

**AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO  
IM. EUGENIUSZA PIASECKIEGO W POZNANIU**

**Filia w Gorzowie Wielkopolskim**

**Kierunek: Wychowanie fizyczne**

**KARTA PRZEDMIOTU**

Nazwa przedmiotu: **DYSCYPLINA KIERUNKOWA – PIŁKA SIATKOWA**

Kod przedmiotu: **ZWKF\_WF\_2\_w\_G.1\_s**

Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot/moduł: **Zakład Wychowania Fizycznego  
i Sportu**

Osoba odpowiedzialna za kartę – koordynator przedmiotu:

**dr Łukasz Lamcha**

Osoby prowadzące przedmiot:

1. dr Łukasz Lamcha

Data opracowania: **15.01.2024 r.**

## 1. Podstawowe informacje

|                       |                                 |                |           |      |
|-----------------------|---------------------------------|----------------|-----------|------|
| Forma studiów         | studia stacjonarne              |                |           |      |
| Stopień studiów       | studia drugiego stopnia         |                |           |      |
| Profil                | ogólnoakademicki                |                |           |      |
| Specjalność           | nauczycielsko-trenerska         |                |           |      |
| Rok studiów / semestr | rok 1–2, semestr 2–4            |                |           |      |
| Status przedmiotu     | do wyboru w ramach specjalności |                |           |      |
| Język przedmiotu      | polski                          |                |           |      |
| Forma zajęć           | wykład                          | ćwiczenia      | seminaria | inne |
| Wymiar zajęć          | 80 (30+30+20)                   | 170 (60+70+40) |           |      |
| Liczba punktów ECTS   | 15 (4+6+5)                      |                |           |      |

## 2. Cele przedmiotu

|    |   |
|----|---|
| C1 | Nabycie wiedzy i umiejętności wykonywania specjalistycznych czynności ruchowych typowych dla piłki siatkowej i usprawnianie ciała.  |
| C2 | Nabycie specjalistycznych umiejętności nauczania i doskonalenia elementów technicznych w piłce siatkowej.   |
| C3 | Nabycie umiejętności umożliwiających oddziaływanie specjalistycznymi ćwiczeniami fizycznymi na organizm z zachowaniem zasad bezpieczeństwa oraz właściwych relacji z zawodnikiem. |

## 3. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji:

- Posiadanie uprawnień instruktora piłki siatkowej.
- Praktyczna i teoretyczna znajomość specyfiki gry w piłkę siatkową.
- Specjalistyczne umiejętności techniczne gry w piłce siatkową.
- Sprawność indywidualnego i zespołowego działania w zespole.

## 4. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych:

| Symbol | Efekty uczenia się dla przedmiotu<br>Po zrealizowaniu przedmiotu student:  | Odniesienie do efektów uczenia się dla programu studiów | Odniesienie do charakterystyk II stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacji (poziom 7) |
|--------|--|---|--|
| EK1    | nabył poszerzoną wiedzę na temat rozwoju człowieka, potrafi wymienić i zastosować różne formy aktywności fizycznej w nauczaniu ruchów oraz planowaniu i kontrolowaniu procesu treningowego; potrafi analizować uzyskane wyniki oraz ocenić przydatność różnych badań dla doboru środków oraz kontroli procesu treningowego; jest zdolny organizować proces uczenia się innych osób | A1_W1<br>A1_U3<br>A1_K3                                 | P7S_WG<br>P7S_UW<br>P7S_KO   |

| Symbol | Efekty uczenia się dla przedmiotu<br>Po zrealizowaniu przedmiotu student:   | Odniesienie do efektów uczenia się dla programu studiów | Odniesienie do charakterystyk II stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacji (poziom 7) |
|--------|---|---|--|
| EK2    | został wyposażony w wiedzę pozwalającą na formułowanie wniosków wynikających z badań w zakresie treningu sportowego; posiada zaawansowane umiejętności organizacji treningu sportowego i zawodów dla osób o różnych potrzebach; samodzielnie wykonuje powierzone mu zadania, właściwie organizuje pracę własną                | A1_W9<br>A1_U17<br>A1_K5                                | P7S_WG<br>P7S_UO<br>P7S_KO   |
| EK3    | posiada rozszerzoną wiedzę merytoryczną z zakresu różnych form aktywności fizycznej wykorzystywanych w pracy trenera; potrafi samodzielnie modyfikować różne formy aktywności fizycznej w zależności od warunków środowiskowych i klimatycznych; przestrzega zasad bezpieczeństwa i higieny pracy podczas treningów i zawodów | A1_W18<br>A1_U19<br>A1_K11                              | P7S_WG<br>P7S_UW<br>P7S_KR   |

