



## KARTA OPISU PRZEDMIOTU - SYLABUS

Nazwa przedmiotu  
Tenis [C\_CS>Ten15]

### Przedmiot

Kierunek studiów  
Inżynieria środowiska

Rok/Semestr  
1/1

Studia w zakresie (specjalność)  
–

Profil studiów  
ogólnoakademicki

Poziom studiów  
pierwszego stopnia

Język oferowanego przedmiotu  
polski

Forma studiów  
niestacjonarne

Wymagalność  
obieralny

### Liczba godzin

Wykład	Laboratorium	Inne (np. online)
0	0	0
Ćwiczenia	Projekty/seminaria	
15	0	

### Liczba punktów ECTS

0,00

### Koordynatorzy

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

### Wykładowcy

mgr Artur Niedziółka  
artur.niedziolka@put.poznan.pl

### Wymagania wstępne

ogólna sprawność ruchowa posiadanie stroju sportowego posiadanie własnej rakietki tenisowej

### Cel przedmiotu

Program nauczania tenisa oparty jest na nauce techniki gry od podstaw (dla studentów którzy dopiero zaczynają swoją przygodę z tą dyscypliną sportu) jak również doskonaleniu swoich umiejętności gry jak i zdolności motorycznych. Na zajęciach studenci podzieleni są na podgrupy w zależności od posiadanych umiejętności i stopnia zaawansowania sprawnościowego. Zajęcia zawsze rozpoczynamy ogólnorozwojową rozgrzewką, dalej przechodzimy do ćwiczeń przygotowawczych i metodycznych. W końcowej części zajęć staramy się wykorzystywać poznane elementy techniki w grze uproszczonej jak i właściwej. Pod koniec semestru na zajęciach organizujemy mały turniej tenisowy w obrębie grupy ćwiczebnej.

### 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 1 zajęć przy 15 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 maksymalnie 1 raz dziennie. Zajęcia należy odrobić w innym dniu niż zajęcia programowe.

## Treści programowe

- oswojenie z rakieta (trzymanie taktety, różne uchwyty), piłką tenisową oraz poruszanie się po korcie
- nauka odbicia z forhendu
- nauka odbicia z bekhendu
- doskonalenie odbić z forhendu i bekhendu
- nauka serwisu
- doskonalenie serwisu
- nauka woleja i półwoleja
- nauka smecza
- poznanie podstawowych przepisów gry w tenisa
- gra pojedyncza (singiel)
- gra podwójna (debel, mikst)
- turniej tenisowy w grupie (systemy rozgrywek tenisowych)

## Metody dydaktyczne

- demonstracja i pokaz techniki gry
- omówienie i dyskusja poszczególnych uderzeń
- proste elementy gry po demonstracji studenci wykonują samodzielnie w całości
- elementy złożone dzielimy na części i etapy, następnie łączymy w całość
- wykorzystujemy gry i zabawy w nauczaniu tenisa

## Literatura

Romer Adam: Tenis sport dla każdego. 2005 Wiedza i życie.

Drewett Jim.: Tenis. 2006. Jacek Olesiejuk.

Scholl Peter. Jak grać w tenisa. 2007 Muza

## Bilans nakładu pracy przeciętnego studenta

	Godzin	ECTS
Łączny nakład pracy	15	0,00
Zajęcia wymagające bezpośredniego kontaktu z nauczycielem	15	0,00
Praca własna studenta (studia literaturowe, przygotowanie do zajęć laboratoryjnych/ćwiczeń, przygotowanie do kolokwii/egzaminu, wykonanie projektu)	0	0,00