*Załącznik nr 1.5 do Zarządzenia Rektora UR nr 12/2019*

**SYLABUS**

**dotyczy cyklu kształcenia** *2020/2021-2022/2023*

*(skrajne daty*)

Rok akademicki 2021-2022,2022-2023

1. Podstawowe informacje o przedmiocie

|  |  |
| --- | --- |
| Nazwa przedmiotu | Teoria i praktyka dyscypliny sportowej – piłka ręczna |
| Kod przedmiotu\* |  |
| nazwa jednostki prowadzącej kierunek | Kolegium Nauk Medycznych |
| Nazwa jednostki realizującej przedmiot | Instytut Nauk o Kulturze Fizycznej |
| Kierunek studiów | Wychowanie Fizyczne |
| Poziom studiów | Studia pierwszego stopnia |
| Profil | Ogólnoakademicki |
| Forma studiów | Niestacjonarne |
| Rok i semestr/y studiów | 2 rok – IV semestr, 3 rok – V,VI semestr |
| Rodzaj przedmiotu | Modułowy (Instruktor Sportu – Piłka ręczna) |
| Język wykładowy | polski |
| Koordynator | Dr Maciej Śliż |
| Imię i nazwisko osoby prowadzącej / osób prowadzących | Dr Maciej Śliż, Dr Andrzej Para |

\* *-opcjonalni*e, *zgodnie z ustaleniami w Jednostce*

1.1.Formy zajęć dydaktycznych, wymiar godzin i punktów ECTS

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Semestr  (nr) | Wykł. | Ćw. | Konw. | Lab. | Sem. | ZP | Prakt. | Inne (jakie?) | **Liczba pkt. ECTS** |
| 4 | 10 | 20 |  |  |  |  |  |  | 2 |
| 5 | 5 | 20 |  |  |  |  |  |  | 2 |
| 6 | 5 | 20 |  |  |  |  |  |  | 3 |
| **Razem** | **20** | **60** |  |  |  |  |  |  | **7** |

1.2. Sposób realizacji zajęć

x zajęcia w formie tradycyjnej

☐ zajęcia realizowane z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość

1.3 Forma zaliczenia przedmiotu (z toku) (egzamin, zaliczenie z oceną, zaliczenie bez oceny)

Egzamin, zaliczenie z oceną

2.Wymagania wstępne

|  |
| --- |
| Zabawy i gry ruchowe z metodyką, Metodyka wychowania fizycznego, Teoria i metodyka sportu, Anatomia człowieka, Fizjologia człowieka, Teoria treningu, PIŁKA RĘCZNA z metodyką |

3. cele, efekty uczenia się , treści Programowe i stosowane metody Dydaktyczne

3.1 Cele przedmiotu

|  |  |
| --- | --- |
| C1 | zaznajomienie się z umiejętnościami technicznymi w stopniu zaawansowanym pozwalającym na demonstrowanie elementów techniki, |
| C2 | zaznajomienie się z zawansowanymi elementami taktyki w piłce ręcznej |
| C3 | zapoznanie z zawansowanymi przepisami gry co umożliwi sędziowanie. |
| C4 | zaznajomienie się z zasadami organizowania zawodów sportowych z piłki ręcznej |
| C5 | umiejętne programowanie i realizację zajęć z piłki ręcznej w ramach zajęć w szkołach wyższych |
| C6 | doskonalenie metodyki nauczania i systematyki ćwiczeń oraz umiejętności techniczno-taktycznych w sposób niezbędny do prowadzenia zajęć w szkole wyższej |

**3.2 Efekty uczenia się dla przedmiotu**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| EK (efekt uczenia się) | Treść efektu uczenia się zdefiniowanego dla przedmiotu | Odniesienie do efektów kierunkowych [[1]](#footnote-1) |
| EK\_01 | Student zna metody, formy i środki stosowane w kształtowaniu zdolności motorycznych oraz testy sprawności specjalnej w piłce ręcznej | K\_W07 |
| EK\_02 | Student wie na czym polega dobór dzieci i młodzieży do zespołów, wie jakimi kryteriami należy się kierować, zna strukturę szkolenia sportowego dzieci i młodzieży | K\_W10 |
| EK\_03 | Student objaśni zasady bhp na lekcji treningowej, w trakcie zawodów sportowych. | K\_W14 |
| EK\_04 | Student objaśni zasady oraz przepisy gry w piłkę ręczną | K\_W17 |
| EK\_05 | Student dobiera odpowiednie metody, formy i środki do rozwoju specjalnych umiejętności technicznych w piłce ręcznej (rzuty, podania i zwody) | K\_U04 |
| EK\_06 | Student potrafi wybrać test do oceny specjalnych umiejętności technicznych w piłce ręcznej | K\_U06 |
| EK\_07 | Student demonstruje specjalne elementy technicznych w piłce ręcznej | K\_U07 |
| EK\_08 | Student zastosuje wybrane ustawienia taktyczne w piłce ręcznej | K\_U08 |
| EK\_09 | Student dobiera zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności niezbędne do gry w piłkę ręczną | K\_U09 |
| EK\_10 | Student opracuje konspekt jednostki treningowej z piłki ręcznej | K\_U17 |
| EK\_11 | Student zorganizuje zawody sportowe w piłce ręcznej | K\_U21 |
| EK\_12 | Student komunikuje się właściwie z grupą w trakcie zajęć treningowych. | K\_U25 |
| EK\_13 | Student aktualizuje swoją wiedzę teoretyczną oraz doskonali własne umiejętności techniczne z piłki ręcznej | K\_K02 |
| EK\_14 | Student organizuje szkolne oraz poza szkolne imprezy sportowe z piłki ręcznej | K\_K05 |

