

**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: 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 TRENERSKA - KOSZYKÓWKA</b>						
<b>Tryb studiów (stacjonarne/niestacjonarne):</b> <i>stacjonarne</i>	<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	3/4/5/6	<i>wykłady</i>	100	-	<b>Do wyboru</b>	<b>J. polski</b>
		<i>ćwiczenia</i>	400	40			
<b>Nauczyciel(-e) odpowiedzialny(-i) za zajęcia (przedmiot):</b> dr Roman Tymański, dr Małgorzata Czerlonko							
<b>E-mail:</b> <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>Wymagania wstępne:</b>							
Posiadanie statusu studenta II stopnia.							
1. Uczestnictwo w zajęciach fakultatywnych z koszykówki na I stopniu studiów.							
2. Reprezentowanie Uczelni w rozgrywkach:							
a) Liga Międzyuczelniana,							
b) Eliminacje i finały Akademickich Mistrzostw Polski,							
c) Igrzyska Studentów I-go Roczника							
3. Uprawianie koszykówki w klubach sportowych.							
4. Praca szkoleniowa w koszykówce.							
<b>Cele zajęć (przedmiotu):</b>							
Celem przedmiotu jest przygotowanie studentów do pracy w koszykówce na wszystkich poziomach zaawansowania sportowego.							

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

**WIEDZA**

W1	Opisuje fakty i wyjaśnia zjawiska w zakresie wybranej specjalizacji. Zna historię dyscypliny. Potrafi scharakteryzować grę w koszykówkę oraz zna zasady, formy i metody stosowane w treningu. Zna technikę wykonania, metodykę nauczania elementów techniczno-taktycznych w koszykówce.	K_W21
----	---	-------

**UMIĘTNOŚCI**

U1	Potrafi zastosować wiedzę w działaniach typowych dla trenera koszykówki	K_U23
U2	Posiada umiejętności ruchowe z zakresu koszykówki umożliwiające pełnienie roli trenera.	K_U24

**KOMPETENCJE**

K1	Przejawia gotowość do rozwiązywania zadań w pracy w charakterze trenera koszykówki.	K_K13
----	---	-------

**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, U2, U3, K4 - 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 - ocena eksperta  
 Udział i obserwacja przy pomocy arkuszy 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, U1.

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

**Metody i formy realizacji zajęć ( przedmiotu):**

Ćwiczenia praktyczne realizowane metodą syntetyczną, analityczną i mieszaną.  
 W ćwiczeniach stosuje się formę zabawową, ścisłą, fragmentów gry, gry szkolnej i właściwej.

**Treści kształcenia:**

### Wykłady:

- Aktualne tendencje rozwoju dyscypliny z uwzględnieniem zmian w przepisach.
- Etapy szkolenia w koszykówce ze szczególnym uwzględnieniem specjalistycznego etapu szkolenia.
- Programowanie, planowanie i sterowanie procesem szkoleniowo- treningowym, ze szczególnym uwzględnieniem specjalistycznego etapu szkolenia.
- Budowanie zespołu na wszystkich poziomach szkolenia, cele szkoleniowe, funkcje zawodników i pozycje w grze.
- Obciążenia treningowe i ich regulacja.
- Współczesny trening siły mięśniowej w koszykówce.
- Ćwiczenia funkcjonalne i stabilizacyjne dla koszykarzy.
- Trening dynamiczny z oporem zewnętrznym.
- Intelktualizacja procesu nauczania techniki, indywidualizacja w treningu (indywidualne programy, specjalizacja w treningu z uwzględnieniem etapów szkolenia sportowego).
- Ogólne i specjalne przygotowanie psychiczne do zawodów, wpływ koncentracji psychicznej na efektywność i skuteczność walki sportowej.
- Cechy socjologiczne zawodników, grup i drużyny pożądane w budowaniu zespołu koszykówki.
- Znaczenie osoby trenera, jego kompetencje i relacje.
- Organizacja i funkcjonowanie sztabu zespołu koszykówki.
- Sposoby rejestracji działań startowych.
- Sterowanie procesem startowym drużyny koszykarskiej.
- Ocena struktury i skuteczności gry w koszykówkę.
- Ocena efektywności gry zawodnika i zespołu.
- Rozpoznanie rywali w procesie ich udziału w zawodach.
- Przygotowanie materiału filmowego oraz graficznego o rywalu.

### Ćwiczenia:

- Programy doskonalenia elementów techniczno - taktycznych.
- Obwody ćwiczebne doskonalące elementy techniki gry w ataku i obronie.
- Strategia i taktyka gry w ataku:
  - działania indywidualne (doskonalenie elementów techniczno - taktycznych)
  - działania grupowe (współpraca w dwójkach, trójkach i czwórkach ze szczególnym uwzględnieniem odpowiedniego rozstawienia graczy i utrzymywania odpowiednich odległości pomiędzy nimi) wyjście do piłki, ścięcie i obiegnięcie, krótkie podanie, penetracja i odegranie, podanie do środka i na zewnątrz, zasłony "do piłki", zasłony "bez piłki";
  - działania drużynowe: atak szybki, ataki pozycyjne przeciwko obronie "każdy swego", ataki przeciwko obronie strefowej, atak przeciwko obronie na całym boisku, sytuacje specjalne.
- Strategia i taktyka gry w obronie:
  - działania indywidualne (doskonalenie elementów technicznych gry),
  - działania grupowe (współpraca w dwójkach, trójkach i czwórkach) sposoby obrony zasłon "do piłki" oraz "bez piłki"
  - działania drużynowe: przejście z ataku do obrony, obrona zespołowa "każdy swego" na różnych częściach boiska, obrona strefowa, obrona kombinowana.
- Organizacja zawodów i turniejów w ramach różnych systemów rozgrywek oraz układanie kalendarza gier (współorganizacja rozgrywek PLM oraz samodzielna organizacja zawodów międzygrupowych i międzyrocznikowych).

### 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., Poprzęcki S., Bacik B. *Współczesny trening siły mięśniowej*. Katowice: 2009.

**Bilans punktów ECTS (1 pkt ECTS – 25-30 godz. pracy studenta):**

Aktywność	Obciążenie studenta
	stacjonarne
Udział w wykładach	100 godz.
Samodzielne studiowanie tematyki wykładów	100 godz.
Udział w ćwiczeniach	400 godz.
Przygotowanie się do ćwiczeń	400 godz.
Konsultacje	10 godz.
	<b>Całkowite obciążenie pracą studenta</b>
	<b>1010 godz.</b>
	<b>Punkty ECTS za zajęcia (przedmiot)</b>
	<b>40 ECTS</b>