TEORIA I METODYKA PIŁKI RĘCZNEJ

1. **Nauczyciele (wykładowcy):**
   a. Wykłady i seminaria: dr Leszek Biernacki, mgr Daniel Waszkiewicz
   b. Ćwiczenia: dr Leszek Biernacki, mgr Daniel Waszkiewicz

2. **Wymiar godzin:**
   a. Wykłady i seminaria: semestr V (zimowy) – 13 godz.
   semestr VI (letni) – 11 godz.
   b. Ćwiczenia: semestr V (zimowy) – 26 godz.
   semestr VI (letni) – 22 godz.

3. **Rok i semestr studiów:** III rok, semestr V i VI – dyscyplina kierunkowa, stacjonarne

4. Cel przedmiotu:

Podstawowym zadaniem przedmiotu jest przygotowanie studentów do pracy w zawodzie nauczyciela, instruktora i trenera na wszystkich etapach edukacyjnych w szkołach oraz organizacjach sportowych.

5. **Kompetencje:**
   - Posługiwanie się najistotniejszymi elementami warsztatu dydaktycznego – metodami, formami organizacyjnymi, środkami dydaktycznymi, dobierając je właściwie do celów, zadań i warunków kształcenia, uwzględniając różne typy zajęć
   - Umiejętność stosowania zasad dydaktycznych, metod, form i środków nauczaniu podstawowych elementów, czynności, działań techniczno-taktycznych gry w piłkę ręczną, uwzględniając etapy nauczania oraz środki kontroli, analizy i oceny osiągnięć szkolnych ucznia
   - Opanowanie technologii informatycznej w procesie wychowania fizycznego (prezentacja medialna przepisów gry w piłkę ręczną oraz czynności i działań występujących w grze w piłkę ręczną)
   - Opanowanie techniki wykonania i metodyki nauczania podstawowych elementów gry w piłkę ręczną
   - Sędziowanie gry właściwej, organizacja zawodów w piłce ręcznej i mini piłce ręcznej
   - Umiejętność obiektywnej oceny skuteczności własnej pracy, dokonywania jej korekty
   - Umiejętność zaprogramowania swojej pracy na poszczególnych etapach szkolenia

6. **Treści przewidziane w minimum programowym:**
   - Znajomość genezy powstania dyscypliny, najważniejszych wydarzeń historycznych mających wpływ na jej rozwój, przepisów gry i ich właściwa interpretacja
   - Charakterystyka dyscypliny
   - Ćwiczenia, gry i zabawy przygotowujące do nauczania podstawowych czynności występujących w grze w piłkę ręczną
   - Metodyka nauczania

- Metodyka nauczania taktyki gry w ataku i obronie
- Sędziowanie małych gier i gry właściwej
- Organizacja zawodów w piłce ręcznej i mini piłce ręcznej
- Sprawdziany znajomości metodyki nauczania poznanych umiejętności technicznych, przepisów gry, ocena sędziowania
- Sprawdzian sprawności specjalnej i umiejętności technicznych gry w piłkę ręczną

7. **Tematy wykładów i seminariów:**
   Ewolucja dyscypliny, zdolności motoryczne-metody treningowe, taktyka gry w ataku i w obronie, wyszkolenie bramkarza, nowoczesne tendencje w grze w obronie i w ataku, zmiany w przepisach gry, kontrola treningu, obciążenia treningowe planowanie, cykle szkoleniowe, trener, odnowa biologiczna i psychologiczna, żywienie, wspomaganie

8. **Tematy ćwiczeń:**
   Gry i zabawy, poruszanie się po boisku w ataku i w obronie, podania i chwyty piłki, kozłowanie, rzuty, zwody, obrona „każdy swego" i strefowa w ustawieniu 3:2:1, 5:1, 6:0, obrona kombinowana, atak szybki, I – II tempo, atak pozycyjny, gra uproszczona, szkolna i właściwa, nauka i doskonalenie, metodyka nauczania, przepisy gry, sędziowanie, organizacja zawodów, sprawdziany.