## 5. Treści programowe

| WYKŁADY      |   |               |
|--------------|---|---------------|
| Lp.          | Tematyka zajęć<br>Opis szczegółowych bloków tematycznych                          | Liczba godzin |
| W1           | Podstawy teorii treningu piłki siatkowej.   | 10            |
| W2           | Metodyczne założenia treningu w szkoleniu siatkarzy.                              | 10            |
| W3           | Systematyka ćwiczeń i metodyka nauczania elementów techniki gry w piłkę siatkową. | 10            |
| W4           | Taktyka gry w obronie i ataku na różnych etapach szkolenia.                       | 20            |
| W5           | Kierowanie procesem szkolenia.  | 20            |
| W6           | Kierowanie zespołem podczas gry i analiza pomeczowa efektywności gry zespołu.     | 10            |
| <b>Razem</b> |   | <b>80</b>     |
| ĆWICZENIA    |   |               |
| Lp.          | Tematyka zajęć<br>Opis szczegółowych bloków tematycznych                          | Liczba godzin |
| ĆW1          | Organizacja gry na różnych etapach szkolenia.                                     | 20            |
| ĆW2          | Systematyka nauczania podstawowych elementów techniki gry.                        | 30            |
| ĆW3          | Taktyka indywidualna i zespołowa gry.   | 40            |
| ĆW4          | Jednostka treningowa, kształtowanie zdolności ruchowych.                          | 30            |
| ĆW5          | Kontrola trenerska i samodzielna praca prowadzenia zajęć treningowych.            | 25            |
| ĆW6          | Kierowanie zespołem podczas gry i analiza pomeczowa efektywności gry zespołu.     | 25            |
| <b>Razem</b> |   | <b>170</b>    |

## 6. Metody dydaktyczne

|    |  |
|----|--|
| M1 | Wykład interaktywny z prezentacją multimedialną. |
| M2 | Metoda analityczna, syntetyczna.                 |
| M3 | Pokaz objaśnienie instruowanie.                  |
| M4 | Hospitacje.                                      |
| M5 | Metoda obserwacji i analizy.                     |

## 7. Obciążenie pracą studenta

| Forma aktywności  | Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności |
|---|---|
| <b>Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:</b>                              |   |
| Godziny wynikające z planu studiów  | 250   |
| Zaliczenia i egzamin w sesji  | 10  |
| <b>Godziny bez udziału nauczyciela wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:</b>        |   |
| Przygotowanie się do zajęć  | 55  |
| Przygotowanie konspektu   | 20  |
| Przygotowanie do zaliczenia   | 22  |
| Przygotowanie do egzaminu   | 18  |
| <b>Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta</b> | <b>375</b>  |
| Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu   | 15  |

## 8. Metody oceny

### a. Ocena formująca

|    |  |
|----|--|
| F1 | Obserwacja zachowań.   |
| F2 | Rozmowy nieformalne – dyskusja dotycząca nowoczesnych tendencji treningu.      |
| F3 | Krótkie zadania – prowadzenie części wstępnej i głównej jednostki treningowej. |

### b. Ocena podsumowująca

|    |   |
|----|---|
| P1 | Zaliczenie praktyczne – samodzielne prowadzenie treningu. |
| P2 | Egzamin teoretyczny.                                      |

### c. Warunki zaliczenia przedmiotu

- Obecność na zajęciach wg regulaminu studiów.
- Aktywność na zajęciach.
- Zaliczenie teoretyczne – egzamin.
- Umiejętność nauczania techniki i taktyki gry podczas prowadzenia treningu.

