

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

Jednostka Organizacyjna:	Pracownia Piłki Ręcznej		Kierunek: Wychowanie Fizyczne					
Poziom studiów (I stopień/II stopień/ jednolite studia magisterskie)	I stopnia							
Profil studiów (ogólnoakademicki/praktyczny)	praktyczny							
Nazwa zajęć (przedmiotu):	Specjalizacja instruktorska - Piłka ręczna							
Forma studiów (stacjonarne/niestacjonarne):	Rok	Semestr	Rodzaj zajęć	Liczba godzin		Punkty ECTS	Typ zajęć (obligatoryjny do wyboru)	Język wykładowy
				stacjonarne	niestacjonarne			
	2 lub 3	III i IV lub V i VI	wykłady	50	-	4	do wyboru	Polski
		ćwiczenia	200	-	16			
Nauczyciel(-e) odpowiedzialny(-i) za zajęcia (przedmiot):	dr Leszek Biernacki, dr Wojciech Jans, mgr Jakub Bonisławski,							
E-mail:	lb-white54@wp.pl ; jans@wp.pl ; jakub.bonislawski@awf.gda.pl ;							
Wymagania wstępne:	Uzyskanie oceny minimum dobrej z piłki ręcznej, udział w fakultetach piłki ręcznej, udział w rozgrywkach akademickich i ligowych							
Cele zajęć (przedmiotu):	Celem przedmiotu jest: C1 - przygotowanie studentów do pracy w zawodzie instruktora piłki ręcznej na wszystkich etapach szkolenia młodzieżowego w klubach i organizacjach sportowych.							

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

<i>WIEDZA</i>		
W1	Zna elementy z zakresu techniki podstawowej, pomocniczej i głównej oraz podstawy taktyki indywidualnej i zespołowej w obronie i ataku w zakresie piłki ręcznej.	K_W17
W2	Zna metodykę nauczania w zakresie piłki ręcznej.	K_W18
W3	Zna zasady bezpiecznego organizowania zajęć szkoleniowych, rozgrywek i imprez sportowo-rekreacyjnych w piłce ręcznej.	K_W19
W4	Zna zasady, formy, środki i metody treningu piłki ręcznej.	K_W18
W5	Rozumie etapy szkolenia sportowego i specyfikę szkolenia sportowego dzieci i młodzieży.	K_W17
W6	Zna podstawowe zasady doboru i kwalifikacji do uprawiania piłki ręcznej.	K_W18
<i>UMIĘTNOŚCI</i>		
U1	Umie pokazać prawidłowe wykonanie elementów techniczno-taktycznych z zakresu gry w piłkę ręczną.	K_U22
U2	Umie prawidłowo stosować metodykę nauczania w zakresie piłki ręcznej w grupach różniących się wiekiem i poziomem sprawności.	K_U18
U3	Potrafi bezpiecznie organizować i prowadzić zajęcia z piłki ręcznej w formie treningów i zawodów sportowych.	K_U21
U4	Potrafi dobrać podstawowe środki i metody treningowe na potrzeby sportu dzieci i młodzieży w piłce ręcznej	K_U18
U5	Umie identyfikować talenty sportowe i stosować wybrane testy sprawności ukierunkowanej i specjalnej.	K_U21
<i>KOMPETENCJE</i>		
K1	Posiada kwalifikacje do samodzielnego i zespołowego angażowania się w realizację stawianych przed nim celów i zadań dotyczących piłki ręcznej, projektuje i wykonuje działania edukacyjne i szkoleniowe w różnych środowiskach społecznych.	K_K07
K2	Samodzielnie podejmuje działania związane z autoedukacją i doształcaniem się.	K_K10

K3

Realizując zadania indywidualne, grupowe i zespołowe podczas zajęć szkoleniowych piłki ręcznej uwzględnia bezpieczeństwo i zdrowie uczestników zajęć.

K_K12

Kryteria i metody oceny osiągniętych efektów uczenia się:

Aktywny udział studentów w wymaganej liczbie godzin ćwiczeń (minimum 90%).

W1, W4-W6 - odpowiedź ustna lub sprawdzian pisemny (terminologia, przepisy i podstawowa teoria piłki ręcznej) z pytaniami otwartymi (60% poprawności odpowiedzi – ocena dostateczna, 70% - dostateczny plus, 80% - dobry, 90% - dobry plus, powyżej 90% - bardzo dobry), sprawdzian praktyczny z wybranych elementów technicznych i taktycznych gry – ocena eksperta (kryteria oceny: student oceniany jest za poprawność techniczną demonstrowanych elementów: 60% poprawności wykonania – ocena dostateczna, 70% - dostateczny plus, 80% - dobry, 90% - dobry plus, powyżej 90% - bardzo dobry). Egzamin ustny (komisyjna ocena ekspertów).

