



## KARTA PRZEDMIOTU

### D3/1 Specjalizacja sportowa I

#### Informacje ogólne

<b>Nazwa przedmiotu i kod (wg planu studiów):</b>	Specjalizacja sportowa- piłka siatkowa (D3/1)
<b>Nazwa przedmiotu (j. ang.):</b>	Volleyball instructor
<b>Kierunek studiów:</b>	Wychowanie Fizyczne
<b>Poziom studiów:</b>	Studia I stopnia
<b>Profil:</b>	Praktyczny (P)
<b>Forma studiów:</b>	Studia stacjonarne, studia niestacjonarne
<b>Punkty ECTS:</b>	6
<b>Język wykładowy:</b>	polski
<b>Rok akademicki:</b>	2021/22
<b>Semestr:</b>	3,4
<b>Koordinator przedmiotu:</b>	Dr Krzysztof Frączek

#### Elementy wchodzące w skład programu studiów

Treści programowe zapewniające uzyskanie efektów uczenia się dla przedmiotu				
<b>Cel przedmiotu:</b> Wyposażenie studentów w wiedzę i umiejętności z zakresu techniki i taktyki gry w piłkę siatkową umożliwiającą samodzielne prowadzenie pozalekcyjnych i pozaszkolnych zajęć z piłki siatkowej. Przekazanie wiedzy dotyczącej charakterystyki dyscypliny, wymagań stawianych zawodnikom, kryteriów naboru i selekcji do piłki siatkowej. Poznanie zasad treningu, metod kształtowania najważniejszych dla dyscypliny zdolności motorycznych Zapoznanie studentów z systemem rozgrywek i obowiązującymi przepisami gry. Nabycie przez studentów umiejętności organizacji zawodów, turniejów z piłki siatkowej. Przygotowanie studentów do samodzielnego formułowania celów i opracowywania programów nauczania i doskonalenia umiejętności technicznych i taktycznych oraz ich realizacji w różnych warunkach organizacyjnych.				
<b>Liczba godzin zajęć w ramach poszczególnych form zajęć według planu studiów:</b>		st. stacjonarne sem.3- w.-15 godz., ćw. 25 godz., sem.4- w. 15 godz., ćw. 25 godz. st. stacjonarne sem.3- w.-15 godz., ćw. 15 godz., sem.4- w. 15 godz., ćw. 15 godz.		
Opis efektów uczenia się dla przedmiotu				
Kod efektu przedmiotu	Student, który zaliczył przedmiot zna i rozumie/potrafi/jest gotów do:	Powiązanie z KEU	Forma zajęć dydaktycznych	Sposób weryfikacji i oceny efektów uczenia się
D3/1_W01	<b>Wiedza:</b> 1. Zna kryteria naboru i selekcji oraz	K_W01	Wykład,	Kolokwium,

