

KARTA PRZEDMIOTU – III ROK

Rok akademicki 2025/2026

Kod przedmiotu	0114.7.WF1.B/C32.TiMPN	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	Teoria i metodyka piłki nożnej <i>Theory and methodology of football</i>
	angielskim	

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

1.1. Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
1.2. Forma studiów	stacjonarne/niestacjonarne
1.3. Poziom studiów	studia I stopnia
1.4. Profil studiów*	praktyczny
1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu	mgr Piotr Dutkiewicz
1.6. Kontakt	piotr.dutkiewicz@ujk.edu.pl

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Język wykładowy	polski, angielski
2.2. Wymagania wstępne*	Powinien posiadać ogólną znajomość budowy i funkcji organizmu człowieka. Posiadać ogólną wiedzę na temat; metodyki nauczania, teorii sportu i teorii w-f

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć			ćwiczenia
3.2. Miejsce realizacji zajęć			hala CRiS UJK Kielce
3.3. Forma zaliczenia zajęć			zaliczenie z oceną
3.4. Metody dydaktyczne			słowne; wykłady, czynne ćwiczenia w formie zajęć praktycznych.
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	1. Talaga J, Śledziwski D. Piłka nożna Nauczanie i doskonalenie techniki. Wyd. Estrella. Warszawa 2015. 2. Grycman P, Szyngiera W. Nowoczesne nauczanie i doskonalenie gry w piłkę nożną. Świątchłowiec 2016. 3. Grycman P. Piłka nożna – Rozumienie i nauczanie gry. ISBN 2021. 4. https://www.pzpn.pl/public/system/files/site_content/941/3245-Przepisy Gry 2019 2020 Internet_Final.pdf – 25.09.2025	
	uzupełniająca	1. Stępień M, Paluszek K. Trening pozycyjny w P.N. MWW 2011. 2. Piłka nożna dla każdego. Technika i wskazówki doskonalące grę. Solis 2012. 3. Duda H. Kształcenie gracza we współczesnej piłkę nożną, AWF Kraków. Kraków 2022.	

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)
Ćwiczenia: C1. Student posiada usystematyzowaną wiedzę dotyczącą historii piłki nożnej, zasad gry w jej odmianach (11-osobowej, futsalu i beach soccera), a także zna systemy, style i szkoły piłkarskie. Rozumie podstawowe zasady treningu, fundamenty i fazy gry, główne założenia techniki i taktyki, przygotowania motorycznego oraz struktury procesu treningowego, w tym metody, formy i środki szkoleniowe stosowane w piłce nożnej. C2. Student potrafi zastosować w praktyce podstawowe i zaawansowane elementy techniki oraz taktyki piłkarskiej, w tym poprawnie wykonywać uderzenia i przyjęcia, prowadzenie piłki, zwody, dryblingi, działania ofensywne i defensywne oraz ćwiczenia bramkarskie. Umie planować i realizować jednostki treningowe zgodne z etapem szkolenia, stosować gry pomocnicze, małe gry taktyczne oraz ćwiczenia techniczno-taktyczne, a także potrafi ocenić poziom umiejętności zawodników z wykorzystaniem dostępnych metod testowych. C3. Student potrafi współdziałać w zespole podczas realizacji zadań treningowych i organizacji gry, respektuje zasady fair play oraz normy etyczne obowiązujące w sporcie. Wykazuje odpowiedzialność za bezpieczeństwo własne i innych uczestników zajęć oraz potrafi komunikować się w sposób adekwatny w sytuacjach szkoleniowych i meczowych, wspierając współpracę w grupie oraz rozwój środowiska sportowego.

4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)

Ćwiczenia:

1. Historia gry w piłkę nożną w Polsce i na świecie.
2. Przepisy gry w piłkę nożną (11- osobową, futsal, soccer beach)
3. Systemy, style, szkoły piłkarskie.
4. Podstawowe zasady treningu i gry w piłkę nożną.
5. Fundamenty gry w piłkę nożną.
6. Fazy gry
7. Technika (ogólna, ukierunkowana, specjalna, definicja i wskaźniki zawansowania technicznego, fazy nauczania techniki, metody oceny techniki.
8. Główne zasady taktyki atakowania (formy i środki atakowania indywidualnego, grupowego i zespołowego, czynności ofensywne bramkarza).
9. Główne zasady taktyki bronienia (środki w bronieniu indywidualnym, grupowym i zespołowym, taktyka obronna bramkarza).
10. Dobór i selekcja – kryteria selekcji i etapy selekcji.
11. Metody, formy i środki treningowe.
12. Czasowa struktura treningu (etapy szkolenia, cykle treningowe, jednostka treningowa)
13. Przygotowanie motoryczne i wolicjonalne w piłce nożnej
14. Games and fun used in teaching and improving football techniques (Gry i zabawy stosowane w nauczaniu i doskonaleniu techniki piłki nożnej).
15. Ćwiczenia techniczno- taktyczne uderzeń i przyjęć piłki.
16. Ćwiczenia techniczno – taktyczne uderzenia piłki głową.
17. Ćwiczenia techniczno- taktyczne prowadzenia i zwodów z piłką/
18. Dryblingi w formie fragmentów gry.
19. Gra bramkarza czynna w obronie czynna w ataku.
20. Nauczanie i doskonalenie taktyki (ćwiczenia taktyczne).
21. Gry pomocnicze.
22. Małe taktyczne gry (MTG).
23. Gra szkolna.
24. Działania grupowe w atakowania.
25. Działania grupowe w bronieniu.
26. Ocena wiedzy i umiejętności studenta. (TSS i egzamin).

4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
w zakresie WIEDZY:		
W01	rozumie rolę kształcącą i wychowawczą gier i zabaw ruchowych w procesie wychowania fizycznego	WF1P_W18 NAU1_W15
W02	zna zasady gry w piłkę nożną i definiuje pojęcia związane z metodyką nauczania techniki	WF1P_W14 WF1P_W18 NAU1_W04
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:		
U01	nabywa umiejętności ruchowe związane z uprawianiem piłki nożnej jako dyscypliny sportowej	WF1P_U02 NAU1_U07
U02	dostosowuje zakres materiału i metody kształcenia do potrzeb i możliwości wszystkich uczniów	WF1P_U09
U03	posługuje się terminologią stosowaną w piłce nożnej i stosuje poznane metody w trakcie prowadzenia zajęć	WF1P_U13
U04	Potrafi zaplanować zajęcia rekreacyjne oraz imprezy sportowe	WF1P_U14 NAU1_U03
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:		
K01	rozumie potrzebę dbałości o bezpieczeństwo oraz utrzymywania dobrego poziomu sprawności fizycznej, manifestuje postawę prozdrowotną i prosumatyczną	WF1P_K06 WF1P_K08 NAU1_K02

4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się																					
Efekty przedmiotowe (symbol)	Sposób weryfikacji (+/-)																				
	Zaliczenie pisemne - przepisy*			Kolokwium*			Projekt*			Aktywność na zajęciach*			Praca własna*			Praca w grupie*			Inne sprawdzian praktyczny		
	Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć		
	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...
W01					x															x	
W02					x																
U01																				x	
U02											x									x	
U03											x									x	
U04											x			x							
K01											x			x							

*niepotrzebne usunąć

4.4. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się		
Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
ćwiczenia (C)*	3	1. Zaliczenie kolokwium na 61-68%. 2. Osiąga czas od 1,16- 1,20 min. w T.S.S z P.N 3. Umie zorganizować lekcję w-f z ZGS z P.N wg przygotowanego scenariusza. 4. Rozumie potrzebę dbałości o bezpieczeństwo oraz utrzymywania dobrego poziomu sprawności fizycznej
	3,5	1. Zaliczenie kolokwium na 69-76%. 2. Osiąga czas od 1,11- 1,15min. w T.S.S z P.N 3. Posługuje się fachową terminologią i formuluje w sposób czytelny polecenia. Umie zorganizować lekcję w-f z ZGS z P.N wg przygotowanego scenariusza, zajęcia rekreacyjne oraz imprezy sportowe
	4	1. Zaliczenie kolokwium na 77-84%. 2. Osiąga czas od 1,06 – 1,10 min. w T.S.S z P.N 3. Posługuje się fachową terminologią i formuluje w sposób czytelny polecenia. Umie zorganizować lekcję w-f z ZGS z P.N wg przygotowanego scenariusza. Posiada bogaty zasób ćwiczeń techniczno- taktycznych, które wykorzystuje na lekcji.
	4,5	1. Zaliczenie kolokwium na 85- 92%. 2. Osiąga czas od 1-1,05min. w T.S.S z P.N. Zna zadania, które wchodzą w skład T.S.S. 3. Posługuje się terminologią i formuluje w sposób czytelny polecenia. Umie zorganizować lekcję w-f z ZGS z P.N wg scenariusza. Posiada bogaty zasób ćwiczeń techniczno- taktycznych, które wykorzystuje na lekcji
	5	1. Zaliczenie kolokwium na 93-100%. 2. Osiąga czas poniżej 1 min. w T.S.S z P.N. Zna zadania, które wchodzą w skład T.S.S 3. Posługuje się fachową terminologią i formuluje w sposób czytelny polecenia. Zna zasady promocji zdrowego trybu życia. Umie zorganizować lekcję w-f z ZGS z P.N wg przygotowanego scenariusza. Posiada bogaty zasób ćwiczeń tech. - taktycznych, które swobodnie wykorzystuje na lekcji.

5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/	50	
Udział w ćwiczeniach	50	
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	50	
Przygotowanie do ćwiczeń	50	
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	100	
PUNKTY ECTS za przedmiot	4	

*niepotrzebne usunąć

Przyjmuję do realizacji (data i czytelne podpisy osób prowadzących przedmiot w danym roku akademickim)

.....