

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

Wydział Nauk o Kulturze Fizycznej

Kierunek: SPORT

KARTA PRZEDMIOTU

Nazwa przedmiotu: Teoria i metodyka wybranej dyscypliny sportu – piłka siatkowa

Kod przedmiotu: WNoKF_SP_1_W_49j_s _

Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot/moduł: Zakład Teorii i Metodyki Zespołowych Gier Sportowych

*Akademia Wychowania Fizycznego
im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu*

Osoba odpowiedzialna za kartę – koordynator przedmiotu:

dr Małgorzata Anioł

Osoby prowadzące przedmiot

dr Małgorzata Anioł

Data opracowania: 01.09.2024

1. Podstawowe informacje

Forma studiów	STUDIA STACJONARNE			
Stopień studiów	STUDIA PIERWSZEGO STOPNIA			
Profil	PRAKTYCZNY			
Specjalność	wszystkie			
Rok studiów/semestr	rok 1-3; semestr 2- 6			
Status przedmiotu	do wyboru			
Język przedmiotu	polski			
Forma zajęć	wykład	ćwiczenia	seminaria	inne
Wymiar zajęć	100	170	-	-
Liczba punktów ECTS	21			

2. Cele przedmiotu

C01	Przygotowanie uczestników specjalizacji do samodzielnego prowadzenia zajęć treningowych z piłki siatkowej oraz prowadzenia zespołów o różnych poziomach zaawansowania sportowego.
C02	Opanowanie poszerzonej wiedzy teoretycznej związanej z piłką siatkową.
C03	Rozwinięcie umiejętności metodycznych w nauczaniu techniki, taktyki gry i kształcenia cech motorycznych. Poszerzenie wiedzy metodycznej treningu sportowego.
C04	Podniesienie poziomu osobistej sprawności do stopnia umożliwiającego wzorowe demonstrowanie techniki gry.

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

- a) Posiada podstawy w zakresie techniki i taktyki gry w piłkę siatkową

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

Symbol	Efekty uczenia się dla przedmiotu Po zrealizowaniu przedmiotu student:	Odniesienie do efektów uczenia się dla kierunku studiów	Odniesienie do charakterystyk pierwszego stopnia uczenia się PRK
EK1	Uczestnik potrafi zaplanować, przeprowadzić i kontrolować proces treningowy na różnych poziomach zaawansowania sportowego.	K_W05, K_W10, K_W11 K_W12, K_W14, K_U02, K_U03, K_U05, K_U07, K_U08, K_K02, K_K03, K_K04, K_K05, K_K06, K_K07	P6S_WG, P6S_WK, P6S_UW, P6S_UK P6S_UO, P6S_KK, P6S_KR,
EK2	Uczestnik posiada umiejętność samodoskonalenia w zakresie własnej sprawności fizycznej i wiedzy	K_W03, K_U01, K_U04, K_U06, K_U08, K_K01, K_K08	P6S_WG, P6S_UW, P6S_UO, P6S_KK, P6S_KR, P6S_KO

5. Treści programowe

WYKŁADY		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
W1	Historyczne uwarunkowania rozwoju piłki siatkowej na świecie i w Polsce	2

