

# 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 2017/2018                   |

| Informacje o przedmiocie        |                     |
|---------------------------------|---------------------|
| Semestr                         | 6                   |
| Liczba punktów ECTS do zdobycia | 4                   |
| Typ przedmiotu                  | obowiązkowy         |
| Język nauczania                 | polski              |
| Sylabus opracował               | • mgr Tomasz Paluch |

| 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                                       | Egzamin             |
| Laboratorium | 30                                      | 2                                      | 18                                         | 1,2                                       | 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

Wiadomości, umiejętności i kompetencje na poziomie efektów kształcenia przedmiotu „Piłka Siatkowa” (kod przedmiotu: 16.1-WP-WF- Siat).

## Zakres tematyczny

Wykład: Charakterystyka gry w piłkę siatkową.

- Zarys historii piłki siatkowej w Polsce i na świecie.
- Charakterystyka gry: techniczno-taktyczna, sprawnościowa, fizjologiczna, na różnych poziomach współzawodnictwa, gry kontrolne, zawody mistrzowskie.
- Aktualne przepisy gry w piłce siatkowej, sędziowanie i protokolowanie.
- Wymogi techniczno-sportowe (aktualne przepisy i normy) dotyczące: sprzętu sportowego, sali i boisk, oświetlenia, ogrzewania, zaplecza sanitarno-pomocniczego na różnych poziomach współzawodnictwa.

### 1. Organizacja nauczania gry w piłkę siatkową.

- Terminologia siatkarska.
- Struktura zespołu. Podział obowiązków, funkcje zawodników i pozycje w grze. Konstruowanie drużyny.
- Ogólne założenia metodyki nauczania i doskonalenia techniki i taktyki gry.

### 1. Ukierunkowane kształtowanie sprawności fizycznej.

- Sprawność fizyczna w strukturze treningu.
- Metodyka kształtowania sprawności fizycznej u dzieci i młodzieży.
- Metodyka kształtowania koordynacyjnych zdolności motorycznych u dzieci i młodzieży.
- Elementy treningu funkcjonalnego.
- Organizacja jednostki treningowej.

### 1.

- Technika gry w piłkę siatkową.
- Zasady, metody, formy i środki nauczania i doskonalenia techniki gry.
  - Klasyfikacja i współzależność elementów techniki gry.

Laboratorium:

1. Organizacja gry w piłkę siatkową napo szczególnych etapach szkolenia.

2. Ukierunkowane kształtowanie sprawności fizycznej.

- Gry i zabawy ruchowe w treningu.
  - Metodyka kształtowania zdolności koordynacyjnych w siatkówce: różnicowanie, orientacja, szybka reakcja, dostosowanie, sprzężenie ruchu, rytmizacja, równowaga.
  - Ćwiczenia gimnastyczne i akrobatyczne w treningu młodego siatkarza.

1. Technika gry w piłkę siatkową.

2. Jednostka treningowa.

- Rodzaje rozgrzewek – przykłady rozwiązań. Przykłady rozgrzewki przedmeczowej.
  - Ćwiczenia w części końcowej.
  - Ćwiczenia stabilizujące i korekcyjne kręgosłupa.

## 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                                                                                                                                                                                                                                          | Symbole efektów                                                           | Metody weryfikacji                                                                                           | Forma zajęć                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| Potrafi zorganizować zajęcia rekreacyjne i zawody sportowe w piłce siatkowej dla różnych grup społecznych                                                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"><li>• K1_U09</li><li>• K1_K04</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Zadania wykonane grupowo</li></ul>                                   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Laboratorium</li></ul>                  |
| Potrafi ocenić sprawność ucznia, identyfikować błędy i zaniedbania w praktyce charakterystyczne dla gry w piłkę siatkową oraz stosować odpowiednie działania korygujące, wybiera odpowiednie metody i środki dydaktyczne na różnych etapach edukacji | <ul style="list-style-type: none"><li>• K1_W07</li><li>• K1_U05</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>                  |
| Potrafi podjąć działania z zakresu bezpieczeństwa podczas zajęć z piłką siatkową                                                                                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"><li>• K1_U08</li></ul>                  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Dyskusja oraz obserwacja umiejętności praktycznych</li></ul>         | <ul style="list-style-type: none"><li>• Wykład</li><li>• Laboratorium</li></ul> |
| Jest kreatywny w propagowaniu zdrowotnych, społecznych i rekreacyjnych wartości gier i zabaw z piłką                                                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"><li>• K1_W09</li></ul>                  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Zadania wykonane indywidualnie</li></ul>                             | <ul style="list-style-type: none"><li>• Laboratorium</li></ul>                  |
| Jest świadomy zwiększonego ryzyka nieszczęśliwych wypadków na zajęciach sportowych, jest wrażliwy na zapewnienie bezpieczeństwa sobie i uczniom                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"><li>• K1_W08</li><li>• K1_K07</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>                  |
| Zna uwarunkowania historyczne rozwoju siatkówki rozumie przyczyny rozwoju ruchu olimpijskiego;                                                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"><li>• K1_W04</li></ul>                  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Test z progami punktowymi</li></ul>                                  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Wykład</li></ul>                        |
| Student rozumie potrzebę doksztalcania zawodowego i jest świadomy rozwoju osobistego w ciągu całe życie                                                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"><li>• K1_K01</li></ul>                  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Dyskusja – ocena aktywności i przygotowania merytorycznego</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Laboratorium</li></ul>                  |
| Potrafi zaprezentować specjalistyczne umiejętności ruchowe z zakresu gry w piłkę siatkową                                                                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"><li>• K1_U07</li><li>• K1_K09</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>                  |
| Student jest świadomy zmian zachodzących w technice, przepisach i metodyce nauczania gry w piłkę siatkową, jest otwarty na pomoc i współpracę                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"><li>• K1_K02</li></ul>                  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Dyskusja – ocena aktywności i przygotowania merytorycznego</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Laboratorium</li></ul>                  |

