



KARTA OPISU PRZEDMIOTU - SYLABUS

Nazwa przedmiotu

Badminton [C_CS>Bad30_L]

Przedmiot

Kierunek studiów

Cyberbezpieczeństwo

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

0

Ćwiczenia

0

Projekty/seminaria

0

Liczba punktów ECTS

0,00

Koordynatorzy

Wykładowcy

Wymagania wstępne

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

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 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 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 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

Podstawowa:

1. Polski Związek Badmintonu.: Przepisy gry w badmintonu. 1995
2. Andrzej Szalewicz: Nauka Badmintonu 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 kolokwium/egzaminu, wykonanie projektu)	0	0,00