

**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 – piłka ręczna

Kod przedmiotu: WNoKF_SP_1_W_49h_s _

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

Akademia Wychowania Fizycznego

Osoba odpowiedzialna za kartę – koordynator przedmiotu:

dr Michał Pietrzak

Osoby prowadzące przedmiot:

1. dr Michał Pietrzak
2. dr Jacek Adrian
3. dr Krzysztof Rachwański

Data opracowania: 01.09.2024

1. Podstawowe informacje

Forma studiów	STUDIA 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 piłki ręcznej oraz prowadzenia zespołów o różnym poziomie zaawansowania sportowego, ze szczególnym uwzględnieniem piłki ręcznej dziecięcej i młodzieżowej.
C02	Opanowanie poszerzonej wiedzy teoretycznej związanej z prakseologią treningu piłki ręcznej.
C03	Rozwinięcie umiejętności metodycznych w nauczaniu techniki, taktyki gry oraz kształcenia zdolności motorycznych. Poszerzenie wiedzy metodycznej treningu sportowego
C04	Podniesienie poziomu sprawności specjalnej studenta, umożliwiającej wzorowe demonstrowanie techniki gry.
C05	Rozwinięcie umiejętności samodzielnego analizowania i rozwiązywania problemów na różnych etapach szkolenia.

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

Świadectwo dojrzałości

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_W01, K_W14, K_U04, K_U07, K_U08, K_K06 K_K07	P6S_WG, P6S_WK P6S_UW P6S_UO, P6S_KR, P6S_KO
EK2	Uczestnik posiada umiejętność samodoskonalenia w zakresie własnej sprawności fizycznej i wiedzy	K_K01 K_K08	P6S_KK, P6S_KR, P6S_KO
EK3	Uczestnik posiada umiejętność analizy i samodzielnego rozwiązywania problemów na różnych poziomach szkolenia.	K_U03 K_K05	P6S_UW, P6S_UK P6S_KR

5. Treści programowe

WYKŁADY		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
W1	Założenia programowe specjalizacji. Historia Piłki Ręcznej w Polsce i na świecie	2
W2	Organizacja Piłki Ręcznej w Polsce i na świecie. System rozgrywek w Polsce i na świecie. Przepisy gry . Terminologia stosowana w Piłce Ręcznej	8
W3	Metody, zasady, formy nauczania. Przepisy gry w Piłkę Ręczną (interpretacja przepisów)	8
W4	Metodyka nauczania i doskonalenia elementów technicznych w Piłce Ręcznej	4
W5	Dokumentacja pracy treningowej	4
W6	Szkoły, systemy, style gry	4
W7	Zasady treningu dzieci i młodzieży w Piłce ręcznej.	2
W8	Metodyka nauczania taktyki gry defensywnej i ofensywnej	4
W9	Zasady gry w ataku pozycyjnym i szybkim	7
W10	Zasady gry w obronie	6
W11	Technika gry w piłkę ręczną	5
W12	Taktyka gry w piłkę ręczną	5
W13	Struktura i funkcja okresów szkoleniowych - Okresy szkolenia sportowego	2
W14	Ogólne przygotowanie sprawnościowe zawodników w piłce ręcznej - 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	10
W17	Odnowa biologiczna w mikrocyklu treningowym	3
W18	Prowadzenie odprawy przedmeczowej. Omówienie meczu.	3
W19	Analiza techniki i taktyki gry drużyny przeciwnej	6
W20	Kontuzje i urazy w piłce ręcznej –profilaktyka i podstawowe leczenie.	3
	Razem	100
ĆWICZENIA		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
ĆW1	Formy rozgrzewki stosowane w Piłce Ręcznej	4
ĆW2	Chwyty - Podania Technika wykonania - nauczanie chwytów i podań	5
ĆW3	Technika kozłowania. Metodyka nauczania kozłowania	3
ĆW4	Rzuty. Technika wykonania rzutu w wysoku . Metodyka nauczania rzutu w wysoku. Doskonalenie.	5
ĆW5	Rzuty. Technika wykonania rzutu po przeskoku i z biodra . Metodyka nauczania rzutu po przeskoku i z biodra. Doskonalenie	5
ĆW6	Rzuty. Technika wykonania rzutu z padem. Metodyka nauczania rzutu z padem - doskonalenie.	5