W2	Tendencje zmian w przepisach gry w siatkówkę	2
W3	Podstawy terminologiczne – główne pojęcia z zakresu piłki siatkowej	2
W4	Budowa konspektu treningowego	2
W5	Ogólne zasady metodyki nauczania ruchu oraz zasady, formy, metody i środki nauczania	2
W6	Kształtowanie nawyku ruchowego	2
W7	Powstawanie dynamicznego stereotypu ruchowego w procesie treningu sportowego	2
W8	Ogólna charakterystyka czynności ruchowych o charakterze niestandardowym	2
W9	Ogólny podział techniki na elementy gry i racjonalne formy techniczne	2
W10	Wskazania taktyki indywidualnej w zakresie postawy siatkarskiej i sposobów poruszania się zawodnika po boisku	2
W11	Wskazania taktyki indywidualnej w zakresie przyjęcia piłki z podaniem	2
W12	Wskazania taktyki indywidualnej w zakresie zagrywki	2
W13	Wskazania taktyki indywidualnej w zakresie zbitcia piłki	2
W14	Wskazania taktyki indywidualnej w zakresie zastawiania	2
W15	Analiza pojęcia taktyka zespołowa. Racjonalne zasady taktyki zespołowej	2
W16	Organizacja zawodów sportowych. Systemy rozgrywek. System pucharowy (odmiana pucharowy brazylijski)	2
W17	Organizacja zawodów sportowych. Systemy rozgrywek. System „każdy z każdym”. Konstruowanie zestawienia drużyn	2
W18	Różne systemy gry stosowane w małych grach jako forma aktywizacji jednocześnie dużej liczby grających	2
W19	Regulamin rozgrywek i jego składowe elementy	2
W20	Przepisy gry i ich interpretacja. Zasady protokołowania gry	2
W21	Etapowość szkolenia sportowego w piłce siatkowej.	2
W22	Roczny plan organizacyjno-szkoleniowy, roczny plan szkolenia.	2
W23	Plany krótkookresowe, miesięczny plan szkolenia, mezocykle, mikrocykl treningowy	2
W24	Szkolenie sportowe w ramach obozu sportowego	2
W25	Przygotowanie fizyczne i psychiczne zawodnika do gry	2
W26	Przygotowanie właściwej diety, suplementacja w wysiłku fizycznym	2
W27	Socjologiczne problemy w pracy trenera piłki siatkowej	2
W28	Programy rehabilitacyjne po typowych urazach w siatkówce halowej.	2
W29	Wytyczne do prowadzenia jednostki treningowej. Wytyczne do hospitacji jednostki treningowej	2
W30	Kontrola pracy treningowej	2
W31	Konstruowanie drużyny, podział obowiązków i funkcji zawodników. Prowadzenie zespołu przez trenera: przed, w trakcie i po zawodach. Specjalizacja funkcji i pozycji jako podstawa zestawienia zespołu	4
W32	Metody: rejestracji, analizy i oceny efektywności działań indywidualnych i zespołowych w grze za pomocą arkusza obserwacyjnego	6
W33	Psychologiczne aspekty gry w siatkówkę wskazania praktyczne: trening mentalny – zastosowanie praktyczne, specyfika trenowania zespołu kobiet, regulowanie stanów emocjonalnych gracza i zespołu, wykorzystywanie zmian zawodników i przerw w grze.	6
W34	Szkolenie dzieci i młodzieży w Polsce i na świecie. Funkcjonowanie klas sportowych i SMS-ów w polskim systemie szkolenia. Kryteria doboru i selekcji	6
W35	Zasady sponsoringu. Relacje pomiędzy: klubem, zawodnikiem, trenerem, sponsorami i mediami	2
W36	Formalno-prawne aspekty pracy trenera. Licencjonowanie trenerów PZPS. Zasady współczesnego coachingu	2
W37	Procedury antydopingowe. Odnowa biologiczna – praktyczne rozwiązania. Zasady udzielania pierwszej pomocy.	2
W38	Wymogi techniczno-sportowe (aktualne przepisy i normy) dotyczące: sprzętu	2

	sportowego, hal i boisk, oświetlenia, ogrzewania, zaplecza sanitarno-pomocniczego. Urządzenia i sprzęt pomocniczy w nauczaniu i doskonaleniu techniki	
W39	Siła w treningu siatkarza. Metody treningu siłowego, środki stosowane w treningu siłowym	2
W40	Szybkość w treningu siatkarza. Metody kształtowania szybkości, środki stosowane w treningu szybkościowym	2
W41	Wytrzymałość w treningu siatkarza. Metody kształtowania wytrzymałości. Środki stosowane w treningu wytrzymałościowym	2
W42	Koordynacja ruchowa jako zdolność motoryczna istotna dla zawodników piłki siatkowej	2
W43	Trening skoczności. Metody i środki kształtowania szybkości. uwarunkowania morfologiczne, fizjologiczne i funkcjonalne skoczności. Relacje genetyczno-fenotypowe skoczności	2
	Razem	100

ĆWICZENIA

Lp.	Tematyka zajęć. Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
ĆW1	Metodyka nauczania postawy siatkarskiej i sposobów poruszania się zawodnika po boisku	3
CW2	Metodyka nauczania przyjęcia z podaniem sposobem oburącz górnym w postawie wysokiej	3
ĆW3	Metodyka nauczania przyjęcia z podaniem sposobem oburącz dolnym w postawie wysokiej	3
ĆW4	Metodyka nauczania odbicia piłki różnymi sposobami w postawie o zachwianej równowadze	3
ĆW5	Metodyka nauczania zagrywki górnej z miejsca – (rotacyjnej i szybującej) i z wysoku	3
ĆW6	Metodyka nauczania zagrywki dolnej	3
ĆW7	Metodyka nauczania ataku	3
ĆW8	Metodyka nauczania zastawiania	3
ĆW9	Doskonalenie postawy siatkarskiej i sposobów poruszania się zawodnika po boisku	3
ĆW10	Doskonalenie przyjęcia z podaniem sposobem oburącz górnym w postawie wysokiej	3
ĆW11	Doskonalenie przyjęcia z podaniem sposobem oburącz dolnym w postawie wysokiej	3
ĆW12	Doskonalenie odbicia piłki różnymi sposobami w postawie o zachwianej równowadze	3
ĆW13	Doskonalenie zagrywki górnej z miejsca – (rotacyjnej i szybującej) i z wysoku	3
ĆW14	Doskonalenie zagrywki dolnej	3
ĆW15	Doskonalenie ataku	3
ĆW16	Doskonalenie bloku	3
ĆW17	Ustawienie zawodników przy zagrywce własnej	3
ĆW18	Ustawienie zawodników przy zagrywce przeciwnika	3
ĆW19	Atak w trzecim uderzeniu z wystawiającym z linii ataku – system par i jego odmiany	3
ĆW20	Atak w trzecim uderzeniu z wystawiającym (rozgrywającym) z linii obrony – atak z wejściem czwartego	3
ĆW21	Nauczanie ataku w drugim uderzeniu	3
ĆW22	Istota ataku wielofazowego – zajęcia praktyczne	3
ĆW23	Aktywna obrona – obrona przy siatce połączona z obroną w głębi pola w systemie asekuracji środkiem	3
ĆW24	Aktywna obrona – obrona przy siatce połączona z obroną w głębi pola w systemie asekuracji skrzydłami	3

ĆW25	Aktywna obrona – obrona przy siatce połączona z obroną w głębi pola w systemie asekuracji zawodnikiem nieblokującym	3
ĆW26	Inne systemy ataku aktywnej obrony	3
ĆW27	Różne systemy asekuracji własnego ataku – nauczanie i doskonalenie	3
ĆW28	Gra właściwa – organizacja zawodów. Protokołowanie i sędziowanie	7
ĆW29	Przygotowanie i przeprowadzenie jednostki treningowej dla kształtowania techniki gry	24
ĆW30	Przygotowanie i przeprowadzenie jednostki treningowej dla kształtowania sprawności fizycznej	24
ĆW31	Przygotowanie i przeprowadzenie jednostki treningowej dla kształtowania taktyki zespołowej	24
ĆW32	Ćwiczenia profilaktyczne zapobiegające urazom w czasie treningu. Ćwiczenia przeciwdziałające długofalowym negatywnym skutkom ćwiczeń specjalistycznych na kręgosłup	2
ĆW33	Biomechaniczna analiza struktury podstawowych elementów technicznych w piłce siatkowej	2
ĆW34	Biochemiczne skutki oddziaływania treningu sportowego w piłce siatkowej na organizm zawodnika na różnych etapach ontogenezy	2
ĆW35	Zmiany fizjologiczne pod wpływem treningu piłki siatkowej na organizm sportowca. Fizjologiczne metody oceny wysiłku fizycznego w piłce siatkowej	2
ĆW36	Podłoże anatomiczne technicznych elementów gry w piłce siatkowej. Zmiany anatomiczne pod wpływem treningu piłki siatkowej i sposoby ich zapobiegania	2
Razem		170

