

**STUDIUM WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I SPORTU  
KARTA PRZEDMIOTU**

<b>Nazwa w języku polskim:</b>	<b>KOSZYKÓWKA (SEKCJA)</b>
<b>Nazwa w języku angielskim:</b>	<b>BASKETBALL (VARSITY DIVISION)</b>
<b>Profil:</b>	<b>ogólnouczelniany, praktyczny</b>
<b>Stopień studiów i forma:</b>	<b>I stopień, stacjonarna</b>
<b>Rodzaj przedmiotu:</b>	<b>wybieralny, ogólnouczelniany</b>
<b>Kod przedmiotu:</b>	<b>WFW036014</b>
<b>Grupa kursów:</b>	<b>NIE</b>

	Wykład	Ćwiczenia	Lab.	Projekt	Sem.
Liczba godzin zajęć zorganizowanych w Uczelni (ZZU)		60			
Liczba godzin całkowitego nakładu pracy studenta (CNPS)		60			
Forma zaliczenia		Zaliczenie 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 kontaktu (BK)		0			

**WYMAGANIA WSTĘPNE W ZAKRESIE WIEDZY, UMIEJĘTNOŚCI I KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH**

1. Brak przeciwwskazań zdrowotnych do uczestnictwa w treningu koszykówki.
2. Bardzo dobre wyszkolenie techniczne, przeszłość zawodnicza (co najmniej na poziomie „pierwszej piątki” reprezentacji szkoły ponadpodstawowej).
3. Poddanie się weryfikacji przez trenera na pierwszym treningu.
4. Obowiązkowa przynależność do AZS i AKS PWr po zakwalifikowaniu się do sekcji.

**CELE PRZEDMIOTU**

- C1: Przygotowanie sekcji (Reprezentacji Politechniki Wrocławskiej) do udziału w rozgrywkach Dolnośląskiej Ligi Międzyuczelnianej i Akademickich Mistrzostw Polski.
- C2: Umożliwienie kontynuowania kariery sportowej byłym zawodnikom.

**PRZEDMIOTOWE EFEKTY KSZTAŁCENIA**

**Z zakresu wiedzy:**

PEK\_W01: Zna założenia taktyczne drużyny, regulamin uczestnictwa w sekcji i aktualne przepisy gry w koszykówkę.

PEK\_W02: Posiada podstawową wiedzę z metodyki treningu sportowego.

**Z zakresu umiejętności:**

PEK\_U01: Opanował określony zasób zachowań techniczno- taktycznych (kombinacji, schematów, wariantów) wraz ze zdolnością do ich celowego stosowania w czasie bezpośredniej walki sportowej (meczu) oraz zastosować się do przepisów w niej obowiązujących.

PEK\_U02: Jest w stanie samodzielnie przygotować się pod względem fizycznym i technicznym w okresie przerwy wakacyjnej.

**Z zakresu kompetencji społecznych:**

PEK\_K01: Ma świadomość ważności całonocnej aktywności fizycznej dla zdrowia fizycznego i psychicznego.

PEK\_K02: Promuje społeczne i kulturowe znaczenie sportu i aktywności fizycznej, pielęgnuje własne upodobania z zakresu kultury fizycznej, współpracuje w zespole, uczestniczy w rywalizacji sportowej, stosuje zasady fair play.

## TREŚCI PROGRAMOWE

Forma zajęć - ćwiczenia		Liczba godzin
Ćw. 1-2	Zajęcia organizacyjne: omówienie przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w zajęciach sekcji koszykówki, zapoznanie z regulaminem sekcji, zapoznanie się z umiejętnościami studentów podczas wykonywania ćwiczeń techniczno-taktycznych indywidualnych i zespołowych oraz podczas gry właściwej. Dokonanie selekcji. Wybór kapitana zespołu i kierownika sekcji.	4
Ćw. 3-19	Doskonalenie podstawowych umiejętności technicznych: poruszania się po boisku, podań i chwytów, poruszania się z piłką (koźlowania), rzutów z biegu z prawej i z lewej strony kosza, rzutów jednorącz z półdystansu i dystansu (zza linii 6,75m) z miejsca i w wysoku, przy posiadaniu piłki i bezpośrednio po podaniu, rzuty wolne, rzuty sytuacyjne (rzut hakiem, rzut z wbicia), obrona i atak w sytuacjach 1:1, 2:2. Atak szybki, rozegranie w sytuacjach 2:1, 3:2. Atak pozycyjny przeciwko obronie strefowej 2:1:2, 1:3:1, 2:3, 3:2. Obrona „każdy swego” i obrona strefowa. Ćwiczenia ogólnorozwojowe w formie treningu obwodowego i tradycyjnego z akcentem na siłę dynamiczną, wytrzymałość szybkościową, szybkość i zwinność. Gry małe, gra szkolna, gra właściwa, gry kontrolne (sparingi).	34
Ćw. 20-29	Zawody sportowe: udział w rozgrywkach Dolnośląskiej Ligi Międzyuczelnianej, Akademickich Mistrzostwach Polski, Amatorskiej Lidze Koszykówki.	20
Ćw. 30	Zaliczenie semestru. Wewnętrzny turniej gier.	2
	Suma godzin	60

### STOSOWANE NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE

N1: Trening sportowy.  
 N2: Wykład.  
 N3: Zawody sportowe.  
 N4: Ćwiczenia praktyczne.

### OCENA OSIĄGNIĘCIA PRZEDMIOTOWYCH EFEKTÓW KSZTAŁCENIA

Oceny: F – formująca (w trakcie semestru), P – podsumowująca (na koniec semestru).	Numer efektu kształcenia	Sposób oceny osiągnięcia efektu kształcenia
F1	PEK_W01, W02	Odpowiedź ustna, demonstracja studenta
F2	PEK_U01, U02	Testy sprawności fizycznej ogólnej i specjalnej
F3	PEK_K01, K02	Obserwacja
<b>P:</b> Frekwencja, aktywność i postawa na zajęciach oraz średnia ocen F1, F2, F3.		

### LITERATURA PODSTAWOWA I UZUPEŁNIAJĄCA

#### **LITERATURA PODSTAWOWA:**

- [1] Perkawski K., Śledziwski D.: *Metodyczne podstawy treningu sportowego*. Centralny Ośrodek Sportu 1998.  
 [2] Huciński T., Kelner I.: *Koszykówka. Podręcznik dla trenerów, nauczycieli i studentów*. Wydawnictwo BK Wrocław.

#### **LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:**

- [1] Trzaskom Z., Trzaskom Ł.: *Zwiększanie siły mięśniowej sportowców wysokiej klasy*. Sport Wyczynowy 1999 nr 1-2.

#### **OPIEKUN PRZEDMIOTU (IMIĘ, NAZWISKO, ADRES E-MAIL)**

Krzysztof Zemankiewicz, mail: krzysztof.zemankiewicz@pwr.edu.pl