D3/1_W02	strukturę procesu szkolenia dzieci i młodzieży 2. Student ma gruntowną wiedzę o metodyce prowadzenia zajęć, zna systematykę nauczania taktyki oraz metody, formy i zasady nauczania czynności ruchowych w piłce siatkowej.	K_W09	film dydaktyczny Wykład, ćwiczenia praktyczne	egzamin. Samodzielne przygotowanie schematu zajęć z piłki siatkowej.	
D3/1_W03	3. Zna metody treningowe i strukturę treningu siatkarskiego.	K_W05	Wykład, ćwiczenia praktyczne	Ocena znajomości testów	
D3/1_W04	4. Zna metody kontroli efektów nauczania techniki.	K_W05		umiejętności specjalnych	
D3/1_W05	5. Zna przepisy obowiązujące podczas zawodów piłki siatkowej i plażowej.	K_W10		Test znajomości przepisów, sędziowanie	
D3/1_U01	<b>Umiejętności:</b> 1. Potrafi nauczać elementów techniki siatkarskiej, potrafi dobierać i zastosować metody, formy i środki treningowe w zależności od potrzeb. Potrafi samodzielnie przeprowadzić zajęcia treningowe z piłki siatkowej	K_U03	Zajęcia praktyczne, trening, praktyka w klubie	Samodzielne przygotowanie schematu zajęć z piłki siatkowej. Opinia opiekuna praktyki	
D3/1_U02	2. Potrafi zademonstrować elementy techniki siatkarskiej.	K_U04	Zajęcia praktyczne, trening, praktyka w klubie	Ocena pokazu i instruktażu.	
D3/1_U03	3. Potrafi posługiwać się sprzętem sportowym oraz przyborami stosowanymi w nauczaniu i doskonaleniu umiejętności specjalnych.	K_U05		Opinia opiekuna praktyki	
D3/1_U04	4. Potrafi opracować w formie pisemnej konspekt lekcji i treningu piłki siatkowej. Potrafi planować strukturę procesu treningowego w zależności od potrzeb.	K_U06		Samodzielne przygotowanie schematu zajęć z piłki siatkowej. Ocena konspektu	
D3/1_K01	<b>Kompetencje społeczne:</b> 1. Jest praktycznie przygotowany do prowadzenia zajęć z ludźmi w różnym wieku stosując różne formy aktywności (lekcja wf, trening, zawody i inne zajęcia rekreacyjne)	K_K01	Ćwiczenia praktyczne. Praktyka w klubie	Obserwacja - udział w dyskusjach, aktywność na zajęciach, opinia opiekuna praktyk.	
<b>Nakład pracy studenta (bilans punktów ECTS)</b>					
<b>Całkowita liczba punktów ECTS: (A + B)</b>	6	stacjonarne		niestacjonarne	
		Sem. 3	Sem. 4	Sem. 3	Sem. 4
<b>A. Liczba godzin kontaktowych z podziałem na formy zajęć oraz liczba punktów ECTS uzyskanych w ramach tych zajęć:</b>	Wykład Ćwiczenia praktyczne Konsultacje <b>w sumie: ECTS</b>	15 g. 25 g. 5	15 g. 25 g. 5	15 g. 15 g. 5	15 g. 15 g. 5
		<b>45 g 1,8</b>	<b>45 g 1,8</b>	<b>35 g 1,3</b>	<b>35 g. 1,3</b>
<b>B. Formy aktywności</b>	Przygotowanie ogólne do zajęć	5 g.	5 g.	8 g.	8 g.

<b>studentaw ramach samokształcenia wraz z planowaną liczbą godzin na każdą formę i liczbą punktów ECTS:</b>	Praca w bibliotece	2 g.	2 g.	2 g.	2 g.
	Przygotowanie konspektów, planu treningowego	3 g.	3 g.	3 g.	3 g.
	Przygotowanie do egzaminu	5g.	5g.	5g.	5g.
	Samodzielne doskonalenie umiejętności	10g.	10g.	20g.	20g.
	Przygotowanie i prowadzenie zawodów	5 g.	5 g.	5 g.	5 g.
	<b>w sumie:</b>	<b>30 g.</b>	<b>30 g.</b>	<b>43 g.</b>	<b>43 g.</b>
	<b>ECTS</b>	<b>1,2</b>	<b>1,2</b>	<b>1,7</b>	<b>1,7</b>
<b>C. Liczba godzin zajęć kształtujących umiejętności praktyczne w ramach przedmiotów oraz związana z tym liczba punktów ECTS:</b>	Udział w ćwiczeniach	25 g	25 g.	15 g	15 g.
	Samodzielne doskonalenie umiejętności	10 g.	10 g.	20 g	20 g
	przygotowanie konspektów, planu treningowego	5 g.	5 g	5 g.	5 g
	<b>w sumie:</b>	<b>40 g</b>	<b>40 g.</b>	<b>40 g.</b>	<b>40 g</b>
	<b>ECTS</b>	<b>1,5</b>	<b>1,5</b>	<b>1,5</b>	<b>1,5</b>