6. Metody dydaktyczne

M1	Prezentacja multimedialna
M2	Odtwórcza
M3	Prokreatywna (usamodzielniająca)
M4	Syntetyczna
M5	Analityczna
M6	Gry uproszczone, szkolne i właściwa

7. Obciążenie pracą studenta

Forma aktywności	Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	270
Konsultacje przedmiotowe	
Egzaminy i zaliczenia w sesji	2
Godziny bez udziału nauczyciela wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć	98
Przygotowanie np. raportu, prezentacji, dyskusji	125
Przygotowanie do egzaminu	30
Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta	525
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	21

8. Metody oceny

a. Ocena formująca

F1	Kontrola obecności
F2	Ciągła (bieżące przygotowanie do zajęć i aktywność)

F3	Sprawdzian pisemny
F4	Sprawdzian ustny
F5	Projekty konspektów, projekty

b. Ocena podsumowująca

P1	Pisemny sprawdzian wiedzy teoretycznej
P2	Praktyczny sprawdzian umiejętności technicznych

c. Warunki zaliczenia przedmiotu

- Zaliczenie pisemne (dłuższa wypowiedź pisemna, test)
- Zaliczenie praktyczne
- Prezentacja multimedialna

9. Kryteria oceny

Efekt uczenia się EK1	
na ocenę 2	Uczestnik nie potrafi zaplanować, przeprowadzić i kontrolować procesu treningowego na różnych poziomach zaawansowania sportowego
na ocenę 3	Uczestnik potrafi w sposób przeciętny zaplanować, przeprowadzić i kontrolować proces treningowy na różnych poziomach zaawansowania sportowego
na ocenę 4	Uczestnik potrafi w sposób prawidłowy zaplanować, przeprowadzić i kontrolować proces treningowy na różnych poziomach zaawansowania sportowego z niewielkimi brakami
na ocenę 5	Uczestnik potrafi w pełnym zakresie zaplanować, przeprowadzić i kontrolować proces treningowy na różnych poziomach zaawansowania sportowego
Efekt uczenia się EK2	
na ocenę 2	Uczestnik nie posiada umiejętności samodoskonalenia w zakresie własnej sprawności fizycznej i wiedzy
na ocenę 3	Uczestnik posiada przeciętne umiejętności samodoskonalenia w zakresie własnej sprawności fizycznej i wiedzy
na ocenę 4	Uczestnik posiada dobre umiejętności samodoskonalenia w zakresie własnej sprawności fizycznej i wiedzy niewielkimi brakami
na ocenę 5	Uczestnik posiada pełną umiejętność samodoskonalenia w zakresie własnej sprawności fizycznej i wiedzy.

10. Macierz realizacji przedmiotu

Efekty uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do efektów kierunkowych	Cele przedmiotu	Treści programowe	Metody dydaktyczne	Sposoby oceny
EK1	K_W05, K_W10, K_W11 K_W12, K_W14, K_U02, K_U03, K_U05, K_U07, K_U08, K_K02, K_K03, K_K04, K_K05, K_K06, K_K07	C01, C02, C03	W1 - W43, ĆW.1 - ĆW. 36	M1, M2, M3, M4, M5, M6	F1, F2, F3, F4, F5, P1, P2
EK2	K_W03, K_U01, K_U04, K_U06, K_U09, K_K01, K_K08	C04	W1 - W43, ĆW.1 - ĆW. 36	M3, M6	F1, F2, F3, F4, F5, P1, P2

