



## KARTA OPISU PRZEDMIOTU - SYLABUS

Nazwa przedmiotu  
Squash [C\_CS>Sq15]

### Przedmiot

Kierunek studiów  
Technologie obiegu zamkniętego

Rok/Semestr  
1/1

Studia w zakresie (specjalność)

Profil studiów  
ogólnoakademicki

Bionika i inżynieria wirtualna  
Elektrochemia techniczna  
Informatyzacja i robotyzacja wytwarzania  
Informatyzacja produkcji  
Inżynieria implantów i protezowania  
Inżynieria przedsięwzięć budowlanych  
Kompozyty i nanomateriały  
Konstrukcja maszyn i urządzeń  
Konstrukcje budowlane  
Logistyka łańcuchów dostaw  
Logistyka przedsiębiorstwa  
Materiały metalowe i tworzywa sztuczne  
Nanomateriały  
Pilotaż statków powietrznych  
Silniki lotnicze i płatowce  
Systemy logistyczne  
Systemy pokładowe i napędy lotnicze  
Systemy produkcyjne  
Technologia organiczna  
Technologia polimerów  
Urządzenia medyczne i rehabilitacyjne  
Wirtualna inżynieria projektowania  
Zarządzanie przedsiębiorstwem przyszłości  
Zarządzanie zasobami i procesami przedsiębiorstw  
Zintegrowane zarządzanie bezpieczeństwem organizacji  
null

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

## Wymagania wstępne

Obowiązek posiadania stroju sportowego z uwzględnieniem obuwia sportowego z niebrudzącą podeszwą (non-marking). Obowiązek posiadania własnej rakiety do squasha. 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 jest 1 nieobecność bez obowiązku odrabiania i usprawiedliwiania przy 15 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 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	15	0,00
Zajęcia wymagające bezpośredniego kontaktu z nauczycielem	15	0,00
Praca własna studenta (studia literaturowe, przygotowanie do zajęć laboratoryjnych/ćwiczeń, przygotowanie do kolokwium/egzaminu, wykonanie projektu)	0	0,00