczeń z hokeja na trawie. AWF Poznań 2000.
2	Adrian J., Hokej na trawie w : Czerwiński Z., Sozański H., Współczesne koncepcje szkolenia w zespołowych grach sportowych. AWF Gdańsk
3	Cichy M., Minihokej – Od zabawy do gry. Poznań 1994.
4	Cichy M., Współdziałania taktyczne w hokeju halowym. Poznań 1994
5	Karwacki A., Hokej na trawie. Historia bez tajemnic. Kaw Poznań 1989.

### b. Literatura uzupełniająca

Lp.	
1	Anders E., Field Hockey. Step to Success Human Kinetics 2008
2	Barth K., Nordman L., Learning Field Hockey. Meyer & Meyer 2005.
3	Kuczyński A., Święta gra azjatyckich magów. KAW Poznań 1986.

4	Marx J., Wagner G., Training for Young Players. Meyer&Meyer Sport 2001
5	Mitchel-Taverner C., Field Hockey - Techniques and Tactics. Human Kinetics 2005
6	Powell J. Hockey - Skills - Techniques - Tactics. Crowood Sports Guides 2009
7	Johnson-Crell E., Field Hockey. Goalkiping Basics. Wish Publishing 2007.
78	Tiechelman T, Nederlof N Technical and Tactical , Coaching Manual 2015 FIH



***Akademia Wychowania Fizycznego***  
*im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu*