KARTA OPISU PRZEDMIOTU - SYLABUS

Nazwa przedmiotu
Squash [C_CS>Sq30_L]

Przedmiot

Kierunek studiów
Mikroelektronika i komunikacja cyfrowa/
Microelectronics and Digital Communication

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

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 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

-Podstawowe elementy bezpieczeństwa w trakcie zajęć , przepisyBHP 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

Podstawowa:
www.polskisquash.pl www.powersquash.com.pl/technika.html

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