**3.3 Treści programowe**

1. Problematyka wykładu

|  |
| --- |
| Treści merytoryczne |
| **Semestr IV** |
| 1. Nabór i selekcja w piłce ręcznej |
| 1. System nauczania umiejętności technicznych w piłce ręcznej ZPRP |
| 1. Różnice: nauczanie, doskonalenie, trenowanie. |
| 1. Opracowanie konspektu jednostki treningowej - budowa jednostki treningowej. |
| 1. Obserwacja meczu. Analiza statystyczna oraz wnioski pomeczowe (indywidualne, grupowe i zespołowe). |
| 1. Charakterystyka działań indywidualnych i drużynowych (atak i obrona) w piłce ręcznej |

|  |
| --- |
| **Semestr V** |
| 1. Okres przygotowawczy, startowy i przejściowy w piłce ręcznej |
| 1. Dokumentacja trenera w piłce ręcznej |
| 1. Zaliczenie teoretyczne treści wykładów z piłki ręcznej |

|  |
| --- |
| **Semestr VI** |
| 1. Protokół sędziowski |
| 1. Ocena skuteczności w grze poszczególnych zawodników. |
| 1. Prowadzenie zajęć treningowych z uwzględnieniem elementów techniczno-taktycznych w piłce ręcznej przez uczestników. Omówienie. |
| 1. Zaliczenie teoretyczne z zakresu taktyki treningu (w obronie jak i ataku) w piłce ręcznej |

1. Problematyka ćwiczeń audytoryjnych, konwersatoryjnych, laboratoryjnych, zajęć praktycznych

|  |
| --- |
| Treści merytoryczne |
| **Semestr IV** | |
| 1. Rozgrzewka w treningu. | |
| 1. Ćwiczenia kompleksowe w nauczaniu i kształtowaniu techniki indywidualnej na wczesnym etapie szkolenia w piłce ręcznej (indywidualizacja ćwiczeń) | |
| 1. Nauczanie, doskonalenie i trenowanie techniki indywidualnej w piłce ręcznej | |
| 1. Nauczanie, doskonalenie i trenowanie gry w piłce ręcznej w małych zespołach. | |
| 1. Taktyka w piłce ręcznej - ustawienia w ataku i obronie | |
| 1. Test zaliczeniowy z techniki specjalnej w piłce ręcznej | |

|  |
| --- |
| **Semestr V** |
| 1. Ćwiczenia kompleksowe - atak pozycyjny (6:0, 5:1, 4:2, 3:2:1) |
| 1. Ćwiczenia kompleksowe – obrona strefowa, mieszana i każdy swego |
| 1. Gry szkolne i uproszczone. |
| 1. Gry w przewadze i ich rola w nauczaniu taktyki |
| 1. Okres startowy - zestaw ćw. w formie ścisłej i fragmentów gier |
| 1. Gry i zabawy w nauczaniu i doskonaleniu taktyki |
| 1. Kształtowanie wytrzymałości, szybkości i skoczności w piłce ręcznej |
| 1. Kształtowanie siły i wytrzymałości ogólnej w okresie przygotowawczym, startowym  i roztrenowania jako forma treningu przygotowania motorycznego w piłce ręcznej |
| 1. Zaliczenie praktyczne z sędziowania meczu piłki ręcznej |

|  |
| --- |
| **Semestr VI** |
| 1. Taktyka ataku szybkiego |
| 1. Taktyka ataku pozycyjnego |
| 1. Testy sprawności ogólnej i specjalnej wykorzystywane w piłce ręcznej |
| 1. Pedagogizacja - prowadzenie zajęć treningowych przez uczestników |

3.4 Metody dydaktyczne

Wykład: wykład z prezentacją multimedialną

Ćwiczenia: Ćwiczenia praktyczne, projekt praktyczny, *praca w grupach, gry dydaktyczne*

4. METODY I KRYTERIA OCENY

4.1 Sposoby weryfikacji efektów uczenia się

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Symbol efektu | Metody oceny efektów uczenia się  (np.: kolokwium, egzamin ustny, egzamin pisemny, projekt, sprawozdanie, obserwacja w trakcie zajęć) | Forma zajęć dydaktycznych  (w, ćw, …) |
| EK\_ 01 | Projekt; egzamin pisemny, | w, ćw |
| EK\_02 | Kolokwium, egzamin pisemny, | W,ĆW |
| EK\_ 03 | Obserwacja w trakcie zajęć | ćw |
| EK\_ 04 | Obserwacja w trakcie zajęć, kolokwium, egzamin pisemny, | w, ćw |
| Ek\_ 05 | Projekt, egzamin pisemny, | ćw |
| Ek\_ 06 | Egzamin pisemny, | w |
| EK\_ 07 | Obserwacja w trakcie zajęć, ocena nauczyciela | ćw |
| EK\_ 08 | Obserwacja w trakcie zajęć, ocena nauczyciela | ćw |
| EK\_ 09 | Projekt | ćw |
| EK\_ 10 | Konspekt | ćw |
| EK\_ 11 | Obserwacja w trakcie zajęć/projekt | ćw |
| EK\_ 12 | Obserwacja w trakcie zajęć | ćw |
| EK\_ 13 | Obserwacja w trakcie zajęć | ćw |
| EK\_ 14 | Obserwacja w trakcie zajęć/projekt | ćw |

4.2 Warunki zaliczenia przedmiotu (kryteria oceniania)

|  |
| --- |
| Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest spełnienie wszystkich wyznaczonych kryteriów niezbędnych do jego uzyskania. Ocenie poddane zostaną:  Rok 2, semestr 4   * 40 % oceny stanowi pozytywny wynik testów praktycznych sprawdzających stopień opanowania elementów techniki * 30% oceny stanowi zaliczenie kolokwium obejmującego zakres materiału z wykładów i ćwiczeń * 20% oceny stanowi opracowanie projektu * 10% oceny stanowi obserwacja w trakcie zajęć   Punkty uzyskane za kolokwium są przeliczane na procenty, którym odpowiadają oceny - do 50% - niedostateczny,  - 51% - 60% - dostateczny,  - 61% - 70% - dostateczny plus,  - 71% - 80% - dobry,  - 81% - 90% - dobry plus,  - 91% - 100% - bardzo dobry  Rok 3, semestr 5   * 40 % oceny stanowi pozytywny wynik testów praktycznych sprawdzających stopień opanowania elementów techniki * 30% oceny stanowi zaliczenie kolokwium obejmującego zakres materiału z wykładów i ćwiczeń * 10% oceny stanowi opracowanie projektu * 20% oceny stanowi obserwacja w trakcie zajęć   Punkty uzyskane za kolokwium są przeliczane na procenty, którym odpowiadają oceny: - do 50% - niedostateczny,  - 51% - 60% - dostateczny,  - 61% - 70% - dostateczny plus,  - 71% - 80% - dobry,  - 81% - 90% - dobry plus,  - 91% - 100% - bardzo dobry  Rok 3, semestr 6   * 40 % oceny stanowi pozytywny wynik testów praktycznych sprawdzających stopień opanowania elementów techniki * 30% oceny stanowi zaliczenie kolokwium obejmującego zakres materiału z wykładów i ćwiczeń * 20% oceny stanowi opracowanie projektu * 10% oceny stanowi obserwacja w trakcie zajęć   Punkty uzyskane za kolokwium są przeliczane na procenty, którym odpowiadają oceny: - do 50% - niedostateczny,  - 51% - 60% - dostateczny,  - 61% - 70% - dostateczny plus,  - 71% - 80% - dobry,  - 81% - 90% - dobry plus,  - 91% - 100% - bardzo dobry  Egzamin  Warunkiem dopuszczenia do egzaminu jest zaliczenie ćwiczeń. Egzamin odbywa się w formie pisemnej. Uzyskane punkty przeliczane są na procenty, którym odpowiadają procenty:  - do 50% - niedostateczny,  - 51% - 60% - dostateczny,  - 61% - 70% - dostateczny plus,  - 71% - 80% - dobry,  - 81% - 90% - dobry plus,  - 91% - 100% - bardzo dobry |

**5. CAŁKOWITY NAKŁAD PRACY STUDENTA POTRZEBNY DO OSIĄGNIĘCIA ZAŁOŻONYCH EFEKTÓW W GODZINACH ORAZ PUNKTACH ECTS**

|  |  |
| --- | --- |
| **Forma aktywności** | **Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności** |
| Godziny kontaktowe wynikające z harmonogramu studiów | 110 |
| Inne z udziałem nauczyciela akademickiego  (udział w konsultacjach, egzaminie) | 28  (20 - udział w konsultacjach,  6 - Udział w zaliczeniu  2 - udział w egzaminie) |
| Godziny niekontaktowe – praca własna studenta  (przygotowanie do zajęć, egzaminu, napisanie referatu itp.)  Opracowanie jednostki treningowej | 40  (15 - Przygotowanie do zajęć  15 - Przygotowanie do kolokwium i egzaminu  5 - Opracowanie jednostki treningowej/konspektu  5 - Opracowanie projektu) |
| SUMA GODZIN | 178 |
| **SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS** | 7 |

*\* Należy uwzględnić, że 1 pkt ECTS odpowiada 25-30 godzin całkowitego nakładu pracy studenta.*

6. PRAKTYKI ZAWODOWE W RAMACH PRZEDMIOTU

|  |  |
| --- | --- |
| wymiar godzinowy |  |
| zasady i formy odbywania praktyk |  |

7. LITERATURA

|  |
| --- |
| Literatura podstawowa:   1. Biernacki L., Nowiński W., Kubrycht J.; „Pierwsze kroki w piłce ręcznej. Przewodnik metodyczny”, Wyd. Uczelniane AWFiS, Gdańsk, 2012. 2. Bondarowicz M., „Zabawy i gry ruchowe w zajęciach sportowych”, COS, Warszawa, 2002 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., Jastrzębski Z., „Proces szkolenia w zespołowych grach sportowych. Teoria i praktyka”, AWFiS, Gdańsk, 2006. 6. Grage W.; „Trening piłki ręcznej”, Oficyna Wydawnicza – Marshal, 2002. 7. Nowiński W.: „Piłka ręczna – Technika i taktyka” ZPRP Warszawa 2010 8. Norkowski H.; „Piłka ręczna – bramkarz. Zasady gry, technika, taktyka, trening”, AWF W-wa, 1996. 9. Nowiński W.; „Piłka ręczna. Wyszkolenie indywidualne”, COS, Biblioteka Trenera, Wa-wa, 2002. 10. Nowiński W.: „Rola trenera w nowoczesnej koncepcji gry w piłkę ręczną”. Biblioteka trenera COS Warszawa 2000 11. Nowiński W., „Piłka ręczna. Poznać – zrozumieć – grać”, ZPRP, W- wa, 2012. 12. Paterka S.; „Piłka ręczna”, AWF, Poznań, 2001. 13. Praca zbiorowa, Piłka ręczna. Nazewnictwo, ZPRP, W-wa, 2011. 14. Sozański H.; „Podstawy teorii treningu”, RCM - SKFiS, Warszawa, 1993. 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, 17. Warszawa, 2001. 18. Walczyk L., Skutnik R.: „Piłka ręczna. Zasób ćwiczeń dla dzieci i młodzieży” ZPRP Warszawa 2005 19. Wrześniewski S.: „Piłka ręczna – poradnik metodyczny” ZPRP Warszawa 2000 20. Wrześniewski S.: „Uczymy gry w piłkę ręczną” ZPRP Warszawa 2010 |
| Literatura uzupełniająca:   1. Gawlik W. Analiza treści interwencji bramkarza w piłce ręcznej na przykładzie własnym. Pracadyplomowa [Analysis of the content of intervention of a goalkeeper in handball based on one’s own example]. Thesis]. Warszawa: WSTS. 2014. 2. Krawczyk P. Skuteczność interwencji bramkarzy piłki ręcznej w sytuacji rzutów z pozycji skrzydłowych na poziomie polskiej PGNiG Superligi. Praca trenerska [Efficiency of goalkeepers’ actions in the situation of wing-throws at the Polish PGNiG Superliga level. Coaching thesis]. Warszawa: ZPRP; 2016. 3. Jadach A. Psychomotor abilities in female handball players at various performance levels. Research Yearbook. 2007;13(1):72-76. 4. Norkowski H. Piłka ręczna ‒ bramkarz, zasady gry, technika, taktyka, trening [Handball ‒ goalkeeper, riles, technique, tactics, training]. Warszawa: AWF; 1996. |

Akceptacja Kierownika Jednostki lub osoby upoważnionej

1. W przypadku ścieżki kształcenia prowadzącej do uzyskania kwalifikacji nauczycielskich uwzględnić również efekty uczenia się ze standardów kształcenia przygotowującego do wykonywania zawodu nauczyciela. [↑](#footnote-ref-1)