



## KARTA OPISU PRZEDMIOTU - SYLABUS

Nazwa przedmiotu  
Squash [C\_CS>Sq30]

### Przedmiot

Kierunek studiów  
Budownictwo zrównoważone/Sustainable Building  
Engineering

Rok/Semestr  
1/1

Studia w zakresie (specjalność)  
Bezpieczeństwo transportu lotniczego  
Bezzałogowe statki powietrzne  
Elektrochemia techniczna  
Kompozyty i nanomateriały  
Organizacja ruchu lotniczego  
Pilotaż statków powietrznych  
Silniki lotnicze i płatowce  
Systemy pokładowe i napędy lotnicze  
Technologia organiczna  
Technologia polimerów  
Zaopatrzenie w ciepło, klimatyzacja i ochrona  
powietrza  
Zaopatrzenie w wodę, ochrona wód i gleby  
null

Profil studiów  
ogólnoakademicki

Poziom studiów  
pierwszego stopnia

Język oferowanego przedmiotu  
polski

Forma studiów  
stacjonarne

Wymagalność  
obieralny

### Liczba godzin

Wykład	Laboratorium	Inne (np. online)
0	0	0
Ćwiczenia	Projekty/seminaria	
30	0	

### Liczba punktów ECTS

0,00

### Koordynatorzy

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

### Wykładowcy

mgr Marek Jankowiak  
marek.jankowiak@put.poznan.pl  
mgr Bartosz Gogolewski  
bartosz.gogolewski@put.poznan.pl

### Wymagania wstępne

Obowiązek posiadania stroju sportowego z uwzględnieniem obuwia sportowego z niebrudzącą podeszwą (non-marking). Obowiązek posiadania własnej rakiety do squasha. Wskazane jest posiadanie ogólnej wiedzy dotyczącej zasad gry

## Cel przedmiotu

Program prowadzonych zajęć oparty jest na nauce i doskonaleniu umiejętności związanych z grą w squasha. Oznacza to, że zajęcia prowadzone są zarówno od podstaw (dla osób niemających doświadczenia) jak również dla osób wcześniej grających na każdym etapie zaawansowania. Na zajęciach prowadzone są również ćwiczenia o charakterze ogólnorozwojowym, koordynacyjnym, wytrzymałościowym i siłowym. W miarę trwania zajęć tematyka jest dostosowywana adekwatnie do postępów w grupie. W miarę rozwijania umiejętności wprowadzamy elementy gry od formy uproszczonej aż do właściwej. W trakcie zajęć wprowadzamy rywalizację, od formy zabawowej aż po turnieje z elementami sędziowania i indywidualnego przygotowania do organizacji turnieju. 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 semestru odbywa się na podstawie aktywnego udziału w zajęciach. Do zaliczenia przedmiotu student nie może opuścić więcej niż dwa zajęcia.

## Treści programowe

Podstawowe informacje dotyczące historii squasha, rodzajów używanego sprzętu, podstawowych elementów bezpieczeństwa (let i stroke) w trakcie zajęć oraz przepisów i zasad gry.

Nauka podstawowych uderzeń i odbić: forehand, backhand, drive, cross, boast, volley, przednie oraz tylne.

Nauka poruszania się po korcie.

Nauka techniki i zasady wykonywania serwisu.

Nauka złożonych zadań oraz ćwiczenia koordynacyjne.

Nauka zaawansowanych form zagrań.

Nauka reguł sędziowania podczas meczu lub turnieju oraz sędziowanie.

Organizacja podstawowego turnieju oraz udział w nim.

## Metody dydaktyczne

Omówienie, demonstracja i pokaz.

Metody praktyczne i zadaniowe.

Obserwacja i analiza.  
Metody aktywizujące - gry i zabawy.  
Rywalizacja sportowa i współpraca w grupie.

### Literatura

[www.polskisquash.pl](http://www.polskisquash.pl)  
[www.powersquash.com.pl/technika.html](http://www.powersquash.com.pl/technika.html)

### 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