ĆW7	Rzuty sytuacyjne; wkrętka , przerzutka, dobitka, rzut z tyłu zza pleców	3
ĆW8	Zwody ciałem. Technika i metodyka nauczania	6
ĆW9	Zwody Piłką. Technika i metodyka nauczania.	3
ĆW10	Sposoby poruszania się po boisku w ataku	6
ĆW11	Elementy obrony indywidualnej	3
ĆW12	Technika i taktyka gry bramkarza. Przygotowanie sprawnościowe	9
ĆW13	Gry i zabawy stosowane w nauczaniu gry w piłkę ręczną	3
ĆW14	Taktyka gry w ataku. Metodyka nauczania ataku szybkiego Atak szybki - bezpośredni - pośredni	5
ĆW15	Taktyka gry w ataku pozycyjnym. Metodyka nauczania ataku pozycyjnego 2:1:3, 2:2:2	5
ĆW16	Rozwiązywanie sytuacji w przewadze w ataku 2x1, 3x1, 3x2, 4x2.	3
ĆW17	Taktyka gry w obronie „każdy swego”. Metodyka nauczania gry w obronie „każdy swego”	4
ĆW18	Taktyka gry w obronie „strefowej”. Metodyka nauczania gry w obronie „strefowej 6:0, 5:1, 4:2, 3:3, 3:2:1”	4
ĆW19	Taktyka gry w obronie „kombinowanej”. Metodyka nauczania gry w obronie „kombinowanej 5+1, 4+2, 3+3”	4
ĆW20	Ćwiczenia techniczno- taktyczne w nauczaniu obrony ‘każdy swego”	5
ĆW21	Ćwiczenia techniczno- taktyczne w nauczaniu obrony strefą.	5
ĆW22	Sposoby postępowania przy zmniejszonej liczbie zawodników atakujących	3
ĆW23	Sposoby postępowania przy zmniejszonej liczbie zawodników broniących.	3
ĆW24	Współdziałania taktyczne pomiędzy poszczególnymi zawodnikami grającymi na różnych pozycjach na boisku	3
ĆW25	Ćwiczenia techniczno-taktyczne w nauczaniu zasad współdziałania zawodników	4
ĆW26	Sposoby rozegrania rzutów wolnych.	4
ĆW27	Różne warianty wykonania rzutów karnych	3
ĆW28	Kształtowanie zdolności motorycznych u zawodników Piłki Ręcznej - szybkość - wytrzymałość - siła - koordynacja ruchowa - gibkość	4
ĆW29	Testy sprawności ogólnej w piłce ręcznej	5
ĆW30	Testy sprawności specjalnej w piłce ręcznej	5
ĆW31	Trenażery treningowe w doskonaleniu techniki gry oraz zdolności motorycznych	9
ĆW32	Przeprowadzenie odprawy przedmeczowej z wykorzystaniem materiałów wideo	3
ĆW33	Organizacja zawodów piłki ręcznej	6
ĆW34	Inne odmiany Piłki Ręcznej. Piłka Ręczna Plażowa	4
ĆW35	Inne odmiany Piłki Ręcznej. Piłka Ręczna 11 osobowa	4
ĆW36	Przygotowanie i samodzielne prowadzenie jednostki treningowej z zakresu przygotowania technicznego, taktycznego, motorycznego.	15
	Razem	170

6. Metody dydaktyczne

M1	Syntetyczna
----	-------------

M2	Analityczna
M3	Odtwórcza (reproduktywna)
M4	Twórcza (kreatywna)
M5	Prezentacja multimedialna
M6	Gier (uproszczona, szkolna, właściwa)