W2- W4, U2-U5, K1-K3 - samodzielne prowadzenie nauczania elementów techniki piłki ręcznej, taktyki indywidualnej i zespołowej na podstawie przygotowanych konspektów treningowych (obserwacja i ocena eksperta), przygotowanie pokazu multimedialnego z metodyki nauczania elementów techniczno-taktycznych (ocena eksperta).

W5, W6, U3- U5, K1-K3 – praktyka instruktorska w klubach sportowych i uczniowskich (pozytywna opinia z Klubu, pozytywna opinia opiekuna praktyk, poprawnie prowadzony zeszyt praktyk – ocena eksperta).

U1 - sprawdzian praktyczny z wybranych elementów technicznych i taktycznych gry – ocena eksperta (kryteria oceny: student oceniany jest za poprawność techniczną demonstrowanych elementów: 60% poprawności wykonania – ocena dostateczna, 70% - dostateczny plus, 80% - dobry, 90% - dobry plus, powyżej 90% - bardzo dobry).

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

Metody i formy realizacji zajęć (przedmiotu):

Wykłady:

- pokaz multimedialny, dyskusja, analiza przypadku

Ćwiczenia :

- metody nauczania: metoda syntetyczna, analityczna i kombinowana

- formy nauczania: zabawowa, ścisła, fragmentów gry, gra szkolna i gra właściwa.

Treści kształcenia:

Wykłady:

1. Rys historyczny piłki ręcznej – jej rozwój na świecie i w Polsce, struktura organizacyjna ZPRP, EHF, IHF.

2. Charakterystyka ruchowa walki sportowej w piłce ręcznej – współczesne tendencje gry w piłkę ręczną.
3. Metodyka nauczania treningu piłki ręcznej – zasady, metody, formy.
4. Analiza elementów techniki w piłce ręcznej spowodowana ewolucją dyscypliny.
5. „Mini piłka ręczna” – zasady, przepisy oraz specyfika gry.
6. Piłkarska piłka ręczna – przepisy, sędziowanie, specyfika gry i treningu.
7. Analiza działań defensywnych – ewolucja, zadania, cele, systemy, podstawowe ustawienia.
8. Systematyka nauczania – obrona każdy swego, obrony strefowe wysunięte, obrony strefowe 5:1, 6:0.
9. Analiza ataku pozycyjnego – rodzaje, sposoby, fazy, fragmenty, podstawowe ustawienia, współpraca na poszczególnych pozycjach.
10. Taktyka indywidualna – znaczenia, podstawowe zasady (piłka, przeciwnik, czas, przestrzeń).
11. Wyszkolenie bramkarza – selekcja, nauczanie techniki gry, zasady taktyki gry.
12. Planowanie pracy szkoleniowej w piłce ręcznej.
13. Metody treningowe rozwijające zdolności motoryczne – obciążenia treningowe, wypoczynek.
14. Organizacja pracy trenera – planowanie, przygotowanie konspektu treningowego.

Metody odnowy biologicznej, zasady żywienia.

Ćwiczenia:

1. Ćwiczenia oswajające z piłką. Gry i zabawy w nauczaniu piłki ręcznej. Sposoby poruszania się w ataku i obronie. Indywidualne umiejętności techniczne – chwyt i podania.
2. Indywidualne umiejętności techniczne w ataku; rzuty na bramkę – w biegu, po przeskoku, w wysoku w przód i w górę, z padem. Zwody ciałem: przodem pojedynczy, przez zmianę kierunku biegu. Zwody piłką: zamierzonym podaniem.
3. Indywidualne umiejętności techniczne w obronie: poruszanie się, ustawienie względem piłki, krycie ręki rzutowej, blokowanie piłki, wygarnianie piłki.
4. Atak szybki: start, pierwsze podanie. Akcje w ataku szybkim w pasach działania i ze zmianą miejsca – zmiana z piłką i od piłki.
5. Zasady współpracy zespołowej w grze obronnej: obrona każdy swego, obrony: strefowe wysunięte, obrony 5:1, 6:0.
6. Zasady współpracy w ataku pozycyjnym: atak wiązający, współpraca na sąsiednich pozycjach, atak bezpozycyjny, jednopozycyjny i wielopozycyjny.
7. Wyszkolenie bramkarza: postawa bramkarska, poruszanie się w bramce, techniki obrony rzutów górnych, półgórnych, dolnych. Podania do ataku szybkiego.
8. Gra szkolna, gra właściwa (umowna i improwizowana).