9. **Forma zaliczenia:** zaliczenie na ocenę, egzamin

10. **Status przedmiotu:** obligatoryjny

11. **Kryteria uzyskania zaliczenia:**
    - aktywny udział studentów w wymaganej liczbie godzin ćwiczeń,
    - kolokwium semestralne,
    - prowadzenie dokumentacji,
    - praktyki specjalistyczne w klubach o wysokim poziomie sportowym.

12. **zagadnienia egzaminacyjne:**
    - terminologia i legenda – znaki umowne stosowane w piłce ręcznej
    - zasady, formy i metody nauczania gry w piłkę ręczną,
    - technika i taktyka atakowania w piłce ręcznej
    - technika i taktyka gry w obronie
    - kontrola treningu, planowanie, metody treningowe, obciążenia
    - przepisy gry

13. **Literatura:**
    a. **obowiązkowa:**

1. Biernacki L.; „Piłka ręczna"[W]: Kontrola treningu i walki sportowej w grach zespołowych, pod red. J. Czerwińskiego AWFiS, Gdańsk, 2007
2. Bodnarowicz M.; Forma zabawowa w nauczaniu sportowych gier zespołowych SiT, W-wa, 1983.
3. Czerwiński J.; „Charakterystyka gry w piłkę ręczną", AWF Gdańsk, 1996.
4. Czerwiński J.; „Metodyczne i badawcze aspekty procesu wieloletniego treningu piłkarzy ręcznych, AWF, Gdańsk, 1996.
5. Grage W.; „Trening piłki ręcznej", Oficyna Wydawnicza – Marshal,2002.
6. Jans W.; „Piłka ręczna. Atlas ćwiczeń." AWF, Gdańsk, 1993.
7. Kamiński M.; „Piłka ręczna-etapy szkolenia podstawowego", W-wa, 1993.

8. Krowicki L.; „Piłka ręczna-trening w praktyce”, Gdańsk, 1993.
9. Krowicki L.; „Piłka ręczna – 555 ćwiczeń” ZPRP, W-wa, 2006
10. Norkowski H.;„Piłka ręczna – bramkarz. Zasady gry, technika, taktyka, trening”, AWF W-wa, 1996.
11. Nowiński W.; „Piłka ręczna. Wyszkolenie indywidualne”, COS, Biblioteka Trenera, W-wa, 2002.
12. Nowiński W.; „Rola trenera w nowoczesnej koncepcji gry w piłkę ręczną, COS, Biblioteka Trenera, W-wa, 2000.
13. Paterka S.; „Piłka ręczna”, AWF, Poznań, 2001.
14. Stawiarski W.; „Piłka ręczna”, część I i II, wyd. III, skrypt nr 81, AWF Kraków, 2003.
15. Walczyk L., Spieszny M.; „Piłka ręczna– Program szkolenia dzieci i młodzieży”, COS, W-wa, 2001.
16. Zielonka Z.: „Mini piłka ręczna”, W-wa, 1992.
17. Zbylicki A.; „Zastosowanie gier pomocniczych w nauczaniu i treningu piłki ręcznej”, Materiały szkoleniowe ZPRP, W-wa, 1989

b. uzupełniająca

1. Czerwiński J., Jastrzębski Z,; „Proces szkolenia w zespołowych grach sportowych. Teoria i praktyka”, AWFiS Gdańsk, 2006.
2. Czerwiński J. i współpracownicy; „Trening i jego wpływ na efektywność walki sportowej w grach zespołowych”, AWFiS Gdańsk, 2007.
3. Jastrzębski Z.; „Kontrola treningu w piłce ręcznej” AWFiS, Gdańsk, 2004
4. Naglak Z.; „Metodyka trenowania sportowca” AWF Wrocław, 1991.
5. Sozański H.; „Podstawy torii treningu” RCM-SKFiS, Warszawa, 1993.
6. Przepisy gry w piłkę ręczną – 1 sierpnia 2005, ZPRP W-wa 2005.
7. Mini piłka ręczna – przepisy gry, ZPRP W-wa 2002
8. „Handball – Polska” - magazyn ZPRP, Warszawa.
9. Handball Training – Deustcher Handball – Bund. Dortmund, Niemcy
10. World Handball Magazine – IHF, Bazylea, Szwajcaria

. **Opracował:** dr Leszek Biernacki