

# AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. BRONISŁAWA CZECHA W KRAKOWIE

## KARTA PRZEDMIOTU

*obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2015/2016*

Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu

Kierunek studiów: Wychowanie Fizyczne II stopnia

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 16.1

Stopień studiów: II

Specjalności: Menadżer sportu

### 1 PRZEDMIOT

|                                         |                            |
|-----------------------------------------|----------------------------|
| NAZWA PRZEDMIOTU                        | Piłka siatkowa             |
| NAZWA PRZEDMIOTU<br>W JĘZYKU ANGIELSKIM | Volleyball                 |
| KOD PRZEDMIOTU                          | WFIS16.1 ASD4              |
| KATEGORIA PRZEDMIOTU                    | Przedmioty specjalistyczne |
| LICZBA PUNKTÓW ECTS                     | 1.00                       |
| JĘZYK WYKŁADOWY                         | polski                     |
| SEMESTRY                                | 4                          |

### 2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

| SEMESTR | WYKŁAD | ĆWICZENIA | ZAJĘCIA<br>LABORATORYJNE | ZAJĘCIA<br>PRAKTYCZNE | SEMINARIUM<br>DYPLOMOWE |
|---------|--------|-----------|--------------------------|-----------------------|-------------------------|
| 4       | 0      | 30        | 0                        | 0                     | 0                       |



### 3 CELE PRZEDMIOTU

- Cel1 Wiadomości i umiejętności niezbędnych do realizacji procesu szkolenia w ramach pozalekcyjnych zajęć sportowych. Metodyka kształtowania zdolności motorycznych ukierunkowana na trening specjalistyczny. Socjologiczne i psychologiczne aspekty treningu piłki siatkowej.
- Cel2 Doskonalenie zaawansowanych umiejętności techniczno-taktycznych dla potrzeb pokazu modelowego. Umiejętność opracowania planów treningowych. Zastosowanie metod oceny i kontroli wskaźników treningowych.

### 4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 Metodyka nauczania i doskonalenia umiejętności techniczno-taktycznych piłki siatkowej, metody treningu sprawności motorycznej. Szczegółowa znajomość przepisów gry. Skuteczne wykonywanie czynności i działań techniczno-taktycznych podczas ćwiczeń i gry, prowadzenie podstawowej dokumentacji jednostki lekcyjnej.

### 5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

- EK1 Wiedza: Czynniki determinujące wynik sportowy w piłce siatkowej. Kryteria naboru i selekcji. Efektywność gry a poziom umiejętności specjalnych i ukierunkowanej sprawności motorycznej. Psychologiczne, pedagogiczne i socjologiczne aspekty szkolenia sportowego w piłce siatkowej.
- EK2 Wiedza: Zaawansowane umiejętności techniczno-taktyczne w siatkówce halowej i plażowej. Opracowanie i przeprowadzenie konspektów treningowych na zadany temat. Ocena i kontrola podstawowych wskaźników treningowych (objętość i intensywność obciążeń treningowych, wydatek energetyczny, wskaźniki sprawnościowe).
- EK3 Kompetencje społeczne: Zrozumienie różnic między celami wychowania fizycznego a celami szkolenia sportowego oraz poznanie działań niezbędnych do osiągnięcia tych celów.

### 6 TREŚCI PROGRAMOWE

#### ĆWICZENIA

| LP  | TEMATYKA ZAJĘĆ<br>OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH                                                                                                                                         | LICZBA GODZIN |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| Ć1  | Doskonalenie podstawowych elementów techniki w formie gier uproszczonych.                                                                                                                      | 2             |
| Ć2  | Doskonalenie wystawiania i taktyki indywidualnej w ataku i obronie. Nauczanie i doskonalenie wystawiania w wyskoku i w tył. Kontrola treningu i kształtowanie zdolności szybkościowo-siłowych. | 2             |
| Ć3  | Doskonalenie techniki zagrywki tenisowej i przyjęcia zagrywki w formach ściślejszej i zabawowej. Zaawansowane umiejętności w przyjęciu zagrywki, nauczanie zagrywki w wyskoku.                 | 2             |
| Ć4  | Doskonalenie taktyki indywidualnej i techniki w formach ściślejszej, fragmentów gry i gry szkolnej. Kontrola obciążeń i kształtowanie zdolności wytrzymałościowych.                            | 2             |
| Ć5  | Doskonalenie taktyki zespołowej ataku i obrony w formie fragmentów gry i gry szkolnej. Nauczanie i doskonalenie padów i rzutów siatkarskich.                                                   | 2             |
| Ć6  | Organizacja turnieju mini-siatkówki. Opracowanie systemu i regulaminu zawodów sportowych. Kształtowanie zdolności koordynacyjnych.                                                             | 2             |
| Ć7  | Doskonalenie kontrataku: obrona bez bloku i z blokiem pojedynczym w formie fragmentów gry i gry szkolnej. Doskonalenie umiejętności specjalistycznych zawodnika libero.                        | 2             |
| Ć8  | Doskonalenie ataku w systemie po wystawie zawodnika linii ataku, bez zmiany stref i ze zmianą stref.                                                                                           | 2             |
| Ć9  | Doskonalenie obrony: asekuracja mieszana, blok pojedynczy i podwójny.                                                                                                                          | 2             |
| Ć10 | Taktyka zespołowa: doskonalenie ataku w systemie po wystawie zawodnika linii obrony, bez zmiany stref.                                                                                         | 2             |
| Ć11 | Doskonalenie taktyki indywidualnej ataku i obrony w grach szkolnych. Metody intensyfikacji treningu taktycznego.                                                                               | 2             |



## ĆWICZENIA

| LP  | TEMATYKA ZAJĘĆ<br>OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH                                                                                                               | LICZBA GODZIN |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| Ć12 | Podstawy techniki i taktyki siatkówki plażowej. Przepisy gry i ich interpretacja.                                                                                    | 2             |
| Ć13 | Podstawy taktyki siatkówki plażowej. Doskonalenie umiejętności techniczno-taktycznych we fragmentach gry. Ukierunkowany zdolności motorycznych w siatkówce plażowej. | 2             |
| Ć14 | Zaawansowane umiejętności techniczno-taktyczne w siatkówce plażowej. Ukierunkowany zdolności motorycznych w siatkówce plażowej.                                      | 2             |
| Ć15 | System i regulamin turnieju siatkówki plażowej, doskonalenie umiejętności techniczno-taktycznych w grze właściwej.                                                   | 2             |
|     | RAZEM                                                                                                                                                                | 30            |

## 7 METODY DYDAKTYCZNE

M1 Inne

## 8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

| FORMA AKTYWNOŚCI                                                                                 | ŚREDNIA LICZBA<br>GODZIN NA<br>ZREALIZOWANIE<br>AKTYWNOŚCI |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| <b>Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:</b>                                     |                                                            |
| Godziny wynikające z planu studiów                                                               | 30                                                         |
| Konsultacje przedmiotowe                                                                         | 0                                                          |
| Egzaminy i zaliczenia w sesji                                                                    | 0                                                          |
| Inne                                                                                             |                                                            |
| <b>Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:</b> |                                                            |
| Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury                               | 0                                                          |
| Opracowanie wyników                                                                              | 0                                                          |
| Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji                                           | 0                                                          |
| Inne                                                                                             | 0                                                          |
| <b>SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA</b>        | 30                                                         |
| <b>SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU</b>                                             | 1                                                          |

## 9 METODY OCENY

### OCENA FORMUJĄCA

|    |                        |
|----|------------------------|
| F1 | Projekt zespołowy      |
| F2 | Aktywność na zajęciach |
| F3 | Test                   |

### OCENA PODSUMOWUJĄCA

|    |                                   |
|----|-----------------------------------|
| P1 | Średnia ważona ocen formułujących |
|----|-----------------------------------|

### WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

|   |                                                    |
|---|----------------------------------------------------|
| 1 | Frekwencja 80%                                     |
| 2 | pozytywna ocena testu wiadomości.                  |
| 3 | Pozytywna ocena realizacji konspektu treningowego. |