Forma zaliczenia:

Literatura:

Podstawowa:

1. Biernacki L., Nowiński W., Kubrycht J.; „Pierwsze kroki w piłce ręcznej. Przewodnik metodyczny”, Wyd. Uczelniane AWFIS, Gdańsk, 2012.
2. Biernacki L., Nowiński W., Waszkiewicz D.: Zeszyt praktyk dla studentów specjalizacji trenerskiej. Piłka ręczna. Wyd. Uczelniane AWFIS, 2011.
3. Czerwiński J.: Piłka ręczna. Wybrane elementy teorii i treningu. Związek Piłki Ręcznej w Polsce. Warszawa, 2014.
4. Czerwiński J.; „Charakterystyka gry w piłkę ręczną”, – AWF Gdańsk, 1996.
5. Czerwiński J.; „Metodyczne i badawcze aspekty procesu wieloletniego treningu piłkarzy ręcznych, AWF, Gdańsk, 1996.
6. Grage W.; „Trening piłki ręcznej”, Oficyna Wydawnicza – Marshal, 2002.
7. Jans W.; „Piłka ręczna. Atlas ćwiczeń.” AWF, Gdańsk, 1993.
8. Nowiński W.: „Piłka ręczna – Technika i taktyka” ZPRP Warszawa 2010
9. Norkowski H.; „Piłka ręczna – bramkarz. Zasady gry, technika, taktyka, trening”, AWF W-wa, 1996.
10. Nowiński W.; „Piłka ręczna. Wyszkolenie indywidualne”, COS, Biblioteka Trenera, Wa-wa, 2002.
11. Nowiński W.: „Rola trenera w nowoczesnej koncepcji gry w piłkę ręczną”. Biblioteka trenera COS Warszawa 2000
12. Nowiński W.: „Pierwsze kroki bramkarza” ZPRP Warszawa 2009
13. Nowiński W., „Piłka ręczna. Poznać – zrozumieć – grać”, ZPRP, W- wa, 2012.

14. Paterka S.; „Piłka ręczna”, AWF, Poznań, 2001.
15. Stawiarski W.; „Piłka ręczna”, część I i II, wyd. III, skrypt nr 81, AWF Kraków, 2003.
16. Walczyk L., Spieszny M.; „Piłka ręczna– Program szkolenia dzieci i młodzieży”, COS, W-wa, 2001.
17. Walczyk L., Skutnik R.: „Piłka ręczna. Zasób ćwiczeń dla dzieci i młodzieży” ZPRP Warszawa 2005
18. Wrześniewski S.: „Piłka ręczna – poradnik metodyczny” ZPRP Warszawa 2000
19. Wrześniewski S.: „Uczymy gry w piłkę ręczną” ZPRP Warszawa 2010
20. Zielonka Z.: „Mini piłka ręczna”, W-wa, 1992.

Uzupełniająca:

1. Bondarowicz M., „Zabawy i gry ruchowe w zajęciach sportowych”, COS, Warszawa, 2002
2. Czerwiński J., Jastrzębski Z.,; „Proces szkolenia w zespołowych grach sportowych. Teoria i praktyka”, AWFIS, Gdańsk, 2006.
3. Czerwiński J. i współpracownicy; „Kontrola treningu i walki sportowej w grach zespołowych” AWFIS Gdańsk, 2007.
4. Naglak Z.; „Metodyka trenowania sportowca” AWF Wrocław, 1991.
5. Sozański H.; „Podstawy teorii treningu”, RCM - SKFiS, Warszawa, 1993.
6. Przepisy gry w piłkę ręczną – 1 sierpnia 2005, ZPRP W-wa 2005.
7. Praca zbiorowa, Piłka ręczna. Nazewnictwo, ZPRP, W-wa, 2011

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

<i>Aktywność</i>	<i>Obciążenie studenta</i>	
	<i>stacjonarne</i>	<i>niestacjonarne</i>
Udział w ćwiczeniach	200 godz.	godz.
Udział w wykładach	50 godz.	godz.
Samodzielne studiowanie tematyki wykładów	35 godz.	godz.
Przygotowanie się do ćwiczeń	160 godz.	godz.
Konsultacje	5 godz.	godz.
Udział i organizacja w rozgrywkach akademickich	50 godz.	godz.
	Całkowite obciążenie pracą studenta	500 godz.
	Punkty ECTS za zajęcia (przedmiot)	20 ECTS