KARTA OPISU PRZEDMIOTU - SYLABUS

Nazwa przedmiotu
Badminton [C_CS>Bad30_Z2]

Przedmiot

Kierunek studiów
Cyberbezpieczeństwo

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
0

Ćwiczenia
30

Projekty/seminaria
0

Liczba punktów ECTS

0,00

Koordynatorzy

mgr Katarzyna Wasielewska
katarzyna.wasielewska@put.poznan.pl

mgr Agata Ostrowska
agata.ostrowska@put.poznan.pl

Wykładowcy

mgr Waldemar Olejniczak
waldemar.olejniczak@put.poznan.pl

Wymagania wstępne

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

Cel przedmiotu

Program zajęć z badmintona prowadzonych w ramach wychowania fizycznego, ma na celu naukę podstawowych elementów techniki oraz taktyki gry w badmintona, 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 społeczne:
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 nieobecność 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 badmintona
- 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 badmintona. -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

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

Uzupełniająca:
-

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 kolokwiów/egzaminu, wykonanie projektu)	0	0,00