



## KARTA OPISU PRZEDMIOTU - SYLABUS

Nazwa przedmiotu  
Tenis stołowy [C\_CS>TS30]

### Przedmiot

Kierunek studiów  
Architektura

Rok/Semestr  
1/1

Studia w zakresie (specjalność)  
–

Profil studiów  
ogólnoakademicki

Poziom studiów  
pierwszego stopnia

Język oferowanego przedmiotu  
polski

Forma studiów  
stacjonarne

Wymagalność  
obieralny

### Liczba godzin

Wykład  
0

Laboratorium  
0

Inne (np. online)  
0

Ćwiczenia  
30

Projekty/seminaria  
0

### Liczba punktów ECTS

0,00

### Koordynatorzy

mgr Anna Baranowska-Graczyk  
anna.baranowska-graczyk@put.poznan.pl

mgr Agata Ostrowska  
agata.ostrowska@put.poznan.pl

### Wykładowcy

mgr Doman Leitgeber  
doman.leitgeber@put.poznan.pl

mgr Agata Ostrowska  
agata.ostrowska@put.poznan.pl

mgr Katarzyna Wasielewska  
katarzyna.wasielewska@put.poznan.pl

### Wymagania wstępne

Strój sportowy, własna raketka

### Cel przedmiotu

Celem zajęć z tenisa stołowego jest zapoznanie studentów z następującą tematyką: 1. Rys historyczny dyscypliny: świat, Polska, osiągnięcia polskiego tenisa stołowego. 2. Rodzaje i kategorie zawodów w tenisie stołowym, podstawowe systemy gier stosowane w turniejach rekreacyjnych. 3. Metody, zasady, formy przydatne w nauczaniu techniki tenisa stołowego. 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:

Zaliczenie przedmiotu odbywa się poprzez aktywne i regularne uczestnictwo w zajęciach. Nieobecności bez obowiązku odrabiania i usprawiedliwiania możliwe są w opuszczeniu maksymalnie 2 zajęć przy 30 godzinach w semestrze. Student zobowiązany jest do odrobienia pozostałych nieusprawiedliwionych nieobecności oraz krótkoterminowych zwolnień lekarskich w porozumieniu ze swoim prowadzącym. Możliwe jest odrobienie dwóch zajęć w tygodniu. W zajęciach z wychowania fizycznego można uczestniczyć maksymalnie 1 raz dziennie. Zajęcia należy odrobić w innym dniu niż zajęcia programowe.

## Treści programowe

1. Przepisy gry w Tenisa Stołowego
2. Dobór sprzętu do Tenisa Stołowego (rakiетка, piłeczka, strój).
3. Prawidłowy uchwyt rakiетки
4. Postawa gotowości przy stole, praca nóg, zabawowe formy oswojania tenisa stołowego, nauka podania serwisu.
5. Podcięcie forhend
6. Podcięcie bekhend.
7. Półwolej forhend.
8. Półwolej bekhend.
9. Uderzenie forhend, bekhend.
10. Gra indywidualna na punkty.
11. Gry deblowe.
12. Gry mieszane.
13. Blok forhend w połączeniu z uderzeniem forhend i bekhend.
14. Blok bekhend w połączeniu z uderzeniem forhend i bekhend.
15. Atak topspinowy forhend.

## Metody dydaktyczne

Aktywność na zajęciach

Pokaz

Ćwiczenia praktyczne

## Literatura

- 1). Grubba Andrzej - Nauka tenisa stołowego w weekend. Warszawa. 1996, Wiedza i Życie.
- 2). PZTS - .przepisy gry. www.PZTS.pl

## 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 kolokwiiw/egzaminu, wykonanie projektu) | 0      | 0,00 |