



KARTA OPISU PRZEDMIOTU - SYLABUS

Nazwa przedmiotu

Badminton [C_CS>Bad30]

Przedmiot

Kierunek studiów

Mechanika i budowa maszyn

Rok/Semestr

1/2

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

- ogólna sprawność ruchowa - posiadanie stroju sportowego - posiadanie własnej rakiety do badmintona

Cel przedmiotu

Program zajęć z badmintonu prowadzonych w ramach wychowania fizycznego, ma na celu naukę podstawowych elementów techniki oraz taktyki gry w badmintonu, umożliwiających opanowanie zasad gry w możliwie krótkim czasie. Po rozgrzewce prowadzonej w formie ćwiczeń ogólnych bądź gier i zabaw, wprowadzane są sukcesywnie kolejne elementy techniki i taktyki oraz zasady gry. Każde kolejne zajęcia są w coraz większym stopniu, przeznaczane na grę w formie szkolnej, uproszczonej lub w formie pełnej, stosownie do poziomu umiejętności studentów. Łączenie zabawy z nauką ma na celu popularyzowanie tej bardzo dynamicznej dyscypliny sportowej i sprawić, że będzie ona chętnie uprawiana przez nowych adeptów. Znaczenie systematycznego wysiłku fizycznego dla zdrowia człowieka jest niezaprzeczalne, a badminton jest dobrą alternatywą dla aktywności ruchowej prozdrowotnej, na wiele kolejnych lat. 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

Umiejętność dostosowania trudności zadań do indywidualnych potrzeb w trakcie zajęć.

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

- Wprowadzenie do badmintonu
- Podstawowe techniki gry
- Poruszanie się po korcie
- Serwis i return
- Strategie gry pojedynczej
- Wprowadzenie do gry podwójnej
- Turniej wewnętrzny

Semestr II: Zaawansowane techniki i taktyki gry

Tydzień 1-2: Zaawansowane techniki uderzeń

Techniki uderzeń slice i net shot.
Techniki defensywne: drive, lift, blok.
Ćwiczenia zaawansowanych uderzeń.

Tydzień 3-4: Analiza gry i strategii

Analiza nagrań meczów profesjonalnych graczy.
Omówienie różnych stylów gry i ich zalet.
Przygotowanie indywidualnego planu treningowego.

Tydzień 5-6: Rozwój fizyczny i kondycyjny

Ćwiczenia siłowe i wytrzymałościowe dla badmintonistów.
Techniki rozciągania i regeneracji.
Znaczenie diety i nawodnienia w sporcie.

Tydzień 7-8: Zaawansowane strategie gry pojedynczej

Analiza przeciwnika i dostosowywanie strategii.
Zaawansowane techniki taktyczne.
Ćwiczenia symulacyjne i scenariusze meczowe.

Tydzień 9-10: Zaawansowane strategie gry podwójnej

Skuteczna komunikacja z partnerem.
Strategie defensywne i ofensywne w grze podwójnej.
Symulacje gry podwójnej i analiza wyników.

Tydzień 11-12: Turniej zaawansowany

Organizacja turnieju z udziałem innych grup.
Zastosowanie zaawansowanych technik i taktyk w grze.
Omówienie i analiza gier turniejowych.

Tydzień 13-14: Podsumowanie i ocena postępów

Indywidualne oceny i feedback dla studentów.
Omówienie postępów i dalszych kroków rozwoju.
Wskazówki dotyczące kontynuowania treningów poza programem.

Tematyka zajęć

- Historia i rozwój badmintonu.
- Podstawowe zasady gry.
- Przegląd sprzętu: rakiety, lotki, siatka, strój sportowy.
- Prawidłowy uchwyt rakiety.
- Podstawowe uderzenia: forehand, backhand.
- Podstawowe zagrania: clear, drop, smash.
- Podstawy poruszania się po korcie.
- Techniki stawiania kroków: split step, chasse, lunge.
- Ćwiczenia koordynacyjne i poprawiające szybkość reakcji.
- Techniki serwisu: wysoki, niski, flick.
- Strategie returnu: defensywne i ofensywne.
- Ćwiczenia praktyczne serwisu i returnu.
- Pozycjonowanie na korcie.
- Planowanie ataku i obrony.
- Analiza taktyczna gry pojedynczej.
- Podstawowe różnice między grą pojedynczą a podwójną.

- Współpraca z partnerem.
- Podstawowe formacje i strategie gry podwójnej.
- Organizacja turnieju w ramach grupy.
- Praktyczne zastosowanie nabytych umiejętności.
- Analiza i omówienie gier turniejowych.

Metody dydaktyczne

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

Literatura

1. Polski Związek Badmintonu.: Przepisy gry w badmintonu. 1995
2. Andrzej Szalewicz: Nauka Badmintonu w weekend; Wiedza i Życie 2006
3. Bernd-Volker Brahm: Badminton Handbook; Meyer + Meyer Fachverlag 2014

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