

Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku
KARTA OPISU ZAJĘĆ (SYLABUS) W CYKLU KSZTAŁCENIA 2019-2021

Jednostka Organizacyjna:	Pracownia Piłki Ręcznej				Kierunek: Wychowanie Fizyczne			
Poziom studiów (I stopień/II stopień/ jednolite studia magisterskie)	II stopnia							
Profil studiów (ogólnoakademicki/praktyczny)	praktyczny							
Nazwa zajęć (przedmiotu):	Specjalizacja trenerska - Piłka ręczna							
Forma studiów (stacjonarne/niestacjonarne):	Rok	Semestr	Rodzaj zajęć	Liczba godzin		Punkty ECTS	Typ zajęć (obligatoryjny do wyboru)	Język wykładowy
				stacjonarne	niestacjonarne			
	II	3 i 4	wykłady	50	-	4	do wyboru	Polski
		ćwiczenia	200	-	16			
Nauczyciel(-e) odpowiedzialny(-i) za zajęcia (przedmiot): E-mail:	dr Leszek Biernacki, dr Wojciech Jans, mgr Jakub Bonisławski, lb-white54@wp.pl ; jans@wp.pl ; jakub.bonislawski@awf.gda.pl ;							
Wymagania wstępne:	Student posiada ukończoną specjalizację instruktorską piłki ręcznej							
Cele zajęć (przedmiotu):	Praktyczne i teoretyczne przygotowanie studentów do samodzielnego planowania i prowadzenia procesu treningowego na wszystkich młodzieżowych etapach szkolenia sportowego oraz pracy w klubach i innych organizacjach sportowych.							

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

<i>WIEDZA</i>		
W1	Zna zasady, formy, środki oraz metody szkoleniowe obowiązujące w treningu piłki ręcznej.	K_W11
W2	Zna specyfikę treningu na różnych etapach szkolenia sportowego i różnym poziomie zaawansowania sportowego.	K_W13
W3	Rozumie sens samodoskonalenia się i podnoszenia kwalifikacji zawodowych w zawodzie trenera piłki ręcznej	K_W13
W4	Zna strukturę rzeczową i czasową treningu piłki ręcznej, a przez to zasady programowania i planowania szkolenia w tej dyscyplinie sportu na różnych etapach zaawansowania sportowego (kategoria: dzieci, młodzika, juniora, młodzieżowca i seniora).	K_W11
W5	Rozumie specyfikę zajęć treningowych zespołów sportowych w różnych kategoriach wieku, jak też zna specyfikę sportu kobiet.	K_W13
W6	Zna procedurę przygotowania i przeprowadzenia zawodów sportowych w piłce ręcznej w formie meczu, turnieju i rozgrywek.	K_W13
<i>UMIĘJĘTNOŚCI</i>		
U1	Umie prawidłowo dobrać środki treningowe (ćwiczenia), metody nauczania i formy treningu w procesie szkoleniowym piłki ręcznej.	K_U11
U2	Umie prawidłowo dobrać obciążenia i metody treningowe w zajęciach piłki ręcznej, biorąc pod uwagę kategorię wieku i poziom sprawności fizycznej ćwiczących oraz specyfikę sportu kobiet.	K_U11
U3	Umie opracować autorski program szkoleniowy dla klas sportowych, ośrodków gimnazjalnych, uczniowskich klubów sportowych i szkół mistrzostwa sportowego o profilu piłki ręcznej.	K_U09
U4	Potrafi planować, realizować i oceniać programy piłki ręcznej na poziomie sekcji sportowej, klubu sportowego, ośrodka sportowego i związku sportowego.	K_U09
U5	Potrafi przygotować i przeprowadzić zawody sportowe w piłce ręcznej w formie meczu, turnieju i rozgrywek mistrzowskich.	K_U10
<i>KOMPETENCJE</i>		
K1	Jest przygotowany do prowadzenia i trenowania młodzieżowych zespołów piłki ręcznej w procesie szkoleniowym na różnych etapach rozwoju sportowego zawodników.	K_K05
K2	Potrafi podejmować działania związane z autoedukacją i doksztalcaniem się w zakresie teorii i praktyki treningu piłki ręcznej.	K_K06

Kryteria i metody oceny osiągniętych efektów uczenia się:

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

W1-W2 - 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)

W3, K2 – udział w kursokonferencjach piłki ręcznej organizowanych przez Pomorski OZPR (certyfikat)

W4 – opracowanie rocznego planu szkoleniowego dla określonej grupy sportowej (praca zaliczeniowa – ocena eksperta)

W5, U1, U2, K1 – praktyka specjalistyczna w klubach sportowych (pozytywna opinia i ocena trenera klubowego i opiekuna dydaktycznego Uczelni).

W6, U5 – udział w organizacji rozgrywek między rocznikowych Uczelni, udział w Lidze Akademickiej (ocena eksperta)

U1, U2, K1 - samodzielne prowadzenie treningu piłki ręcznej/fragmentu treningu fragmentu zajęć z piłki ręcznej na podstawie przygotowanego scenariusza (obserwacja i ocena eksperta).