## Warunki zaliczenia

Wykład y z przedmiotu kończą się kolokwium 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.

Konwersatorium kończy się zaliczeniem na ocenę. Podstawą zaliczenia jest aktywne uczestnictwo w zajęciach, udział w organizacji zawodów sportowych w piłkę siatkową, udział w obserwacji zajęć piłki siatkowej. Ocenie podlegają:

- test sprawności specjalnej – 70%,
- opracowane przez studenta materiały metodyczne (konspekty, arkusze statystyczne, protokoły) – 30%,

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

## Literatura podstawowa

1. Bondarowicz M.: Zabawy w grach sportowych. Warszawa 2007.
2. Buchfelder M., Kłoczek T.: Siatkówka na lekcji wychowania fizycznego. Warszawa 2003.
3. Czabański B.: Wybrane zagadnienia uczenia się i nauczania techniki sportowej. Wrocław 1998.
4. Czajkowski Z.: Nauczanie techniki sportowej. Warszawa 2004.
5. Grządziel G., Szade D.: Piłka siatkowa. Technika, taktyka i elementy minisiatkówki. Katowice 2009.
6. Kasza W., Krzyżanowski Z.: Piłka siatkowa dla najmłodszych – zeszyt metodyczno-szkoleniowy dla klas 4-6. Warszawa 2010.
7. Kasza W., Zdebska H.: Piłka siatkowa - obrona pola w ujęciu taktycznym. Warszawa 2007.
8. Martens R.: Jak być skutecznym trenerem. Warszawa 2010.
9. Mecner K.: 80 lat polskiej siatkówki. Warszawa 2002.
10. Program Szkolenia Siatkarza. Warszawa 2011. Biblioteka Polskiej Siatkówki APS.
11. Przepisy gry w piłkę siatkową.
12. Ryś G., Kasza W., Krzyżanowski Z.: Piłka siatkowa na Orlikach. Warszawa 2010.
13. Superlak E.: Piłka siatkowa. Techniczno - taktyczne przygotowanie do gry. Wrocław 2006.
14. Trzaskoma Z., Trzaskoma Ł.: System Powerball. Kompleksowy trening siłowy w piłce siatkowej. Warszawa 2000.
15. Uzarowicz J.: Siatkówka - co jest grane. Kraków 2001.
16. Wróblewski P.: Piłka siatkowa w szkole - poradnik metodyczny. Warszawa 2005.

## Literatura uzupełniająca

1. Czajkowski Z.: Psychologia sprzymierzeńcem trenera. Warszawa 1996.
2. Gabryś T., Szmatlan-Gabryś U., Ficek K.: Biomedyczne uwarunkowania treningu młodych sportowców. Warszawa 2004.
3. Grządziel G., Kowalski L.: Siatkówka plażowa w szkole. Warszawa 2000.
4. Grządziel G., Ljach W.: Piłka siatkowa. Podstawy treningu. Zasób ćwiczeń. Warszawa 2000.
5. Kowalski L.: Taktyka ataku i bloku w siatkówce. Warszawa 1993.
6. Ljach W.: Kształtowanie zdolności motorycznych dzieci i młodzieży. Warszawa 2003.
7. Maughan R.J., Burke L.M.: Żywnienie a zdolność do wysiłku. Kraków 2000.
8. Mecner K.: Historia siatkówki. Mistrzostwa Europy. Katowice 2005.
9. Roniker A.: Fizjologia sportu. Warszawa 2000.
10. Schmidt R.A., Wrisberg C.A.: Kształtowanie Zdolności Motorycznych. Warszawa 2010.
11. Seweryniak T.: Siatkówka plażowa. Działania graczy i współzawodnictwo. Wrocław 2008.
12. Skrobański H., Wieczorek A.: Przewodnik do ćwiczeń z piłki siatkowej. Poznań 1995.
13. Superlak E.: Dyspozycje osobnicze a umiejętności działania w grze zespołowej na przykładzie gry w piłkę siatkową. Wrocław 2008.
- 14.

Waśkiewicz Z., Poprzęcki S., Zając A.: Żywnienie i suplementacja w sporcie. Katowice 2007.

15. Wołyniec J. (red.): II Ogólnopolskie Warsztaty Trenerskie w piłce siatkowej - materiały szkoleniowe. Wrocław 1996.

16. Zaporożanow W., Sozański H.: Dobór i kwalifikacja do sportu. Warszawa 1997.

## 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 mgr Beata Wojciechowska (ostatnia modyfikacja: 20-04-2017 14:21)

Wygenerowano automatycznie z systemu SylabUZ