

# Piłka siatkowa - opis przedmiotu

| Informacje ogólne   |                                            |
|---------------------|--------------------------------------------|
| Nazwa przedmiotu    | Piłka siatkowa                             |
| Kod przedmiotu      | 16.1-WL-WFSP-PS                            |
| Wydział             | <a href="#">Wydział Nauk Biologicznych</a> |
| Kierunek            | Wychowanie fizyczne / nauczycielska        |
| Profil              | praktyczny                                 |
| Rodzaj studiów      | pierwszego stopnia z tyt. licencjata       |
| Semestr rozpoczęcia | semestr zimowy 2020/2021                   |

| Informacje o przedmiocie        |                                                                                                |
|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Semestr                         | 5                                                                                              |
| Liczba punktów ECTS do zdobycia | 4                                                                                              |
| Typ przedmiotu                  | obowiązkowy                                                                                    |
| Język nauczania                 | polski                                                                                         |
| Sylabus opracował               | <ul style="list-style-type: none"><li>mgr Tomasz Paluch</li><li>dr Tomasz Grzybowski</li></ul> |

| Formy zajęć  |                                         |                                        |                                            |                                           |                     |
|--------------|-----------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------|
| Forma zajęć  | Liczba godzin w semestrze (stacjonarne) | Liczba godzin w tygodniu (stacjonarne) | Liczba godzin w semestrze (niestacjonarne) | Liczba godzin w tygodniu (niestacjonarne) | Forma zaliczenia    |
| Wykład       | 15                                      | 1                                      | 9                                          | 0,6                                       | Zaliczenie na ocenę |
| Laboratorium | 45                                      | 3                                      | 27                                         | 1,8                                       | Zaliczenie na ocenę |

## Cel przedmiotu

Przygotowanie studenta do uzyskania stopnia instruktora sportu w piłce siatkowej, a w szczególności do samodzielnego formułowania celów i opracowywania programów nauczania gry w piłkę siatkową oraz ich realizacji w klubach sportowych i rekreacyjnych, ośrodkach wypoczynku, na obozach sportowych i koloniach, prowadzenia zajęć w ramach lekcji wychowania fizycznego (podniesienie kwalifikacji zawodowych nauczycieli).

## Wymagania wstępne

Zaliczony I semestr specjalizacji instruktorskiej z piłki siatkowej

## Zakres tematyczny

**Wykład:** Minisiatkówka. Organizacja nauczania gry w piłkę siatkową. Ćwiczenia globalne, syntetyczne, analityczne. Gra 6x6, gra szkolna, uproszczona, małe gry, fragmenty gry – jako formy nauczania i doskonalenia techniki i taktyki. Klasyfikacja obciążeń treningowych. Struktura obciążeń treningowych w szkoleniu dzieci i młodzieży. Próby diagnozujące poziom sprawności fizycznej w szkoleniu dzieci i młodzieży. Taktyka gry w piłkę siatkową. System zdobywania punktów po zagrywce własnej i zagrywce przeciwnika – podstawowe elementy taktyki zespołów młodzieżowych. Taktyka zespołowa gry. Taktyka indywidualna, zasady i środki treningowe w przyjęciu zagrywki, rozegraniu piłki, atakowaniu, zagrywce, bloku, obronie na poziomie: minisiatkówki, młodzika, kadeta, juniora.

**Laboratorium:** Organizacja gry w piłkę siatkową. Minisiatkówka. Gra 6x6, gra szkolna, uproszczona, małe gry, fragmenty gry – jako formy nauczania i doskonalenia techniki i taktyki. Ukierunkowane kształtowanie sprawności fizycznej. Kształtowanie skoczności, siły, szybkości, wytrzymałości w treningu dzieci i młodzieży. Trening funkcjonalny - przykłady rozwiązań. Ćwiczenia profilaktyczne zapobiegające urazom podczas treningu. Taktyka gry w piłkę siatkową. Taktyka zespołowa gry w ataku i obronie. Taktyka indywidualna.

## Metody kształcenia

Wykład konwencjonalny, zajęcia praktyczne, konsultacje, obserwacja, samodzielne opracowanie materiałów metodycznych, zajęcia w grupach

## Efekty uczenia się i metody weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się

| Opis efektu                                                                                        | Symbolne efektów                                                       | Metody weryfikacji                                                                                          | Forma zajęć                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| student jest wrażliwy na kształtowanie postaw etycznych wychowanków i stosowanie zasad „fair play” | <ul style="list-style-type: none"><li><a href="#">K1_K04</a></li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>dyskusja</li><li>obserwacja i ocena aktywności na zajęciach</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Laboratorium</li></ul> |
| student potrafi wykorzystać poznane elementy techniczne gry w piłkę siatkową w czasie gry          | <ul style="list-style-type: none"><li><a href="#">K1_K09</a></li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta</li></ul>       | <ul style="list-style-type: none"><li>Laboratorium</li></ul> |