11. Wykaz literatury

a. Literatura podstawowa

Lp.	
1	Adamczyk S., Uzarowicz J., Zagórski B.: Piłka siatkowa. AWF Kraków 1988.
1	Anioł M.: „Piłka siatkowa technika”, AWF Poznań 2023
3	Busz J.: Szkolimy uniwersalnych siatkarzy. Sport i Turystyka. Warszawa 1980.
4	Czabański B.: Wybrane zagadnienia uczenia się i nauczania techniki sportowej. Wrocław 1998.
5	Czajkowski Z. Nauczanie techniki sportowej. COS, Warszawa 2004.
6	Grządziel G. Ljach W. Piłka siatkowa. COS, Warszawa 2000.
7	Grządziel G., Szade D.: Piłka siatkowa. Technika, taktyka i elementy mini siatkówki. AWF Katowice, 2009.
8	Kasza W., Zdebska H.: Piłka siatkowa – obrona w ujęciu taktycznym. COS, Warszawa 2007.
9	Kłoczek T., Spieszny M., Szczepanik M.: Komputerowe testy zdolności koordynacyjnych. COS, Warszawa 2002
10	Kłoczek T., Szczepanik M.: Siatkówka na lekcji wychowania fizycznego. Biblioteka trenera COS, Warszawa 2003.
11	Kulgawczuk R.: Mini piłka siatkowa. Agencja Promo-Lider. Warszawa 1994.
12	Kulgawczyk R.: Piłka siatkowa. Biblioteka Trenera. Centrum Metodyczno-Szkoleniowe Kultury Fizycznej i Sportu. Warszawa 1993.
13	Martens R. Jak być skutecznym trenerem. COS, Warszawa 2010.
14	Mecner K.(2001): „80 lat polskiej siatkówki”
15	Naglak Z. Teoria zespołowej gry sportowej. Kształcenie gracza. AWF Wrocław 2001
16	Panfil R. Kierowanie zespołem sportowym. Resortowe Centrum Metodyczno-Szkoleniowe Kultury fizycznej i Sportu, Warszawa 1991.
17.	Piech J., Kunysz-Rozborska (2020) Gry i zabawy w kształtowaniu wybranych elementów technicznych w piłce siatkowej. Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego, Rzeszów.
18.	Pittera C., Pedata P., Ligas P., Pasgualoni P. (2012) Minisiatkówka. Młodzieżowa Akademia Siatkówki. PZPS, Warszawa.
19	Schmidt B. (2015) Volleyball. Step to success. Human Kinetics. USA
20	Sozański H.: Podstawy teorii treningu. Biblioteka Trenera. Resortowe Centrum Metodyczno-Szkoleniowe Kultury Fizycznej i Sportu. Warszawa 1993.
21	Superlak E., Piłka siatkowa, techniczno-taktyczne przygotowanie do gry. Wrocław 1995
22	Trzaskoma Z., Trzaskoma T.: System Powerball. Kompleksowy trening siłowy w piłce siatkowej. PZPS, Warszawa 2000.
23	Uzarowicz J., Piłka siatkowa - co jest grane. Kraków 2001
24	Przepisy: www.sedziowie.pzps.pl Strony internetowe: www.pzps.pl , www.fivb.com , www.cev.eu , www.plusliga.pl , www.tauronliga.pl , www.siatka.org , www.mlodziejowasiatkowka.pl , www.wielkopolskasiatkowka.pl

b. Literatura uzupełniająca

Lp.	
1	Mecner K. Historia siatkówki. Mistrzostwa Europy. Katowice 2005
2	Mecner K.: 80 lat polskiej siatkówki. Wyd. OZGraf S.A., Katowice 2001
3	Papageorgiou A. Spitzley W.: Piłka siatkowa – podręcznik nauczania podstawowego. Oficyna wydawnicza MARSHAL, Wrocław 1998.
4	Selinger A.: Arie Selinger's Power Volleyball. St. Martins Press, New York 1986
5	Wróblewski P., Piłka siatkowa w szkole – poradnik metodyczny. WS i P, Warszawa 2005
6	Zaborniak S., Kowal A.: Piłka siatkowa w szkole. Pracownia Wydawnicza Helvetica, Rzeszów 2006
7	Zatyracz Z., Piasecki L.: Piłka siatkowa. Wyd. Plewnia Jacek, Szczecin 2001
8	Materiały na www.mlodziejowasiatkowka.pl oraz www.trenerzypzps.pl oraz MS Teams



Akademia Wychowania Fizycznego
im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu