



KARTA OPISU PRZEDMIOTU - SYLABUS

Nazwa przedmiotu
Tenis [C_CS>Ten30]

Przedmiot

Kierunek studiów
Mechanika i budowa pojazdów
Studia w zakresie (specjalność)
–

Rok/Semestr
1/1

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	
0	0	

Liczba punktów ECTS

0,00

Koordynatorzy

Wykładowcy

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 jak również doskonaleniu swoich umiejętności gry jak i zdolności motorycznych. Na zajęciach studenci podzieleni są na podgrupy w zależności od posiadanych umiejętności i stopnia zawansowania sprawnościowego. Zajęcia zawsze rozpoczynają się ogólnorozwojową rozgrzewką, a następnie ćwiczeniami przygotowawczymi i metodycznymi. W końcowej części zajęć poznane elementy techniki stosowane są w grze uproszczonej jak i właściwej. Pod koniec semestru na zajęciach odbywa się mały turniej tenisowy w obrębie grupy ćwiczebnej. 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 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	30	0,00
Zajęcia wymagające bezpośredniego kontaktu z nauczycielem	30	0,00
Praca własna studenta (studia literaturowe, przygotowanie do zajęć laboratoryjnych/ćwiczeń, przygotowanie do kolokwίων/egzaminu, wykonanie projektu)	0	0,00