

**STUDIUM WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I SPORTU
KARTA PRZEDMIOTU**

Nazwa w języku polskim: TENIS ZIEMNY (SEKCJA)
Nazwa w języku angielskim: TENNIS (VARSITY DIVISION)
Profil: ogólnouczelniany, praktyczny
Stopień studiów i forma: I stopień, stacjonarna
Rodzaj przedmiotu: wybieralny, ogólnouczelniany
Kod przedmiotu: WFW035054
Grupa kursów: NIE

	Wykład	Ćwiczenia	Lab.	Projekt	Sem.
Liczba godzin zajęć zorganizowanych w Uczelni (ZZU)		60			
Liczba godzin całkowitego nakładu pracy studenta (CNPS)		60			
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. Wysoki poziom sportowy, zalecana kariera klubowa.
2. Przynależność do AZS i AKS PWr oraz dyspozycyjność czasowa w ramach reprezentowania uczelni w zawodach sportowych.
3. Brak przeciwwskazań zdrowotnych do uprawiania dyscypliny.

CELE PRZEDMIOTU

- C1: Przygotowanie zawodników do reprezentowania uczelni w zawodach na szczeblu regionalnym i krajowym.
C2: Możliwość rozwoju i kontynuowania kariery sportowej na poziomie akademickim.
C3: Propagowanie dyscypliny w środowisku studenckim.

PRZEDMIOTOWE EFEKTY KSZTAŁCENIA

Z zakresu wiedzy:

PEK_W01: Zna zasady taktyczne gry singlowej i deblowej oraz aktualne przepisy gry.

PEK_W02: Zna metody indywidualnego treningu motorycznego.

Z zakresu umiejętności:

PEK_U01: Potrafi wykorzystać indywidualną technikę i sprawność motoryczną do pozytywnego rozwiązywania sytuacji meczowych.

PEK_U02: Potrafi indywidualnie kształtować swoje zdolności motoryczne.

Z zakresu kompetencji społecznych:

PEK_K01: Promuje dyscyplinę w środowisku studenckim

PEK_K02: Współpracuje w zespole i uczestniczy w rywalizacji sportowej na zasadach fair-play.

TREŚCI PROGRAMOWE		
Forma zajęć - ćwiczenia		Liczba godzin
Ćw. 1-6	Zapoznanie z zasadami bhp i ustalenie celów sportowych. Kształtowanie wytrzymałości specjalnej. Kształtowanie szybkości na krótkim odcinku. Doskonalenie indywidualnej techniki we wszystkich aspektach gry. Dokonanie selekcji zawodników.	12
Ćw. 7-30	Przygotowanie zawodników do reprezentowania uczelni w zawodach sportowych. Kształtowanie motoryki w zakresie szybkości na krótkim odcinku, wytrzymałości specjalnej i mocy mm. obręczy barkowej. Doskonalenie techniki i taktyki we wszystkich aspektach gry – ćw. indywidualne, grupowe, fragmenty gier, gry zadaniowe i właściwe. Udział w zawodach sportowych. Podsumowanie sezonu. Wytyczne treningowe na okres wakacji.	48
	Suma godzin	60

STOSOWANE NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE
N1. Ćwiczenia praktyczne. N2. Demonstracja prowadzącego (studenta). N3. Pokaz. N4. