

**STUDIUM WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I SPORTU
KARTA PRZEDMIOTU**

Nazwa w języku polskim: TENIS STOŁOWY
Nazwa w języku angielskim: TABLE TENNIS
Profil: ogólnouczelniany, praktyczny
Stopień studiów i forma: I stopień, stacjonarna
Rodzaj przedmiotu: wybieralny, ogólnouczelniany
Kod przedmiotu: WFW035042
Grupa kursów: NIE

	Wykład	Ćwiczenia	Lab.	Projekt	Sem.
Liczba godzin zajęć zorganizowanych w Uczelni (ZZU)		30			
Liczba godzin całkowitego nakładu pracy studenta (CNPS)		30			
Forma zaliczenia		Zaliczenie na ocenę			
Dla grupy kursów zaznaczyć kurs końcowy (X)					
Liczba punktów ECTS		0			
w tym liczba punktów odpowiadająca zajęciom o charakterze praktycznym (P)		0			
w tym liczba punktów ECTS odpowiadająca zajęciom wymagającym bezpośredniego kontaktu (BK)		0			

WYMAGANIA WSTĘPNE W ZAKRESIE WIEDZY, UMIEJĘTNOŚCI I KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH

1. Brak jakichkolwiek przeciwwskazań do aktywnego uczestnictwa w kursie. Determinacja w dążeniu do opanowania podstaw techniki i taktyki gry bez rotacji.
2. Wymagana jest elementarna znajomość podstawowych zasad i przepisów gry oraz liczenia punktów.
3. Obowiązuje: własna rakiетка tenisowa, piłeczki do gry (40mm), wygodny strój sportowy oraz czyste, zmienne obuwie sportowe.

CELE PRZEDMIOTU

- C1: Opanowanie podstawowej taktyki gry uwzględniającej umiejętność zmiany: rotacji piłki, długości i siły podania, kierunku oraz rodzaju odbicia.
- C2: Kształtowanie specyficznych dla tenisa stołowego cech motorycznych (szybkość, siła, wytrzymałość) oraz zrozumienie sensu dbałości o szeroko pojęte „zdrowie” i sprawność fizyczną w kontekście przyszłego życia zawodowego i rodzinnego.

PRZEDMIOTOWE EFEKTY KSZTAŁCENIA

Z zakresu wiedzy:

PEK_W01: Student zna przepisy oraz sposób liczenia punktów.

PEK_W02: Student ma podstawową wiedzę z zakresu techniki i taktyki indywidualnej gry w tenisa stołowego.

Z zakresu umiejętności:

PEK_U01: Student potrafi narzucić rywalowi swój styl gry.

PEK_U02: Student potrafi tak wykorzystać swoje umiejętności techniczne, aby doprowadzić do rozstrzygnięcia gry na swoją korzyść.

Z zakresu kompetencji społecznych:

PEK_K01: W grze stosuje zasady zgodne z duchem sportowym „fair play”, tolerancji i poszanowania przeciwnika.

PEK_K02: Przez swoje zachowania promuje sportowy, zdrowy styl życia.

TREŚCI PROGRAMOWE		
Forma zajęć - ćwiczenia		Liczba godzin
Ćw. 1	Doskonalenie techniki i motoryki poprzez różnego rodzaju gry i zabawy ruchowe, połączone z doskonaleniem uderzenia bekhendem i forhendem.	2
Ćw. 2	Doskonalenie uderzenia forhendem – akcent na powtarzalność.	2
Ćw. 3	Doskonalenia uderzenia bekhendem – akcent na powtarzalność.	2
Ćw. 4	Naprzemienne uderzenia bekhend–forhend – powtarzalność.	2
Ćw. 5	Doskonalenie naprzemiennego uderzenia bekhend - forhend ze zmianą pozycji.	2
Ćw. 6	Nauka i doskonalenie uderzenia piłki z rotacją awansującą.	2
Ćw. 7	Blok – nauka i doskonalenie.	2
Ćw. 8	Nauka i doskonalenie gry top spin forhend, bekhend.	2
Ćw. 9	Obrona lobem – obrona podcięciem.	2
Ćw. 10	Nauka ataku prostego oraz z nadaniem piłce rotacji awansującej.	2
Ćw. 11	Rozgrywanie zaplanowanych schematów.	2
Ćw. 12-15	Gry kontrolne, turnieje, sędziowanie.	8
	Suma godzin	30

STOSOWANE NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE
N1. Ćwiczenia praktyczne. N2. Demonstracja prowadzącego (studenta). N3. Pokaz(prezentacja filmu). N4. Wykład.

OCENA OSIĄGNIĘCIA PRZEDMIOTOWYCH EFEKTÓW KSZTAŁCENIA

Oceny: F – formująca (w trakcie semestru), P – podsumowująca (na koniec semestru).	Numer efektu kształcenia	Sposób oceny osiągnięcia efektu kształcenia
F1	PEK_W01,W02	Odpowiedź ustna, demonstracja, test .
F2	PEK_U01,U02	Demonstracja, frekwencja, test.
P: Frekwencja, aktywność i postawa na zajęciach oraz średnia z ocen F1 i F2.		

LITERATURA PODSTAWOWA I UZUPEŁNIAJĄCA
<u>LITERATURA PODSTAWOWA:</u> [1] Grubba A.: <i>Nauka tenisa stołowego w weekend</i> . Warszawa: Wydawnictwo Wiedza i Życie, 2000. ISBN 83-7184-879-X.
<u>LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:</u> [1] Hudetz R.: <i>Tenis stołowy 2000</i> . Łódź: Wydawnictwo Modest, 2005. ISBN 83-922190-0-7.
OPIEKUN PRZEDMIOTU (IMIĘ, NAZWISKO, ADRES E-MAIL)
Bogusław Minikowski, boguslaw.minikowski@pwr.edu.pl