

**STUDIUM WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I SPORTU
KARTA PRZEDMIOTU**

Nazwa w języku polskim: PIŁKA SIATKOWA
Nazwa w języku angielskim: VOLLEYBALL
Profil: ogólnouczelniany, praktyczny
Stopień studiów i forma: I stopień, stacjonarna
Rodzaj przedmiotu: wybieralny, ogólnouczelniany
Kod przedmiotu: WFW035032
Grupa kursów: NIE

	Wykład	Ćwiczenia	Lab.	Projekt	Sem.
Liczba godzin zajęć zorganizowanych w Uczelni (ZZU)		30			
Liczba godzin całkowitego nakładu pracy studenta (CNPS)		30			
Forma zaliczenia		Zaliczenie na ocenę			
Dla grupy kursów zaznaczyć kurs końcowy (X)					
Liczba punktów ECTS		0			
w tym liczba punktów odpowiadająca zajęciom o charakterze praktycznym (P)		0			
w tym liczba punktów ECTS odpowiadająca zajęciom wymagającym bezpośredniego kontaktu (BK)		0			

WYMAGANIA WSTĘPNE W ZAKRESIE WIEDZY, UMIEJĘTNOŚCI I KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH

1. Brak przeciwwskazań zdrowotnych do aktywnego uczestnictwa w zajęciach wychowania fizycznego.
2. Podstawy techniki indywidualnej siatkarza: przyjęcie i podanie piłki sposobem oburącz górną i dołem, zagrywka i atak piłki z wystawy wysokiej.
3. Podstawowa znajomość przepisów gry w siatkówkę.

CELE PRZEDMIOTU

- C1: Poprawa techniki indywidualnej siatkarza.
C2: Zaznajomienie z podstawowymi elementami taktyki gry w siatkówkę.
C3: Doskonalenie cech motorycznych poprzez grę w siatkówkę.

PRZEDMIOTOWE EFEKTY KSZTAŁCENIA

Z zakresu wiedzy:

- PEK_W01: Zna podstawowe założenia taktyki gry w obronie i ataku.
PEK_W02: Posiada podstawową wiedzę z zakresu przepisów i sędziowania gry w siatkówkę.

Z zakresu umiejętności:

- PEK_U01: Potrafi prawidłowo wykonać podstawowe elementy indywidualne gry siatkarza: przyjęcie i podanie piłki sposobem oburącz, górną i dołem, zagrywki szybującej i w wysoku, wykonanie ataku z wystawionej piłki.
PEK_U02: Potrafi sędziować spotkanie siatkarskie.

Z zakresu kompetencji społecznych:

- PEK_K01: Ma świadomość ważności całości życia fizycznej dla zdrowia fizycznego i psychicznego.
PEK_K02: Stosuje zasadę „fair play” w życiu codziennym.
PEK_K03: Promuje społeczne i kulturowe znaczenie sportu i aktywności fizycznej oraz pielęgnuje własne upodobania z zakresu kultury fizycznej.

TREŚCI PROGRAMOWE		
Forma zajęć - ćwiczenia		Liczba godzin
Ćw. 1	Zajęcia organizacyjne. Przedstawienie warunków zaliczenia semestru, sposobu usprawiedliwiania i odrabiania zajęć, programu zajęć, warunków BHP na zajęciach z piłki siatkowej, omówienie obowiązków dyżurnego szatni.	1
Ćw. 2-6	Technika indywidualna siatkarza. Sposoby poruszania się siatkarza po boisku: pozycja siatkarska, start i zatrzymanie, krok dostawny i przestawny, wyskok do ataku i bloku oraz lądowanie, zwrot, bieg i zatrzymanie. Doskonalenie techniki przyjęcia i podania piłki sposobem oburącz górą i dołem. Przyjęcie i podanie piłki w sytuacji zachwianej równowagi z padem w bok i kołyską na plecach. Wystawienie piłki do ataku: wysokiej, na drugą linię i krótkiej. Atak z wystawy wysokiej z drugiej linii. Blok pojedynczy, podwójny, potrójny. Zagrywka szybująca i w wyskoku.	11
Ćw. 7-9	Podstawowe elementy taktyki gry w piłkę siatkową w ataku i obronie. Ustawienie zawodników na boisku przy zagrywce własnej i przeciwnika. Poruszanie się zawodników w ataku i obronie, asekuracja własnego ataku i bloku: środkiem, skrzydłem i wolnym od bloku.	6
Ćw. 10-14	Gry szkolne doskonalące poszczególne elementy techniki indywidualnej oraz taktykę gry w piłce siatkowej. Gra właściwa, przepisy i sędziowanie.	10
Ćw. 15	Przeprowadzenie testu sprawdzającego opanowanie elementów technicznych gry siatkarza uwzględniającego przyjęcie i podanie piłki sposobem oburącz, górą i dołem. Zaliczenie semestru.	2
	Suma godzin	30

STOSOWANE NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE
N1. Ćwiczenia praktyczne. N2. Demonstracja prowadzącego. N3. Demonstracja studenta. N4. Wykład.

OCENA OSIĄGNIĘCIA PRZEDMIOTOWYCH EFEKTÓW KSZTAŁCENIA

Oceny F – formująca (w trakcie semestru), P – podsumowująca (na koniec semestru).	Numer efektu kształcenia	Sposób oceny osiągnięcia efektu kształcenia
F1	PEK_W01, W02	Odpowiedź ustna, demonstracja.
F2	PEK_U01, U02	Demonstracja, test.
P: Frekwencja, aktywność i postawa na zajęciach oraz średnia z ocen F1 i F2.		

LITERATURA PODSTAWOWA I UZUPEŁNIAJĄCA

LITERATURA PODSTAWOWA:

- [1] Superlak E.: *Piłka siatkowa. Techniczno-taktyczne przygotowanie do gry*. Wrocław: Wydawnictwo Infovolley, 1999. ISBN 83-904101-0-9.
- [2] Grządziel G, Ljach W.: *Piłka siatkowa. Podstawy treningu, zasób ćwiczeń*, Warszawa: Biblioteka Trenera, COS, 2000.

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- [1] Dziaśko J., Naglak Z.: *Teoria sportowych gier zespołowych*. Warszawa: PWN, 1983.
- [2] Selinger A., Ackermann-Blount J.: *Arie Selinger's Power Volleyball*. New York: St. Martin's Press, 1986.

OPIEKUN PRZEDMIOTU (IMIĘ, NAZWISKO, ADRES E-MAIL)

Irena Gryszko, irena.gryszko@pwr.edu.pl