



## KARTA OPISU PRZEDMIOTU - SYLABUS

Nazwa przedmiotu

Tenis stołowy [C\_CS>TS30]

### Przedmiot

Kierunek studiów

Energetyka

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

30

Projekty/seminaria

0

### Liczba punktów ECTS

0,00

### Koordynatorzy

mgr Anna Baranowska-Graczyk

anna.baranowska-graczyk@put.poznan.pl

mgr Agata Ostrowska

agata.ostrowska@put.poznan.pl

### Wykładowcy

### Wymagania wstępne

ogólna sprawność ruchowa posiadanie stroju sportowego posiadanie własnej rakietki tenisowej

## Cel przedmiotu

Program nauczania tenisa oparty jest na nauce techniki gry od podstaw jak również doskonaleniu swoich umiejętności gry jak i zdolności motorycznych. Na zajęciach studenci podzieleni są na podgrupy w zależności od posiadanych umiejętności i stopnia zawansowania sprawnościowego. Zajęcia zawsze rozpoczynają się ogólnorozwojową rozgrzewką, a następnie ćwiczeniami przygotowawczymi i metodycznymi. W końcowej części zajęć poznane elementy techniki stosowane są w grze uproszczonej jak i właściwej. Pod koniec semestru na zajęciach odbywa się mały turniej tenisowy w obrębie grupy ćwiczebnej. 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 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 maksymalnie 1 raz dziennie.

Zajęcia należy odrobić w innym dniu niż zajęcia programowe.

## Treści programowe

- trzymanie taktety, różne uchwytty
- poruszanie się po korcie
- odbicia z forhendu i bechendu
- rodzaje serwisu
- odbicia wolejem i półwolejem
- nauka smecza
- podstawowe przepisy gry w tenisa
- gra pojedyncza (singiel)
- gra podwójna (debel, mikst)
- turniej tenisowy w grupie
- systemy rozgrywek tenisowych)

## Tematyka zajęć

- oswojenie z rakieta (trzymanie taktety, r3zne uchwyty), pi3k3 tenisow3 oraz poruszanie si3 po korcie
- nauka odbicia z forhendu
- nauka odbicia z bekhendu
- doskonalenie odbi3 z forhendu i bekhendu
- nauka serwisu
- doskonalenie serwisu
- nauka woleja i p3woleja
- nauka smecza
- poznanie podstawowych przepis3w gry w tenisa
- gra pojedyncza (singiel)
- gra podw3jna (debel, mikst)
- turniej tenisowy w grupie (systemy rozgrywek tenisowych)

### Metody dydaktyczne

- opis s3owny
- pokaz
- 3wiczenia praktyczne

### Literatura

Podstawowa:

Romer Adam: Tenis sport dla ka3dego. 2005 Wiedza i 3ycie.

Drewett Jim.: Tenis. 2006. Jacek Olesiejuk.

Scholl Peter. Jak gra3 w tenisa. 2007 Muza

Uzupe3niaj3ca:

-

### Bilans nak3adu pracy przeciętne3 studenta

	Godzin	ECTS
Ł3czny nak3ad pracy	30	0,00
Zaj3cia wymagaj3ce bezpo3redniego kontaktu z nauczycielem	30	0,00
Praca w3asna studenta (studia literaturowe, przygotowanie do zaj33 laboratoryjnych/3wicze3, przygotowanie do kolokwi3w/egzaminu, wykonanie projektu)	0	0,00