| Opis efektu                                                                                                                                                                       | Symbolce efektów                                                                                             | Metody weryfikacji                                                                                                                                            | Forma zajęć                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| student ma pogłębioną i uporządkowaną wiedzę na temat gry w piłkę siatkową, potrafi objaśniać przepisy gry, dobierać specjalistyczną terminologię w zakresie gry w piłkę siatkową | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">K1_W04</a></li> <li>• <a href="#">K1_W06</a></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• test z pytaniami zamkniętymi i otwartymi</li> <li>• Obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wykład</li> <li>• Laboratorium</li> </ul> |
| student potrafi formułować pytania badawcze i pisemne opracowania z zakresu gry w piłkę siatkową                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">K1_W12</a></li> <li>• <a href="#">K1_U12</a></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• praca kontrolna</li> </ul>                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wykład</li> <li>• Laboratorium</li> </ul> |
| student potrafi rozwiązywać sytuacje konfliktowe i konstruować dobrą atmosferę w grupie społecznej                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">K1_U03</a></li> </ul>                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• obserwacja i ocena aktywności na zajęciach</li> </ul>                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Laboratorium</li> </ul>                   |
| student jest kreatywny w propagowaniu zdrowotnych, społecznych i rekreacyjnych wartości gier i zabaw z piłką siatkową                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">K1_U10</a></li> </ul>                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• dyskusja</li> <li>• obserwacja i ocena aktywności na zajęciach</li> </ul>                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Laboratorium</li> </ul>                   |

## Warunki zaliczenia

**Wykład** z przedmiotu kończą się testem w formie pisemnej zgodnym z podanymi kryteriami – test z progami punktowymi składający się z pytań zamkniętych i otwartych. Minimum na uzyskanie zaliczenia to 60% punktów.

**Laboratorium** kończy się zaliczeniem na ocenę. Podstawą zaliczenia jest aktywne uczestnictwo w zajęciach, przeprowadzenie analizy statystycznej meczu w piłkę siatkową, sędziowanie meczu w piłkę siatkową. Ocenie podlegają:

- opracowane przez studenta materiały metodyczne (konspekty, arkusze statystyczne, protokoły) - 30%
- sędziowanie meczu - 30%
- test sprawności specjalnej - 40%

Na ocenę z przedmiotu składa się ocena z wykładów (40%) i laboratorium (60%). Warunkiem zaliczenia przedmiotu są pozytywne oceny z wykładu i laboratorium.

**Ocena końcowa** to średnia arytmetyczna wszystkich form przewidzianych do realizacji przedmiotu. Wyniki średniej arytmetycznej ustala się zgodnie z zasadą: średnia 3,25 stanowi ocenę końcową 3,5; średnia 3,75 stanowi ocenę końcową 4,0; średnia 4,25 stanowi ocenę końcową 4,5; średnia 4,75 stanowi ocenę końcową 5,0.

## Literatura podstawowa

1. Bondarowicz M.: Zabawy w grach sportowych. WSiP Warszawa 2004
2. Kasza W., Krzyżanowski Z.: Piłka siatkowa dla najmłodszych – zeszyt metodyczno-szkoleniowy dla klas 4-6. Warszawa 2011
3. Pittera C.: Minisiatkówka. Podstawy naukowe i metodologia wdrażania. Młodzieżowa Akademia Siatkówki, Warszawa 2012
4. Przepisy gry w piłkę siatkową
5. Uzarowicz J., Zdebska H.: Piłka siatkowa. Program szkolenia dzieci i młodzieży. RCMSKFiS, Warszawa 1998
6. Wróblewski P.: Radosna siatkówka. Zeszyt metodyczno-szkoleniowy dla klas 1-3. PZPS Warszawa 2011
7. Czasopisma i podręczniki dostępne w Bibliotece Uniwersyteckiej UZ (bazy danych w układzie alfabetycznym) <http://www.bu.uz.zgora.pl/>

## Literatura uzupełniająca

1. Buchfelder M., Kłoczek T.: Siatkówka na lekcji wychowania fizycznego. Warszawa 2003
2. Czajkowski Z.: Nauczanie techniki sportowej. Warszawa 2004
3. Gabryś T., Szmatlan-Gabryś U., Ficek K.: Biomedyczne uwarunkowania treningu młodych sportowców. Warszawa 2004
4. Ljach W.: Kształtowanie zdolności motorycznych dzieci i młodzieży. Warszawa 2003.
5. Superlak E.: Piłka siatkowa. Techniczno - taktyczne przygotowanie do gry. Wrocław 2006
6. Waśkiewicz Z., Poprzęcki S., Zajac A.: Żywnie i suplementacja w sporcie. Katowice 2007
7. Wołyniec J. (red.): II Ogólnopolskie Warsztaty Trenerskie w piłce siatkowej - materiały szkoleniowe. Wrocław 1996.

## Uwagi

Program specjalizacji w treściach jak i ich wymiarach godzinowych został opracowany na podstawie, uznanego przez Ministerstwo Sportu i Turystyki, „Programu kształcenia instruktorów sportu z piłki siatkowej” opracowanego przez Akademię Polskiej Siatkówki Polskiego Związku Piłki Siatkowej.

Zmodyfikowane przez dr Grażynę Biczysko (ostatnia modyfikacja: 21-04-2020 20:33)

Wygenerowano automatycznie z systemu SylabUZ