



## KARTA OPISU PRZEDMIOTU - SYLABUS

Nazwa przedmiotu

Tenis [C\_CS>Ten30\_L]

### Przedmiot

Kierunek studiów

Technologie obiegu zamkniętego

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 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:

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, różne uchwytty), piłką tenisową oraz poruszanie się po korcie
- nauka odbicia z forhendu
- nauka odbicia z bechendu

- doskonalenie odbić z forhendu i backhendu
- nauka serwisu
- doskonalenie serwisu
- nauka woleja i półwoleja
- nauka smecza
- poznanie podstawowych przepisów gry w tenisa
- gra pojedyncza (singiel)
- gra podwójna (debel, mikst)
- turniej tenisowy w grupie (systemy rozgrywek tenisowych)

### Metody dydaktyczne

- opis słowny
- pokaz
- ćwiczenia praktyczne

### Literatura

Romer Adam: Tenis sport dla każdego. 2005 Wiedza i życie.  
 Drewett Jim.: Tenis. 2006. Jacek Olesiejuk.  
 Scholl Peter. Jak grać w tenisa. 2007 Muza

### 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 |