

STUDIUM WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I SPORTU**KARTA PRZEDMIOTU**

Nazwa przedmiotu w języku polskim: PIŁKA NOŻNA
Nazwa przedmiotu w języku angielskim: FOOTBALL
Stopień studiów i forma: I stopień, stacjonarna
Rodzaj przedmiotu: wybieralny/ ogólnouczelniany
Język wykładowy: polski
Cykl kształcenia od: semestr letni 2025/26
Kod przedmiotu: SWF000-S06022
Grupa kursów: NIE

	Wykład	Ćwiczenia	Lab.	Projekt	Sem.
Liczba godzin zajęć zorganizowanych w Uczelni (ZZU)		30			
Liczba godzin całkowitego nakładu pracy studenta (CNPS)		30			
Forma zaliczenia		zal. na ocenę			
Dla grupy kursów zaznaczyć kurs końcowy (X)					
Liczba punktów ECTS		0			
w tym liczba punktów odpowiadająca zajęciom o charakterze praktycznym (P)		0			
w tym liczba punktów ECTS odpowiadająca zajęciom wymagającym bezpośredniego udziału nauczycieli lub innych osób prowadzących zajęcia (BU)		0			

WYMAGANIA WSTĘPNE W ZAKRESIE WIEDZY, UMIEJĘTNOŚCI I KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH

1. Brak przeciwwskazań zdrowotnych do uczestnictwa w kursie.
2. Podstawowa znajomość przepisów gry w piłkę nożną.
3. Odpowiedni ubiór i obuwie na sztuczną trawę.

CELE PRZEDMIOTU

- C1: Poprawa wytrzymałości ogólnej i specjalnej w zakresie gry w piłkę nożną.
C2: Opanowanie i doskonalenie podstawowych umiejętności techniczno-taktycznych: przyjęcie i podanie piłki, uderzenie na bramkę, sposoby rozegrania ataku szybkiego.
C3: Zapoznanie z przepisami gry w piłkę nożną siedmioosobową – socca.

PRZEDMIOTOWE EFEKTY UCZENIA SIĘ**Z zakresu wiedzy:**

- PEU_W01: Student zna system treningowy opracowany przez FIFA, zapobiegający kontuzjom w piłce nożnej - „manual 11+”.
PEU_W02: Student zna przepisy gry w piłkę nożną siedmioosobową – socca.

Z zakresu umiejętności:

- PEU_U01: Student potrafi wykonać podania wewnętrzną częścią stopy, (nogą lewą i prawą).
PEU_U02: Student potrafi rozegrać atak szybki zakończony uderzeniem na bramkę.

Z zakresu kompetencji społecznych:

- PEU_K01: Student posiada świadomość prozdrowotnego uczestnictwa w masowej kulturze fizycznej.
PEU_K02: Bierze czynny udział w rekreacyjnych rozgrywkach piłkarskich.

TREŚCI PROGRAMOWE		
Forma zajęć - ćwiczenia		Liczba godzin
Ćw. 1	Zasady BHP, warunki zaliczenia, przepisy gry w piłkę nożną, BEEP-TEST – ocena stanu wyjściowego wytrzymałości ogólnej.	2
Ćw. 2-5	Kształtowanie wytrzymałości specjalnej, doskonalenie umiejętności podania wewnętrzną częścią stopy oraz uderzenia na bramkę.	8
Ćw. 6-8	Schematy rozegrania ataku szybkiego: 2x1, 3x1, 3x2.	6
Ćw. 9-10	Rozegranie ataku szybkiego w różnych sytuacjach meczowych.	4
Ćw. 11-13	Gra właściwa.	6
Ćw. 14	BEEP-TEST – porównanie efektów pracy w semestrze, poprawa wytrzymałości.	2
Ćw. 15	Turniej zakończeniowy – małe gry. Zaliczenie	2
Suma godzin		30

STOSOWANE NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE
N1. Nauka i doskonalenie technik w formie ścisłej. N2. Demonstracja prowadzącego (studenta). N3. Ćwiczenia praktyczne. N4. Wykład.

OCENA OSIĄGNIĘCIA PRZEDMIOTOWYCH EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

Oceny: F – formująca (w trakcie semestru), P – podsumowująca (na koniec semestru).	Numer efektu uczenia się	Sposób oceny osiągnięcia efektu uczenia się
F1	PEU_W01,W02	Odpowiedź ustna, demonstracja
F2	PEU U01, U02, K01, K02	Demonstracja, frekwencja
P: Frekwencja, aktywność i postawa na zajęciach oraz średnia z ocen F1 i F2		

LITERATURA PODSTAWOWA I UZUPEŁNIAJĄCA
LITERATURA PODSTAWOWA: [1] Stępiński M., Paluszek K.: <i>Atlas środków doskonalących uderzenia i przyjęcia piłki</i> . Wydawca ANTEX. 2008. [2] Stępiński M., Paluszek K. : <i>Trening pozycyjny w piłce nożnej</i> . Wydawnictwo MWW. 2011.
LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA: [1] www.footballtrening.pl : Portal dla trenerów piłki nożnej. [2] www.fifa.com ; Materiały szkoleniowe portalu internetowego
OPIEKUN PRZEDMIOTU (IMIĘ, NAZWISKO, ADRES E-MAIL)
mgr Jerzy Śliwiński ; jerzy.sliwinski@pwr.edu.pl