



## KARTA OPISU PRZEDMIOTU - SYLABUS

Nazwa przedmiotu  
Squash [C\_CS>Sq30]

### Przedmiot

Kierunek studiów  
Inżynieria bezpieczeństwa i jakości

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  
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 |                   |
| 0         | 0                  |                   |

### Liczba punktów ECTS

0,00

### Koordinatorzy

### Wykładowcy

### Wymagania wstępne

Obowiązek posiadania stroju sportowego z uwzględnieniem obuwia sportowego z niebrudzącą podeszwą (non-marking). Obowiązek posiadania własnej rakiety do squash. 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 przedmiotu odbywa się poprzez aktywne i regularne uczestnictwo w zajęciach.

Możliwa są 2 nieobecności bez obowiązku odrabiania i usprawiedliwiania przy 30 godzinach w semestrze.

Student zobowiązany jest do odrobienia pozostałych 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

-Podstawowe elementy bezpieczeństwa w trakcie zajęć, przepisy BHP i zasady gry.

-Dobór sprzętu do gry

-Podstawowe uderzenia i odbicia:

forehand, backhand, drive, cross, boast, volley, przednie oraz tylne.

-Sposoby poruszania się po korcie.

-Techniki i zasady wykonywania serwisu.

-Ćwiczenia koordynacyjne.

-Zaawansowane formy zagrań.

-Reguły i przepisy gry, sędziowanie.

-Organizacja turnieju oraz udział w nim.

## Tematyka zajęć

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 |