U3, U4 – wykonanie pracy zaliczeniowej – przygotowanie projektu (praca pisemna, ocena eksperta).

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

Metody i formy realizacji zajęć (przedmiotu):

Zajęcia prowadzone w formie ćwiczeń praktycznych, warsztatów, seminariów i konsultacji.

Ćwiczenia:

- demonstrowanie i instruowanie
- metody nauczania: metoda syntetyczna, analityczna i kombinowana
- formy nauczania: zabawowa, zadaniowa, ścisła, fragmentów gry, gra szkolna i gra właściwa
- trening umiejętności – indywidualny, dwójki, trójki /zespoły

Warsztaty, seminaria – dyskusja moderowana, rozwiązywanie zadań, pokaz multimedialny

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.
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 ataku i obrony – znaczenia, podstawowe zasady (piłka, przeciwnik, czas, przestrzeń).
11. Taktyka zespołowa w ataku i w obronie – atak szybki, atak pozycyjny, systemy obrony.
12. Wyszukanie bramkarza – selekcja, nauczanie techniki gry, zasady taktyki gry.
13. Planowanie pracy szkoleniowej w piłce ręcznej.
14. Metody treningowe rozwijające zdolności motoryczne – obciążenia treningowe, wypoczynek.
15. Organizacja pracy trenera – planowanie, przygotowanie konspektu treningowego.

Ćwiczenia:

1. Ćwiczenia z piłkami (motoryka i koordynacja). Gry wprowadzające do piłki ręcznej. Sposoby poruszania się w ataku i obronie. Indywidualne umiejętności techniczne w ataku – chwyty 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. Zasłony – z piłką i bez piłki, statyczne i dynamiczne (z przodu, z boku, z tyłu).
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 gry w ataku pozycyjnym: atakowanie wiążące, atakowanie prostopadłe, podanie atakujące, zachowanie ciągłości i rytmu akcji, współpraca na sąsiednich pozycjach.
7. Rodzaje i sposoby ataku: atak bezpozycyjny, jednopozycyjny i wielopozycyjny, akcje indywidualne, dwójkowe i grupowe (zespołowe).
8. Wyszukanie bramkarza: postawa bramkarska, poruszanie się w bramce, techniki obrony rzutów górnych, półgórnych, dolnych. Podania do ataku szybkiego.
9. Gra szkolna, gra właściwa (umowna i improwizowana).

Forma zaliczenia:

Wykład – zaliczenie z oceną,
Ćwiczenia – zaliczenie z oceną

Literatura:

Podstawowa:

1. Biernacki L., Nowiński W., Kubrycht J.: Pierwsze kroki w piłce ręcznej. Przewodnik metodyczny, Wyd. Uczelniane AWFis, Gdańsk, 2012.
2. Bompa T. O., Gregory H.G.: Periodyzacja. Teoria i metodyka treningu. COS Biblioteka Trenera, Warszawa, 2010.
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. Kamiński M.: Piłka ręczna-etapy szkolenia podstawowego, Wa-wa, 1993.
9. Krowicki L.: Piłka ręczna 555 ćwiczeń, ZPRP Warszawa, 2006
10. Nowiński W.: Piłka ręczna – Technika i taktyka. ZPRP, Warszawa, 2010
11. Norkowski H.: Piłka ręczna – bramkarz. Zasady gry, technika, taktyka, trening, AWF W-wa, 1996.
12. Nowiński W.: Piłka ręczna. Wyszukanie indywidualne, COS, Biblioteka Trenera, Wa-wa, 2002.
13. Nowiński W.: Rola trenera w nowoczesnej koncepcji gry w piłkę ręczną. Biblioteka trenera COS. Warszawa, 2000.
14. Nowiński W.: Pierwsze kroki bramkarza. ZPRP, Warszawa 2009
15. Nowiński W.: Piłka ręczna. Poznać – zrozumieć – grać, ZPRP, W- wa, 2012.
16. Paterka S.: Piłka ręczna, AWF, Poznań, 2001.

17. Stawiarski W.: Piłka ręczna, część I i II, wyd. III, skrypt nr 81, AWF Kraków, 2003.
18. Walczyk L.: Spieszny M.; Piłka ręczna– Program szkolenia dzieci i młodzieży, COS, W-wa, 2001.
19. Walczyk L.: Skutnik R.: „Piłka ręczna. Zasób ćwiczeń dla dzieci i młodzieży. ZPRP, Warszawa, 2005.
20. Wrześniewski S.: Piłka ręczna – poradnik metodyczny. ZPRP, Warszawa, 2000.
21. Wrześniewski S.: Uczymy gry w piłkę ręczną. ZPRP, Warszawa, 2010.
22. 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. Martens R.: Jak być skutecznym trenerem. COS Biblioteka Trenera, Warszawa, 2009.
5. Naglak Z.: Metodyka trenowania sportowca. AWF, Wrocław, 1991.
6. Sozański H.: Podstawy teorii treningu, RCM - SKFiS, Warszawa, 1993.
7. Przepisy gry w piłkę ręczną – 1 sierpnia 2005, ZPRP W-wa 2005.
8. 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