### Dodatkowe elementy (\* - opcjonalnie)

<b>Szczegółowe treści kształcenia w ramach poszczególnych form zajęć:</b>	<p><b>Treści kształcenia</b></p> <p>Historyczne uwarunkowania rozwoju piłki siatkowej na świecie i w Polsce. Tendencje zmian w przepisach gry w siatkówkę. Podstawy terminologiczne – główne pojęcia z zakresu piłki siatkowej. Budowa konspektu treningowego. Ogólne zasady metodyki nauczania ruchu i zasady, formy, metody i środki nauczania.</p> <p>Charakterystyka gry. Charakterystyka specjalistycznych czynności ruchowych - techniki gry. Ogólna definicja techniki gry, systematyka i opis form techniki: postawa siatkarska i sposobu poruszania się zawodnika po boisku, odbicia piłki oburącz i jednorącz, zagrywka i jej atakowania (zbiecie, plasingu i kiwnięcia), formy blokowania.</p> <p><b>Metodyka nauczania techniki siatkarskiej:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- postawy siatkarskiej i sposobów poruszania się po boisku,</li> <li>- odbić oburącz i jednorącz w postawie siatkarskiej i w postawach o zachwianej równowadze,</li> <li>- nauczanie wystawiania,</li> <li>- zagrywki tenisowej z miejsca (rotacyjnej i szybującej) i z wysokości, zagrywki dookoła siatki</li> <li>- form atakowania (zbiecia, plasingu i kiwnięcia),</li> <li>- blokowania.</li> </ul> <p>Forma zabawowa w nauczaniu i doskonaleniu elementów techniki siatkarskiej. Doskonalenie specjalnych umiejętności siatkarskich.</p> <p><b>Taktyka indywidualna</b></p> <p><b>Charakterystyka walki sportowej w piłce siatkowej – taktyka zespołowa</b></p> <p>Analiza pojęcia taktyki zespołowej, racjonalne zasady taktyki zespołowej, formy taktyki zespołowej. Ustawienie zawodników przy zagrywce własnej i zagrywce przeciwnika. Rozegranie ataku z trzecim uderzeniem z wystawiającym z linii ataku oraz z wystawiającym z linii obrony, drugim uderzeniem. Istota ataku wielofazowego. Aktywna obrona jako współdziałanie zawodników z linii ataku i z linii obrony w systemie asekuracji: środkiem, skrzydłami, zawodnikiem nieblokującym, innych systemach aktywnej obrony. Asekuracja własnego ataku. Specjalizacja w grze na określonych pozycjach: struktura zespołu – skład drużyny w zależności od umiejętności poszczególnych graczy.</p>
---	--

	<p>Nauczanie i doskonalenie wybranych form taktyki zespołowej: ustawienia zawodników przy zagrywce własnej i przeciwnika, rozegrania ataku w systemie par i jego odmianach, rozegrania ataku z wejściem czwartego, rozegrania ataku systemem z pierwszej piłki, aktywnej obrony przy asekuracji - środkiem, skrzydłami i nieblokującym, asekuracji własnego ataku.</p> <p><b>Organizacja zawodów sportowych</b> Systemy rozgrywek: system pucharowy (odmiana pucharowy brazylijski), system "każdy z każdym". Konstruowanie zestawienia drużyn. Różne systemy gry stosowane w małych grupach jako forma aktywizacji dużej liczby grających. Regulamin rozgrywek i jego składowe elementy. Przepisy gry i ich interpretacja. Protokołowanie gry. Gra właściwa – organizacja zawodów. Organizacja pracy własnej kursantów.</p> <p><b>Planowanie pracy szkoleniowej</b> Etapowość szkolenia sportowego w piłce siatkowej. Roczny plan organizacyjno-szkoleniowy, roczny plan szkolenia. Stosowane środki treningowe w treningu piłki siatkowej</p> <p><b>Struktura i funkcje treningu sportowego</b> Struktura treningu sportowego w siatkówce. Okresy szkolenia w rocznym cyklu szkoleniowym. Piłka siatkowa plażowa- specyfika gry.</p> <p><b>Przygotowanie fizyczne – ogólnosprawnościowe i specjalne</b> Siła w treningu siatkarza. Metody treningu siłowego, środki stosowane w treningu siłowym. Szybkość w treningu siatkarza. Metody kształtowania szybkości, środki stosowane w treningu szybkościowym. Wytrzymałość w treningu siatkarza. Metody kształtowania wytrzymałości. Środki stosowane w treningu wytrzymałościowym. Koordynacja ruchowa, jako zdolność motoryczna istotna dla zawodników piłki siatkowej. Trening skoczności. Metody i środki kształtowania szybkości. Uwarunkowania morfologiczne, fizjologiczne i funkcjonalne skoczności. Relacje genetyczno-fenotypowe skoczności.</p> <p><b>Socjologiczne problemy w pracy instruktora i trenera</b> Obowiązki opiekuna zespołu – instruktora i trenera w czasie treningu i meczu piłki siatkowej. Specyfika sportu kobiet na przykładzie piłki siatkowej.</p> <p><b>Kontrola procesu szkolenia</b> Metody i narzędzia kontroli bieżącej, operacyjnej i okresowej.</p> <p><b>Sport dzieci i młodzieży</b> Zasady mini-siatkówki.</p> <p><b>Samodzielne prowadzenie</b> Wytyczne do prowadzenia jednostki treningowej. Wytyczne do hospicacji jednostki treningowej. Przeprowadzenie samodzielnie przygotowanej jednostki treningowej. Obserwacja oficjalnego meczu piłki siatkowej. Wypełnianie arkusza obserwacyjnego.</p>
<p><b>Metody i techniki kształcenia</b></p>	<p><b>metody praktyczne:</b> ćwiczenia praktyczne, <b>metody podające:</b> opis i objaśnienie z podkreśleniem najczęściej popełnianych błędów, <b>metody eksponujące:</b> pokaz, analiza błędów na podstawie zapisu video</p>
<p><b>* Warunki i sposób zaliczenia poszczególnych form zajęć, w tym zasady zaliczeń poprawkowych, a także warunki</b></p>	<p>Obowiązkowy, aktywny udział w ćwiczeniach zgodnie z harmonogramem zajęć. Dopuszcza się jedną nieusprawiedliwioną nieobecność w semestrze. Zaliczenie kolokwium sprawdzającego znajomość prawidłowej techniki i metodyki nauczania elementów umiejętności specjalnych oraz przepisów gry. Pozytywny wynik testów sprawdzających stopień opanowania elementów techniki siatkarskiej (odbicie sposobem górnym, dolnym, zagrywka, atak). Właściwe opracowanie konspektów zajęć treningowych o określonej tematyce.</p>

