



## KARTA OPISU PRZEDMIOTU - SYLABUS

Nazwa przedmiotu

Tenis stołowy [C\_CS>TS30]

### Przedmiot

Kierunek studiów

Logistyka

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

0

Laboratorium

0

Inne (np. online)

0

Ćwiczenia

0

Projekty/seminaria

0

### Liczba punktów ECTS

0,00

### Koordinatorzy

### Wykładowcy

### Wymagania wstępne

Strój sportowy, własna rakiетка

## 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.

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

- Przepisy gry w tenisa stołowego
- Dobór sprzętu do Tenisa Stołowego, uchwyt rakiетки
- Postawa przy stole, praca nóg
- Podania serwisu
- Rotacje
- Półwolej
- Uderzenie forhend, bekhend.
- Gra indywidualna na punkty
- Blok, atak
- Gry deblowe.
- Gry mieszane.
- Podstawowe systemy gier

## Tematyka zajęć

1. Podstawowe przepisy gry w tenisa stołowego
2. Dobór odpowiedniego sprzętu do gry (rakiетка, piłeczka, strój).
3. Prawidłowy uchwyt rakiетки
4. Postawa gotowości przy stole, praca nóg, zabawowe formy oswajania 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

- opis słowny
- pokaz
- ćwiczenia praktyczne
- naśladowcza ścisła, zadaniowa ścisła.

### Literatura

- 1). Grubba Andrzej - Nauka tenisa stołowego w weekend. Warszawa. 1996, Wiedza i Życie.
- 2). PZTS - .przepisy gry. [www.PZTS.pl](http://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 kolokwium/egzaminu, wykonanie projektu)	0	0,00