## 9. Kryteria oceny

| <b>Efekt uczenia się EK1</b> |   |
|------------------------------|---|
| na ocenę 2                   | Student nie ma wiedzy na temat rozwoju człowieka, nie potrafi wymienić form aktywności fizycznej w nauczaniu ruchów. Nie potrafi analizować uzyskane wyniki. Nie Jest zdolny do organizacji procesu uczenia innych osób.  |
| na ocenę 3                   | Student nabył podstawową wiedzę na temat rozwoju człowieka, potrafi wymienić formy aktywności fizycznej w nauczaniu ruchów. Potrafi dokonać wstępnej analizy uzyskanych wyników. Jest w stanie prostymi formami organizować proces uczenia się innych osób.   |
| na ocenę 4                   | Student nabył wiedzę na temat rozwoju człowieka, potrafi wymienić i zastosować różne formy aktywności fizycznej w nauczaniu ruchów. Potrafi analizować uzyskane wyniki procesu treningowego. Jest zdolny organizować proces uczenia się innych osób.  |
| na ocenę 5                   | Student nabył poszerzoną wiedzę na temat rozwoju człowieka, potrafi wymienić i zastosować różne formy aktywności fizycznej w nauczaniu ruchów oraz planowaniu i kontrolowaniu procesu treningowego. Potrafi analizować uzyskane wyniki oraz ocenić przydatność różnych badań dla doboru środków oraz kontroli procesu treningowego. Jest zdolny organizować proces uczenia się innych osób. |
| <b>Efekt uczenia się EK2</b> |   |
| na ocenę 2                   | Student nie posiadał wiedzy pozwalającej na formułowanie wniosków wynikających z badań w zakresie treningu sportowego. Nie ma umiejętności organizacji treningu sportowego i zawodów. Nie wykonuje samodzielnie powierzonych mu zadań.  |
| na ocenę 3                   | Student został wyposażony w wiedzę pozwalającą na formułowanie podstawowych wniosków wynikających z badań w zakresie treningu sportowego. Posiada małe umiejętności organizacji treningu sportowego. Samodzielnie wykonuje powierzone mu proste zadania.  |
| na ocenę 4                   | Student został wyposażony w wiedzę pozwalającą na formułowanie wniosków wynikających z badań w zakresie treningu sportowego. Posiada umiejętności organizacji treningu sportowego i zawodów dla osób o różnych potrzebach. Samodzielnie wykonuje powierzone mu zadania, właściwie organizuje pracę własną.  |
| na ocenę 5                   | Student został wyposażony w wiedzę pozwalającą na formułowanie wyczerpujących wniosków wynikających z badań w zakresie treningu sportowego. Posiada zaawansowane umiejętności organizacji treningu sportowego i zawodów dla osób o różnych potrzebach. Samodzielnie wykonuje powierzone mu zadania, właściwie organizuje pracę własną.  |
| <b>Efekt uczenia się EK3</b> |   |
| na ocenę 2                   | Student nie nabył wiedzy z zakresu różnych form aktywności fizycznej. Nie potrafi samodzielnie modyfikować różnych form aktywności fizycznej. Nie przestrzega zasad bezpieczeństwa i higieny pracy.   |
| na ocenę 3                   | Posiada rozszerzoną wiedzę merytoryczną z zakresu różnych form aktywności fizycznej wykorzystywanych w pracy trenera. Potrafi samodzielnie modyfikować różne formy aktywności fizycznej w zależności od warunków środowiskowych i klimatycznych. Przestrzega zasad bezpieczeństwa i higieny pracy podczas treningów i zawodów.  |
| na ocenę 4                   | Posiada rozszerzoną wiedzę merytoryczną z zakresu różnych form aktywności fizycznej wykorzystywanych w pracy trenera. Potrafi samodzielnie modyfikować różne formy aktywności fizycznej w zależności od warunków środowiskowych i klimatycznych. Przestrzega zasad bezpieczeństwa i higieny pracy podczas treningów i zawodów.  |

|            |  |
|------------|--|
| na ocenę 5 | Posiada rozszerzoną wiedzę merytoryczną z zakresu różnych form aktywności fizycznej wykorzystywanych w pracy trenera. Potrafi samodzielnie modyfikować różne formy aktywności fizycznej w zależności od warunków środowiskowych i klimatycznych. Przestrzega zasad bezpieczeństwa i higieny pracy podczas treningów i zawodów. |
|------------|--|