<b>dopuszczenia do egzaminu:</b>	
* <b>Zasady udziału w poszczególnych zajęciach, ze wskazaniem, czy obecność studenta na zajęciach jest obowiązkowa:</b>	Obowiązek aktywnego uczestnictwa studenta we wszystkich formach zajęć
<b>Sposób obliczania oceny końcowej:</b>	<b>Kryteria oceny końcowej z ćwiczeń praktycznych:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• frekwencja i aktywność na zajęciach oraz obecność na konsultacjach 20 %</li> <li>• samodzielne przygotowanie scenariusza i przeprowadzenie zgodnie z obowiązującą metodyką zajęć z piłki siatkowej 40%</li> <li>• ocena opanowania umiejętności specjalnych w piłce siatkowej 40%</li> </ul>
* <b>Sposób i tryb wyrównywania zaległości powstałych wskutek nieobecności studenta na zajęciach:</b>	Udział w konsultacjach i samodoskonalenie na zajęciach dodatkowych (np. sekcja piłki siatkowej), opracowanie konspektu i prowadzenie zajęć ze studentami lub uczniami szkoły podstawowej
<b>Wymagania wstępne i dodatkowe, szczególnie w odniesieniu do sekwencyjności przedmiotów:</b>	elementarne umiejętności w zakresie techniki gry w piłkę siatkową
<b>Zalecana literatura:</b>	<b>Literatura podstawowa:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Frączek K. 2010. Piłka siatkowa. Technika. Metodyka nauczania. Przykłady ćwiczeń. Prace naukowo-dydaktyczne PWSZ w Krośnie.</li> <li>2. Frączek K. 2012. Przygotowanie motoryczne siatkarza. Prace naukowo-dydaktyczne PWSZ w Krośnie. Zeszyt 59.</li> <li>3. Grządziel G. Ljach W.J. 2000. Piłka siatkowa. Podstawy treningu, zasób ćwiczeń. Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa.</li> <li>4. Klocek T., Szczepanik M. 2003 . Siatkówka na lekcji wychowania fizycznego. Biblioteka trenera, COS, Warszawa.</li> <li>5. Kulgawczyk R. Mini piłka siatkowa. Agencja Promo-Lider. Warszawa. 1994</li> <li>6. Przepisy gry w piłkę siatkową. www. pzps.pl</li> <li>7. Naglak Z. 1994. Zespołowa gra sportowa. AWF, Wrocław.</li> <li>8. Polowczyk A., Majakowski S. 1999. Siatkówka i minisiatkówka plażowa. Polski Związek Piłki Siatkowej, Warszawa.</li> <li>9. Superlak E. 1995. Piłka siatkowa, techniczno-taktyczne przygotowanie do gry. Infolley, Wrocław.</li> <li>10. Uzarowicz J. 1998. Siatkówka. Co jest grane? Alma-Sport, Kraków.</li> <li>11. Uzarowicz J., Zdebska H. 1998. Piłka siatkowa. Program szkolenia dzieci i młodzieży. Resortowe Centrum Metodyczno-Szkoleniowe Kultury</li> </ol>

Fizycznej i Sportu, Warszawa.

**Literatura uzupełniająca:**

1. Czabański B. 1989. Wybrane zagadnienia uczenia się i nauczania techniki sportowej. AWF, Wrocław.
2. Czajkowski Z. 1991. Nauczanie techniki sportowej. Biblioteka Trenera, RCMSKFiS, Warszawa.
3. Szopa J., Mleczko E., Żak S. 1996: Podstawy antropomotoryki. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa-Kraków.