



## KARTA OPISU PRZEDMIOTU - SYLABUS

Nazwa przedmiotu  
Koszykówka [C\_CS>Kosz30]

### Przedmiot

Kierunek studiów Mechanika i budowa maszyn	Rok/Semestr 1/2
Studia w zakresie (specjalność) –	Profil studiów ogólnoakademicki
Poziom studiów pierwszego stopnia	Język oferowanego przedmiotu polski
Forma studiów stacjonarne	Wymagalność obieralny

### Liczba godzin

Wykład 0	Laboratorium 0	Inne (np. online) 0
Ćwiczenia 30	Projekty/seminaria 0	

### Liczba punktów ECTS

0,00

### Koordynatorzy

mgr Tomasz Baszak  
tomasz.baszak@put.poznan.pl  
mgr Agata Ostrowska  
agata.ostrowska@put.poznan.pl

### Wykładowcy

mgr Tomasz Baszak  
tomasz.baszak@put.poznan.pl  
mgr Waldemar Mendel  
waldemar.mendel@put.poznan.pl  
mgr Robert Witkowski  
robert.witkowski@put.poznan.pl

### Wymagania wstępne

Zdolność do ćwiczeń potwierdzona przez lekarza rodzinnego lub zaświadczenie lekarskie o posiadanej dysfunkcji dla trenera prowadzącego zajęcia kompensacyjne.

## Cel przedmiotu

Piłka koszykowa jest jedną z najbardziej popularnych gier zespołowych na świecie. Uprawiana jest ona zarówno przez mężczyzn, jak i przez kobiety, wyczynowo bądź rekreacyjnie. Ma ona swoich miłośników we wszystkich kategoriach wiekowych. Gracze poruszając się po boisku o wymiarach 28m x 15m, z piłką lub bez, mają za zadanie oddać jak największą ilość celnych rzutów do kosza przeciwnika zawieszzonego na wysokości 3,05m i nie dopuścić do przechwycenia piłki przez drużynę przeciwną. W opisywanej grze zawodnicy poruszają się po wytyczonym polu do gry wykonując dynamiczne ruchy i podskoki. Zawodnik musi przestrzegać ściśle określonych zasad dotyczących: kozłowania, podawania i rzucania piłki do kosza. Gracze powinni wykazywać się nie tylko dobrze opanowaną techniką i znajomością zasad gry, ale też dysponować dużą szybkością i sprawnością. Koszykówka jest sportem bardzo dynamicznym. Tylko wprowadzanie piłki do gry oraz rzuty wolne zawodnik wykonuje w pozycji statycznej. Pozostałe ruchy różnią się między sobą szybkością, kierunkiem czy zmianą tempa. Nie bez powodu jest ona jedną z najchętniej wybieranych gier zespołowych przez studentki i studentów Politechniki Poznańskiej. Na zajęciach wybierane są zespoły damskie, męskie oraz mieszane, co daje szansę na zawieranie nowych znajomości. Nie wzrost i warunki fizyczne są najważniejsze, a raczej zaangażowanie, ogólna sprawność fizyczna oraz umiejętności techniczne. Dla osób zainteresowanych indywidualnym rozwojem, proponujemy poszerzenie zakresu ćwiczeń o udział w treningach sekcji sportowej Klubu Uczelnianego AZS PP oraz udział w turniejach organizowanych w ramach rozgrywek akademickich.

## Przedmiotowe efekty uczenia się

Wiedza:

Znajomość reguł gry i przepisów sportowych w odniesieniu do wybranej dyscypliny w ramach zajęć z Wychowania Fizycznego.

Znajomość zasad prowadzenia zajęć ruchowych.

Umiejętności:

Zdolność samodzielnej oceny sytuacji na zajęciach w oparciu o przepisy i reguły w konkretnej dyscyplinie.

Umiejętność samodzielnego przeprowadzenia rozgrzewki w oparciu o założenia programu zajęć.

Umiejętność dostosowania trudności zadań do indywidualnych potrzeb w trakcie zajęć.

Umiejętność obiektywnej samooceny oraz reagowanie na jej wynik względem wymagań stawianych sobie.

Kompetencje:

Student zdobywa świadomość swojego ciała by umiejętnie dobierać ćwiczenia w celu jego kształtowania i prawidłowego rozwoju.

Student nabywa umiejętność działania w grupie poprzez wspólne analizowanie, dobieranie ćwiczeń, omawianie problemów oraz ocenę postępów.

Student nabywa umiejętności organizacyjnych przy prowadzeniu zajęć i organizowaniu podstawowej rywalizacji sportowej (mecze, turnieje itp.) zgodnie z obowiązującymi przepisami oraz zasadami fair play.

## Metody weryfikacji efektów uczenia się i kryteria oceny

Efekty uczenia się przedstawione wyżej weryfikowane są w następujący sposób:

Zaliczenie przedmiotu odbywa się poprzez aktywne i regularne uczestnictwo w zajęciach. Nieobecności bez obowiązku odrabiania i usprawiedliwiania możliwe są w opuszczeniu maksymalnie 2 zajęć przy 30 godzinach w semestrze. Student zobowiązany jest do odrobienia pozostałych nieusprawiedliwionych nieobecności oraz krótkoterminowych zwolnień lekarskich w porozumieniu ze swoim prowadzącym. Możliwe jest odrobienie dwóch zajęć w tygodniu. W zajęciach z wychowania fizycznego można uczestniczyć maksymalnie 1 raz dziennie. Zajęcia należy odrobić w innym dniu niż zajęcia programowe.

## Treści programowe

Koszykówka: Rozgrzewka ogólnorozwojowa z piłkami lub bez mająca na celu poprawę cech motorycznych takich jak : wytrzymałość, szybkość, siła, zwinność, gibkość, moc i koordynacja ruchowa. Nauka oraz doskonalenie najważniejszych elementów techniki indywidualnej wykorzystywanych w grze w koszykówkę: kozłowania, podań, rzutów z miejsca lub biegu oraz pracy stóp stosowanej zarówno w ataku jak i w obronie. Doskonalenie zespołowych umiejętności koszykarskich poprzez wykonanie ćwiczeń specjalistycznych oraz grę właściwą w koszykówkę 5x5, będąca najważniejszą częścią zajęć dydaktycznych, z uwzględnieniem zasad FIBA.

Kształtowanie oraz poprawa cech psychologicznych: koncentracja, opanowanie emocji, pewność siebie, wytrwałość, motywacja, komunikacja i współpraca w zespole.

## Metody dydaktyczne

Ćwiczenia praktyczne wykonywane podczas obowiązkowych zajęć z wychowania fizycznego, objaśniane i prezentowane przez prowadzącego.

## Literatura

Przepisy gry w koszykówkę (2021). Prasa specjalistyczna traktująca o rozgrywkach w koszykówce.

## Bilans nakładu pracy przeciętnego studenta

	Godzin	ECTS
Łączny nakład pracy	30	0,00
Zajęcia wymagające bezpośredniego kontaktu z nauczycielem	30	0,00
Praca własna studenta (studia literaturowe, przygotowanie do zajęć laboratoryjnych/ćwiczeń, przygotowanie do kolokwium/egzaminu, wykonanie projektu)	0	0,00