7. Obciążenie pracą studenta

Forma aktywności	Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	270
Konsultacje przedmiotowe	
Egzaminy i zaliczenia w sesji	2
Godziny bez udziału nauczyciela wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć	112
Przygotowanie np. raportu, prezentacji, dyskusji	85
Przygotowanie do egzaminu	56
Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta	525
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, okresów treningowych (prezentacja multimedialna)

b. Ocena podsumowująca

P1	Pisemny sprawdzian wiedzy teoretycznej
P2	Praktyczny sprawdzian umiejętności technicznych

c. Warunki zaliczenia przedmiotu

- Zaliczenie pisemne (dłuższa wypowiedź pisemna)
- Zaliczenie praktyczne

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.
Efekt uczenia się EK3	
na ocenę 2	Uczestnik nie posiada umiejętności analizy i samodzielnego rozwiązywania problemów na różnych poziomach szkolenia.
na ocenę 3	Uczestnik posiada przeciętne umiejętności analizy i samodzielnego rozwiązywania problemów na różnych poziomach szkolenia.
na ocenę 4	Uczestnik posiada umiejętności analizy i samodzielnego rozwiązywania problemów na różnych poziomach szkolenia z niewielkimi brakami.
na ocenę 5	Uczestnik posiada umiejętność analizy i samodzielnego rozwiązywania problemów na różnych poziomach szkolenia.

10. Macierz realizacji przedmiotu

Efekty uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do efektów kierunkowych	Cele przedmiotu	Treści programowe	Metody dydaktyczne	Sposoby oceny
EK1	K_W01, K_W14, K_U04, K_U07, K_U08, K_K06, K_K07	C01, C02, C03, C05	W1 - W20, ĆW. 1 - ĆW. 36	M1, M2, M3, M4, M5, M6	F1, F2, F3, F4, F5, P1, P2
EK2	K_K01, K_K08	C04	W1 - W20, ĆW. 1 - ĆW. 36	M3, M5, M6	F1, F2, F3, F4, F5, P2
EK3	K_U03, K_K05	C05	W1 - W20, ĆW. 1 - ĆW. 36	M1, M3, M5	F3, F4, F5, P2

11. Wykaz literatury

a. Literatura podstawowa

Lp.	
1	„Piłka Ręczna” Paterka S, AWF Poznań 2000
2	„Przewodnik do ćwiczeń z piłki ręcznej” Skrypt nr 133, Olejnik M., Paterka S, AWF Poznań 1997
3	„Metodyka nauczania techniki i taktyki zespołowych gier sportowych”. Piłka ręczna. Żarek J. Kraków 1968
4	Przepisy: www.zprp.pl
5	Piłka ręczna ; poradnik metodyczny. Wrześniewski S. ZPRP Warszawa 2000
6	Piłka Ręczna „Wybrane elementy teorii i technologii treningu sportowego J. Czerwiński 2018
7	Droga do sukcesu w grze w piłkę ręczna. J. Czerwiński ZPRP Warszawa 2021
8	„Piłka Ręczna. Wyszukanie indywidualne” Nowiński W. Biblioteka trenera , Warszawa 2002
1	„Piłka Ręczna” Paterka S, AWF Poznań 2000

b. Literatura uzupełniająca

1	„Piłka ręczna - atlas ćwiczeń techniczno taktycznych „Gra w ataku” Jans W. AWF Gdańsk
2	„Piłka Ręczna. Zasób ćwiczeń dla dzieci i młodzieży” Walczyk L, Skutnik R ZPRP, Warszawa 2005
3	„Piłka Ręczna. Wyszukanie indywidualne” Nowiński W. Biblioteka trenera , Warszawa 2002

4	„Sprawność fizyczna ogólna – testy” Talaga J. Wydawnictwo Zysk i S-ka. Warszawa 2004
5	Droga do sukcesu w grze w piłkę ręczną J. Czerwiński 2021



Akademia Wychowania Fizycznego
im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu