

**STUDIUM WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I SPORTU
KARTA PRZEDMIOTU**

Nazwa w języku polskim:	PIŁKA RĘCZNA (SEKCJA)
Nazwa w języku angielskim:	HANDBALL (VARSITY DIVISION)
Profil:	ogólnouczelniany, praktyczny
Stopień studiów i forma:	I stopień, stacjonarna
Rodzaj przedmiotu:	wybieralny, ogólnouczelniany
Kod przedmiotu:	WFW036034
Grupa kursów:	NIE

	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 piłki ręcznej.
2. Przeszłość zawodnicza (reprezentowanie klubu sportowego w wojewódzkich rozgrywkach ligowych).
3. Dobre wyszkolenie techniczne, które będzie poddane weryfikacji przez trenera na pierwszym treningu.
4. Po zakwalifikowaniu się do sekcji obowiązkowa przynależność do AZS i AKS PWr oraz udział w Akademickich Mistrzostwach Polski.

CELE PRZEDMIOTU

- C1: Przygotowanie sekcji (Reprezentacji Politechniki Wrocławskiej) poprzez udział w treningach i meczach kontrolnych do 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 piłkę ręczną.
- PEK_W02: Posiada podstawową wiedzę z metodyki treningu sportowego.

Z zakresu umiejętności:

- PEK_U01: Potrafi wykonać zadania techniczno - taktyczne oraz zastosować je w czasie bezpośredniej walki sportowej (mecz) oraz dostosować się do przepisów w niej obowiązujących.
- PEK_U02: Prowadzi samokontrolę, samodzielnie potrafi przygotować się pod względem fizycznym i technicznym w okresie przerwy wakacyjnej.

Z zakresu kompetencji społecznych:

- PEK_K01: Ma świadomość ważności aktywności ruchowej 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	Zajęcia organizacyjne: omówienie przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w zajęciach sekcji piłki ręcznej, 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.	2
Ćw. 2-27	Doskonalenie podstawowych umiejętności technicznych: kozłowanie lewą i prawą ręką, poruszanie się po boisku, podania i chwytów, rzutów z biegu, z biodra oraz w wyskoku, rzuty sytuacyjne, obrona i atak w sytuacjach 1:1. Atak szybki pośredni i bezpośredni, rozegranie w sytuacjach 2:1, 3:2. Atak pozycyjny przeciwko obronie strefowej 6:0, 5:1, 5+1, oraz obronom kombinacyjnym. Obrona indywidualna i 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).	52
Ćw. 28-29	Zawody sportowe: udział w rozgrywkach Akademickich Mistrzostwach Polski	4
Ćw. 30	Zaliczenie semestru. Wewnętrzny turniej gry w piłkę ręczną.	2
	Suma godzin	60

STOSOWANE NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE

N1: Trening sportowy (indywidualny i drużynowy).
 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.
P: Frekwencja, aktywność i postawa na zajęciach oraz średnia ocen F1, F2 i F3.		

LITERATURA PODSTAWOWA I UZUPEŁNIAJĄCA

LITERATURA PODSTAWOWA:

- [1] Wrześniewski S.: *Piłka ręczna – poradnik metodyczny*. Warszawa: Związek Piłki Ręcznej w Polsce, 2000.
 [2] Walczyk L., Skutnik R.: *Piłka ręczna – zasób ćwiczeń*. Warszawa: Związek Piłki Ręcznej w Polsce, 2005.

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- [1] Jans W.: *Atlas ćwiczeń piłkarza ręcznego*. Gdańsk: AWF, 1987.
 [2] Czerwiński J.: *Charakterystyka gry w piłkę ręczną*. Gdańsk: AWF, 1990.

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

Marcin Palica, jm.palica@wp.pl