## 10. Macierz realizacji przedmiotu

| Efekty uczenia się | Odniesienie do efektów uczenia się dla programu studiów | Cele przedmiotu | Treści programowe        | Metody dydaktyczne | Sposoby oceny    |
|--------------------|---|-----------------|--------------------------|--------------------|------------------|
| EK1                | A1_W1, A1_U3, A1_K3,                                    | C1              | W1–W4, W6<br>ĆW1–ĆW5     | M1–M4              | F2, F3, P2       |
| EK2                | A1_W9, A1_U17, A1_K5                                    | C2              | W2–W5<br>ĆW1–ĆW5         | M2–M5              | F1, F3<br>P1, P2 |
| EK3                | A1_W18, A1_U19, A1_K11                                  | C3              | W2–W5<br>ĆW1–ĆW4,<br>ĆW6 | M2–M5              | F1, F3<br>P1, P2 |

## 11. Wykaz piśmiennictwa

### a. Piśmiennictwo podstawowe

|     |  |
|-----|--|
| 1.  | Czabański B., <i>Wybrane zagadnienia uczenia się i nauczania techniki sportowej</i> , AWF Wrocław, 1998.                 |
| 2.  | Czajkowski Z., <i>Nauczanie techniki sportowej</i> , COS, Warszawa 2004.   |
| 3.  | Grządziel G., Ljach W., <i>Pilka siatkowa. Podstawy treningu, zasób ćwiczeń</i> , COS, Warszawa 2000.                    |
| 4.  | Kasza W., Zdebska H., <i>Pilka siatkowa – obrona pola w ujęciu taktycznym</i> , COS, Warszawa 2007.                      |
| 5.  | Martens R., <i>Jak być skutecznym trenerem</i> , COS, Warszawa 2010.   |
| 6.  | Polowczyk A., Majkowski S., <i>Siatkówka i minisiatkówka plażowa</i> , PZPS, Warszawa 1999.                              |
| 7.  | <i>Program Szkolenia Siatkarza</i> , Biblioteka Polskiej Siatkówki APS, Warszawa 2011.                                   |
| 8.  | Ryś G., Kasza W., Krzyżanowski Z., <i>Pilka siatkowa na Orlikach</i> , Biblioteka Polskiej Siatkówki APS, Warszawa 2010. |
| 9.  | Superlak E., <i>Pilka siatkowa</i> , Wydawnictwo BK, Wrocław 2006.   |
| 10. | Trzaskoma Z., Trzaskoma Ł.: <i>System Powerball. Kompleksowy trening siłowy w pilce siatkowej</i> , PZPS, Warszawa 2000. |
| 11. | Wróblewski P., <i>Pilka siatkowa w szkole – poradnik metodyczny</i> , WSiP, Warszawa 2005.                               |

### b. Piśmiennictwo uzupełniające

|    |   |
|----|---|
| 1. | Czajkowski Z., <i>Psychologia sprzymierzeńcem trenera</i> , COS, Warszawa 1996.   |
| 2. | Gabryś T., Kosmol A., <i>Wybrane zagadnienia kontroli procesu treningu w sporcie wyczynowym</i> , ZSP, Warszawa 2000.       |
| 3. | Gabryś T., Szmatlan-Gabryś U., Ficek K., <i>Biomedyczne uwarunkowania treningu młodych sportowców</i> , COS, Warszawa 2004. |
| 4. | Ljach W., <i>Kształtowanie zdolności motorycznych dzieci i młodzieży</i> , COS, Warszawa 2003.                              |
| 5. | Naglak Z., <i>Metodyka trenowania sportowca</i> , AWF Wrocław, 1999.  |

|    |  |
|----|--|
| 6. | Prus G., <i>Trening sportowy</i> , Katowice 2003.  |
| 7. | Raczek J., Młynarski W., Ljach W., <i>Kształtowanie i diagnozowanie koordynacyjnych zdolności motorycznych</i> , AWF Katowice, 2003. |
| 8. | Schmidt R.A. Wrisberg C.A., <i>Kształtowanie Zdolności Motorycznych</i> , COS, Warszawa 2010.  |

## 12. Zatwierdzenie karty przedmiotu do realizacji

.....

(miejsowość, data)

(kierownik zakładu)

(dziekan wydziału)

Przyjmuję do realizacji (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)