



## KARTA OPISU PRZEDMIOTU - SYLABUS

Nazwa przedmiotu  
Siatkówka [C\_CS>Siat30]

### Przedmiot

|                                       |  |
|---------------------------------------|--|
| Kierunek studiów<br>Fizyka techniczna | Rok/Semestr<br>1/2                     |
| Studia w zakresie (specjalność)<br>–  | Profil studiów<br>ogólnoakademicki     |
| Poziom studiów<br>pierwszego stopnia  | Język oferowanego przedmiotu<br>polski |
| Forma studiów<br>stacjonarne          | Wymagalność<br>obieralny               |

### Liczba godzin

|                |                         |                        |
|----------------|-------------------------|------------------------|
| Wykład<br>0    | Laboratorium<br>0       | Inne (np. online)<br>0 |
| Ćwiczenia<br>0 | Projekty/seminaria<br>0 |                        |

### Liczba punktów ECTS

0,00

### Koordynatorzy

### Wykładowcy

### Wymagania wstępne

Brak wymagań wstępnych z zakresu przygotowania sportowego, Ogólny dobry stan zdrowia - brak przeciwwskazań lekarskich Wskazane zainteresowanie, otwarcie i aktywność

### Cel przedmiotu

Siatkówka jest jedną z najbardziej popularnych dyscyplin sportu. Wpływa dodatnio na wszechstronny rozwój fizyczny, ma ogromne wartości wychowawcze, wyzwała indywidualną inicjatywę oraz kształci nawyki wspólnego, kolektywnego działania. Za główny cel wychowania fizycznego należy uważać zarówno doskonalenie ciała i funkcji psychomotorycznych wychowanka, jak również ukształtowanie u niego takiego systemu wiedzy, umiejętności i nawyków oraz postaw wobec kultury fizycznej, który w praktyce przejawiać się będzie w dążeniu i działaniu na rzecz utrzymania przez całe życie wysokiej sprawności fizycznej i zdrowia. CELE OGÓLNE 1. Doskonalenie motoryki - szybkości - zwinności - skoczności - gibkości - siły - wytrzymałości 2. Kształtowanie prawidłowej postawy ciała. 3. Nauka i doskonalenie elementów techniki. 4. Nauka i doskonalenie taktyki. 5. Eliminowanie błędów technicznych i taktycznych. 6. Nauka współpracy w zespole. 7. Zapoznanie studentów z systemami rozgrywania zawodów piłki siatkowej. 8. Zapoznanie studentów z zasadami gry i sędziowania piłki siatkowej. 9. Kontrola i ocena sprawności ogólnej i specjalnej. 10. Kształtowanie nawyku czynnego wypoczynku. Dla osób zainteresowanych indywidualnym rozwojem, proponujemy poszerzenie zakresu ćwiczeń o udział w treningach sekcji sportowej Klubu Uczelnianego AZS PP oraz udział w turniejach organizowanych w ramach rozgrywek akademickich.

## Przedmiotowe efekty uczenia się

### Wiedza:

Znajomość reguł gry i przepisów sportowych w odniesieniu do wybranej dyscypliny w ramach zajęć z Wychowania Fizycznego.

Znajomość zasad prowadzenia zajęć ruchowych.

### Umiejętności:

Zdolność samodzielnej oceny sytuacji na zajęciach w oparciu o przepisy i reguły w konkretnej dyscyplinie.

Umiejętność samodzielnego przeprowadzenia rozgrzewki w oparciu o założenia programu zajęć.

Umiejętność dostosowania trudności zadań do indywidualnych potrzeb w trakcie zajęć.

Umiejętność obiektywnej samooceny oraz reagowanie na jej wynik względem wymagań stawianych sobie.

### Kompetencje:

Student zdobywa świadomość swojego ciała by umiejętnie dobierać ćwiczenia w celu jego kształtowania i prawidłowego rozwoju.

Student nabywa umiejętność działania w grupie poprzez wspólne analizowanie, dobieranie ćwiczeń, omawianie problemów oraz ocenę postępów.

Student nabywa umiejętności organizacyjnych przy prowadzeniu zajęć i organizowaniu podstawowej rywalizacji sportowej (mecze, turnieje itp.) zgodnie z obowiązującymi przepisami oraz zasadami fair play.

## Metody weryfikacji efektów uczenia się i kryteria oceny

Efekty uczenia się przedstawione wyżej weryfikowane są w następujący sposób:

Kryteria oceny: obecność na zajęciach

## Treści programowe

1. Nauka, doskonalenie wystawy w przód i w tył, zagrywka tenisowa, bezrotacyjna, flot
2. Doskonalenie umiejętności gry - turnieje dwójek i trójek,
3. Prowadzenie zajęć o charakterze doskonalącym (elementy techniki bloku pojedynczego i grupowego we fragmentach gry )
- 4 Taktyka a technika indywidualna a taktyka zespołowa
5. Nauka i doskonalenie techniki ataku,taktyka gry w ataku- fragmenty gry
6. Asekuracja własnego bloku i ataku.
7. .Prowadzenie zajęć o charakterze sprawdzianowym (taktyka zespołowa - gra szkolna 6x6 )
8. Organizacja zawodów sportowych (zajęcia prowadzone przez studentów)
- 9 .Turniej międzywydziałowe systemem brazylijskim.

## Metody dydaktyczne

1. Pogadanka
2. Bezpośredniej celowości ruchu
3. Zadaniowa
4. Obserwacja meczów piłki siatkowej.

## Literatura

E. Superlak " Piłka siatkowa. Techniczno - taktyczne przygotowanie do gry" Wrocław 1995

W. Kasza, H. Zdebska " Piłka siatkowa obrona w polu w ujęciu taktycznym"

### Bilans nakładu pracy przeciętnego studenta

|  | Godzin | ECTS |
|--|--------|------|
| Łączny nakład pracy  | 30     | 0,00 |
| Zajęcia wymagające bezpośredniego kontaktu z nauczycielem  | 30     | 0,00 |
| Praca własna studenta (studia literaturowe, przygotowanie do zajęć laboratoryjnych/ćwiczeń, przygotowanie do kolokwium/egzaminu, wykonanie projektu) | 0      | 0,00 |