

**Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku**  
**KARTA OPISU ZAJĘĆ (SYLABUS) W CYKLU KSZTAŁCENIA 2019/2022**

<b>Jednostka Organizacyjna:</b>	<b>Pracownia Koszykówki</b>						<b>Kierunek: Wychowanie Fizyczne, Sport</b>
<b>Poziom studiów (I stopień/II stopień/ jednolite studia magisterskie)</b>	<b>I stopień</b>						
<b>Profil studiów (ogólnoakademicki/praktyczny)</b>	<b>Praktyczny</b>						
<b>Nazwa zajęć (przedmiotu):</b>	<b>SPECJALIZACJA INSTRUKTORSKA - KOSZYKÓWKA</b>						
<b>Forma studiów: stacjonarne</b>	<b>Rok</b>	<b>Semestr</b>	<b>Rodzaj zajęć</b>	<b>Liczba godzin</b>	<b>Punkty ECTS</b>	<b>Typ zajęć (obligatoryjny do wyboru)</b>	<b>Język wykładowy</b>
				stacjonarne			
	II/III	3/4 lub 5/6	wykłady	50	4	<b>Do wyboru</b>	<b>J. polski</b>
		ćwiczenia	200	16			
<b>Nauczyciel(-e) odpowiedzialny(-i) za zajęcia (przedmiot): dr Roman Tymański, dr Małgorzata Czerlonko</b>							
<b>E-mail: <a href="mailto:tymanski@wp.pl">tymanski@wp.pl</a>, <a href="mailto:m.czerlonko@awf.gda.pl">m.czerlonko@awf.gda.pl</a></b>							
<b>Wymagania wstępne:</b>							
<p>Posiadanie statusu studenta II roku studiów I stopnia.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Uczestnictwo w zajęciach fakultatywnych z koszykówki na I roku studiów.</li> <li>2. Reprezentowanie Uczelni w rozgrywkach: <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Liga Międzyuczelniana,</li> <li>b) Eliminacje i finały Akademickich Mistrzostw Polski,</li> <li>c) Igrzyska Studentów I-go Roczника</li> </ol> </li> <li>3. Uprawianie koszykówki w klubach sportowych.</li> <li>4. Praca szkoleniowa w koszykówce.</li> </ol>							
<b>Cele zajęć (przedmiotu):</b>							
<p><i>Celem głównym przedmiotu jest przygotowanie studentów do pracy w koszykówce z dziećmi oraz młodzieżą.</i></p> <p><i>Cele szczegółowe:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Przygotowanie studentów w zakresie podstawowych umiejętności technicznych tj. prawidłowego wykonania (pokazu) elementów techniki.</li> <li>2. Przygotowanie studentów w zakresie metodycznego nauczania elementów techniczno-taktycznych.</li> <li>3. Przygotowanie teoretyczne - wiedza na temat dyscypliny oraz znajomość przepisów gry.</li> <li>4. Przygotowanie studentów w zakresie organizacji zawodów oraz umiejętności sędziowania zawodów koszykówki.</li> </ol>							

### Opis efektów uczenia się dla zajęć oraz ich powiązanie z efektami uczenia się dla kierunku

<b>WIEDZA</b>		
W1	Zna historię oraz charakterystykę gry w koszykówkę. Zna technikę wykonania, metodykę nauczania podstawowych elementów gry oraz zasady bezpiecznego organizowania zajęć i zawodów sportowych z zakresu koszykówki.	K_W17
W2	Zna podstawowe działanie i możliwości wykorzystania programów komputerowych oraz urządzeń sportowych do uprawiania ćwiczeń, treningu, przeprowadzania zawodów z koszykówki.	K_W19
<b>UMIĘTNOŚCI</b>		
U1	Potrafi posługiwać się językiem koszykówki w formie słownej i graficznej. Potrafi stosować odpowiednie zasady formy i metody w nauczaniu elementów gry odpowiednie do wieku i zaawansowania sportowego.	K_U19
U2	Posiada standardowe umiejętności ruchowe umożliwiających samodzielne uczestnictwo w różnych formach koszykówki.	K_U20
U3	Posiada podstawowe umiejętności z zakresu koszykówki umożliwiające pełnienie roli instruktora i organizatora aktywności związanej z dyscypliną. Umie zaprezentować technikę wykonania i prawidłowo stosować metodykę nauczania w zakresie koszykówki.	K_U22
<b>KOMPETENCJE</b>		
K1	Przejawia gotowość do rozwiązywania zadań o charakterze praktycznym związanych z szkoleniem i organizacją zawodów z zakresu koszykówki.	K_K07
K2	Realizuje zadania w sposób zapewniający bezpieczeństwo uczestnikom zajęć z zakresu koszykówki	K_K12

#### **Kryteria i metody oceny osiągniętych efektów uczenia się:**

Aktywny udział studentów w wymaganej liczbie godzin ćwiczeń i wykładów (minimum 80%),  
Ocena wybranych prób sprawności fizycznej specjalnej studentów – weryfikacja W1, U2 - ocena eksperta.  
Wykonanie pracy zaliczeniowej: Przedstawienie graficzne za pomocą programu komputerowego wybranych ataków pozycyjnych – weryfikacja U1.  
Ocena metodyki nauczania wybranego elementu techniczno-taktycznego – weryfikacja W1, U1, U2, U3, K2 - ocena eksperta.  
Ocena przeprowadzonej jednostki treningowej pod kątem: realizacji tematu, doboru środków, opisu i pokazu nauczanego elementu, postawy prowadzącego, poprawności konspektu – weryfikacja W1, U1, U2, K1 - ocena eksperta.  
Ocena za udział w organizacji meczów Pomorskiej Ligi Międzyuczelnianej, zawodów międzyrocznikowych i międzygrupowych, organizacja konferencji metodyczno-szkoleniowych itp. – weryfikacja K1, K2 - ocena eksperta  
Udział i obserwacja przy pomocy arkusza obserwacyjnych meczów Polskiej Ligi Koszykówki i Polskiej Ligi Koszykówki Kobiet, a także spotkań niższych klas rozgrywkowych – W1, U1, U2.  
Przedstawienie prezentacji na wybrany temat z zakresu koszykówki - W1, W2, U1.

*Aby uzyskać zaliczenie zajęć (przedmiotu) na ocenę dostateczną student musi osiągnąć wszystkie wymienione w programie efekty uczenia się.*

<b>Metody i formy realizacji zajęć ( przedmiotu):</b>	Ćwiczenia praktyczne realizowane metodą syntetyczną, analityczną i mieszaną. W ćwiczeniach stosuje się formę zabawową, ścisłą, fragmentów gry, gry szkolnej i właściwej.
<b>Treści kształcenia:</b>	
<p><i>Wykłady:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wprowadzenie do przedmiotu.</li> <li>- Rys historyczny.</li> <li>- Charakterystyka cele i formy gry.</li> <li>- Podstawowe pojęcia i terminy, legenda (znaki umowne) stosowane w koszykówce.</li> <li>- Rola sprawności fizycznej w koszykówce.</li> <li>- Dobór i selekcja w koszykówce.</li> <li>- Etapy szkolenia w koszykówce.</li> <li>- Zabawy selekcyjne.</li> <li>- Ćwiczenia, zabawy i gry kształtujące osobowość dziecka przygotowujące do nauczania i doskonalenia elementów techniczno – taktycznych gry w koszykówkę.</li> <li>- Zasady, metody, środki i formy stosowane przygotowaniu koszykarza, adekwatnie do etapu szkolenia. Wykorzystanie trenerów.</li> <li>- Stosowania kontroli treningowej, odpowiedniej dla grupy szkoleniowej.</li> <li>- Testy sprawności ogólnej i specjalnej.</li> <li>- Organizacja i tworzenie systemów zawodów na wszystkich szczeblach wyszkolenia.</li> <li>- Konspekt treningu koszykówki, struktura jednostki treningowej, prowadzenie dokumentacji treningowej.</li> <li>- Przepisy oraz mechanika gry w koszykówkę, w koszykówkę 3x3 i mini-koszykówkę.</li> <li>- Aktualne tendencje rozwoju dyscypliny.</li> <li>- Programowanie i planowanie procesu treningowego.</li> </ul>	
<p><i>Ćwiczenia:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ćwiczenia, gry i zabawy przygotowujące do nauczania podstawowych czynności występujących w grze w koszykówkę.</li> <li>- Metodyka nauczania i doskonalenie postawy koszykarskiej, poruszania się po boisku w ataku bez piłki.</li> <li>- Metodyka nauczania i doskonalenie podstawowych elementów technicznych gry z piłką: rzutów do kosza, chwytów i podań piłki oraz kozłowania.</li> <li>- Podstawowe formy współdziałania w ataku: wyjście do piłki, ścięcie, obiegnięcie, odejście, penetracja, penetracja i odegranie, podanie z ręki do ręki, zasłony "do piłki i "bez piłki".</li> <li>- Metodyka nauczania i doskonalenie podstawowych elementów technicznych indywidualnej gry w obronie (postawy, nacisk na piłkę, obrona zawodnika rzucającego, kozłującego, podającego, obrona zawodnika bez piłki po stronie piłki, odcinanie podania, obrona zawodnika po stronie bez piłki).</li> <li>- Podstawowe formy współdziałania w obronie: nacisk na piłkę, odcinanie podania, pomoc-powrót, przekazanie krycia, podwojenie, obrona zasłon.</li> <li>- Obwody ćwiczebne doskonalące elementy techniki gry w ataku i obronie,</li> <li>- Gra 1x1 w ataku z piłką i bez piłki (postawy podwójnego i potrójnego zagrożenia, możliwości wyboru sposobu gry, atakowanie tablicy itd.),</li> <li>- Gra 1x1 w obronie (zasady indywidualnej obrony, zastawienie itd.)</li> <li>- Gra 2x2 w ataku (współdziałanie, zasady poruszania się, samowyzwalanie, umiejętność stawiania i wykorzystywania zasłon).</li> <li>- Gra 2x2 w obronie (pomoc- powrót, sposoby obrony zasłon do piłki itd.).</li> <li>- Gra 3x3 - współdziałanie w trójkach w ataku z zachowaniem odpowiednich odległości pomiędzy zawodnikami oraz z wykorzystaniem zasłon.</li> <li>- Gra 3x3 - współpraca w obronie (zasady obrony zespołowej, obrona zasłon "do piłki" i "bez piłki").</li> <li>- Gra 4x4 - współdziałanie w czwórkach w ataku.</li> </ul>	

- Gra 4x4 - współpraca w obronie (zasady obrony zespołowej, pomoc-powrót, obrona po stronie piłki i po stronie bez piłki).
- Gra 5x5 - systemy i rodzaje atakowania (gra wg zasad, ataki pozycyjne 5:0, "Duża ósemka" oparte o grę 1x1 z piłką i bez piłki, ataki pozycyjne 1:2:2 - "Flex" oraz "Rogi" oparte na zasłonach).
- Gra 5x5 - systemy obrony w koszykówce ("zespołowa obrona każdy swego" na różnych częściach boiska, obrona strefowa).
- Zasady rozgrywania ataku szybkiego (indywidualne poruszanie się zawodnika, rozgrywanie przewag liczebnych 2:1, 3:1, 3:2, 4:3, 5:4 oraz taktycznych 1x1, 2x2, 3x3, 4x4).
- Zasady obrony ataku szybkiego.
- Kształtowania zdolności motorycznych (kondycyjnych i koordynacyjnych) za pomocą ćwiczeń koszykarskich.
- Organizacja zawodów i turniejów w ramach różnych systemów rozgrywek.

**Forma zaliczenia:**

Wykłady i ćwiczenia – zaliczenie z oceną

**Literatura:**

*Podstawowa:*

- Arlet T. *Koszykówka. Podstawy techniki i taktyki*. Kraków: Extrema, 2001.
- Dembiński J. *Koszykówka*. Warszawa: Wyższa Szkoła - Edukacja w Sporcie, 2011.
- FIBA. *Oficjalne przepisy gry w koszykówkę*. Warszawa: PZKosz, 2010.
- Huciński T., i inni – tłumaczenie. *Koszykówka dla młodych zawodników – wskazówki dla trenerów*, (tytuł oryginału; *Basketball for Young Players. Guidelines for Coaches*) Warszawa: PZKosz, 2002.
- Huciński T., Jakubiak R. *Koszykówka. Metodyka nauczania i doskonalenia podstaw*. Wrocław: BK Wydawnictwo i Księgarnie, 2005.
- Huciński T., Kisiel E. *Szkolenie dzieci i młodzieży w koszykówce – teoria i praktyka*. Warszawa: COS, 2008.
- Huciński T., Lekner I. *Nauczanie i doskonalenie techniki gry w koszykówce przy zastosowaniu obwodów stacyjnych*. Gdańsk: AWF, 2008.
- Huciński T., Wilejto – Lekner I., Makurat F. *Kierowanie treningiem i walką sportową w koszykówce. Gra w obronie*. Gdańsk: AWF, 1998.
- Huciński T., Lekner I., Wołujewicz -Czerlonko M., Tymański R. *Gra w koszykówkę i jej walory w kształtowaniu osobowości dziecka*. Gdańsk: AWFis, 2008.
- Ljach W. *Koszykówka. Podręcznik dla studentów Akademii Wychowania Fizycznego (część I)*. Kraków: Podręczniki i skrypty, 2003.
- Klimontowicz W. *Koszykówka. Program szkolenia dzieci i młodzieży*. Warszawa: COS, 1999.
- Mazur D., Mikołajec K. *Koszykarski atlas ćwiczeń*. Katowice: AWF, 2009.
- Naglak Z. *Kształcenie gracza na podstawowym etapie*. Wrocław: AWF, 2010.
- Świątek J., Poznański R. *Obrona w koszykówce. Terminologia, systemy i zalecenia praktyczne*. Wrocław, 2010.

*Uzupełniająca:*

- Czajkowski Z. *Nauczanie techniki sportowej*. Warszawa: Centralny Ośrodek Sportu, 2004.
- Czerwiński J. *Kontrola treningu i walki sportowej w zespołowych grach sportowych*. Gdańsk: AWFis, 2007.
- Czerwiński J., Sozański H. (red). *Współczesne koncepcje szkolenia w zespołowych grach sportowych*. Gdańsk: AWFis, 2004.
- Czerwiński J., Jastrzębski Z. *Proces szkolenia w zespołowych grach sportowych. Teoria i praktyka*. Gdańsk: AWFis, 2006.
- Ljach W. *Kształtowanie zdolności motorycznych dzieci i młodzieży*. Warszawa 2003.
- Ljach W. *Koszykówka. Podręcznik dla studentów Akademii Wychowania Fizycznego (część II)*. Kraków: Podręczniki i skrypty, 2007.
- Rzepa T. (red.). *Aktywność ruchowa z piłką w doskonaleniu wybranych właściwości osobowości ucznia*. Wrocław: AWF, 1999.
- Zajac A., Wilk M., Poprzącki S., Bacik B. *Współczesny trening siły mięśniowej*. Katowice: 2009.

<b>Bilans punktów ECTS (1 pkt ECTS - 25-30 godz. pracy studenta):</b>	
<i>Aktywność</i>	<i>Obciążenie studenta</i>
	<i>stacjonarne</i>
Udział w wykładach	50 godz.
Samodzielne studiowanie tematyki wykładów	50 godz.
Udział w ćwiczeniach	200 godz.
Przygotowanie się do ćwiczeń	200 godz.
Konsultacje	10 godz.
	<b>Całkowite obciążenie pracą studenta</b>
	<b>510 godz.</b>
	<b>Punkty ECTS za zajęcia (przedmiot)</b>
	<b>20 ECTS</b>