**KRYTERIA OCENY**

| EFEKT KSZTAŁCENIA 1 |                                                                                                                                                                                         |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| NA OCENĘ 3          | Podstawy wiedzy o czynnikach determinujących wynik sportowy w piłce siatkowej, procesie naboru i selekcji.                                                                              |
| NA OCENĘ 4          | Umiejętność usystematyzowania czynników determinujących wynik sportowy w piłce siatkowej. Znajomość kryteriów naboru i selekcji w kolejnych etapach szkolenia sportowego.               |
| NA OCENĘ 5          | Wiedza o diagnozowaniu i metodach kształtowania czynników determinujących wynik sportowy w piłce siatkowej. Znajomość struktury systemu szkolenia funkcjonującego w praktyce sportowej. |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 2 |                                                                                                                                                                                         |
| NA OCENĘ 3          | Wykonywanie zaawansowanych umiejętności techniczno-taktyczne w siatkówce halowej i plażowej. Opracowanie i przeprowadzenie konspektów treningowych na zadany temat.                     |
| NA OCENĘ 4          | Jak na ocenę dostateczną oraz znajomość wskaźników: obciążeń treningowych, wydatku energetycznego, wskaźniki sprawnościowych.                                                           |
| NA OCENĘ 5          | Jak na ocenę dobrą oraz umiejętność planowania i szacowania wskaźników kontroli treningowej.                                                                                            |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 3 |                                                                                                                                                                                         |
| NA OCENĘ 3          | Wiedza o podstawowych celach zajęć wychowania fizycznego i celach treningu sportowego osiągniętych poprzez piłkę siatkową.                                                              |
| NA OCENĘ 4          | Umiejętność ukierunkowanego oddziaływania (osiągania celów) w toku pojedynczej jednostki szkoleniowej piłki siatkowej.                                                                  |
| NA OCENĘ 5          | Wiedza o programowaniu celów wychowawczych i sportowych w toku wieloetapowego szkolenia sportowego w piłce siatkowej.                                                                   |

**10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU**

| EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU | ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH       | CELE PRZEDMIOTU | TREŚCI PROGRAMOWE                                           | METODY DYDAKTYCZNE | SPOSOBY OCENY |
|-----------------------------------|-------------------------------------------|-----------------|-------------------------------------------------------------|--------------------|---------------|
| EK1                               | K_W11 K_W17<br>K_W20 K_W21                | Cel1 Cel2       | Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5<br>Ć6 Ć7 Ć8 Ć9<br>Ć10 Ć11 Ć12<br>Ć13 Ć14 Ć15 |                    | F3 F2 F1 P1   |
| EK2                               | K_U05 K_U06<br>K_U11 K_U12<br>K_U15 K_U18 | Cel1 Cel2       | Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5<br>Ć6 Ć7 Ć8 Ć9<br>Ć10 Ć11 Ć12<br>Ć13 Ć14 Ć15 |                    | F3 F2 F1 P1   |
| EK3                               | K_K06 K_K08<br>K_K09 K_K10                | Cel1 Cel2       | Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5<br>Ć6 Ć7 Ć8 Ć9<br>Ć10 Ć11 Ć12<br>Ć13 Ć14 Ć15 |                    | F3 F2 F1 P1   |

**11 WYKAZ LITERATURY****LITERATURA PODSTAWOWA:**

- 1 Uzarowicz J., Zdebska H. — *Piłka siatkowa. Program szkolenia dzieci i młodzieży.*, Warszawa, 1998, COS



- 2 Uzarowicz J. — *Siatkówka. Co jest grane?*, Kraków, 2001, Alma-Sport
- 3 Superlak E. — *Piłka siatkowa, techniczno-taktyczne przygotowanie do gry.*, Wrocław, 1995, Infovolley
- 4 Świderek A. i wsp. — *Program szkolenia siatkarza. Młodzik. Kadet. Junior.*, Warszawa, 2010, APS
- 5 Polowczyk A., Majakowski S. — *Siatkówka i minisiatkówka plażowa.*, Warszawa, 1999, PZPS

**LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:**

- 1 Grządziel G. Ljach W.J. — *Piłka siatkowa. Podstawy treningu, zasób ćwiczeń.*, Warszawa, 2000, COS
- 2 Sozański H. — *Podstawy teorii treningu.*, Warszawa, 1993, Biblioteka Trenera. RCMSKFiS.
- 3 Inne — *materiały szkoleniowe na stronach internetowych*, www, 2015, URL

## 12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

**OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ**

dr Tomasz Klocek (kontakt: tomasz.klocek@awf.krakow.pl)

**OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT**

mgr Wojciech Kasza (kontakt: wojciech.kasza@awf.krakow.pl)

dr Tomasz Klocek (kontakt: tomasz.klocek@awf.krakow.pl)

dr Maciej Szczepanik (kontakt: maciej.szczepanik@awf.krakow.pl)

## 13 ZATWIERDZENIE KARTY PRZEDMIOTU DO REALIZACJI

---

|                     |                               |             |           |
|---------------------|-------------------------------|-------------|-----------|
| (miejscowość, data) | (odpowiedzialny za przedmiot) | (kierownik) | (dziekan) |
|---------------------|-------------------------------|-------------|-----------|

**PRZYJMUJĘ DO REALIZACJI** (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)

.....  
.....  
.....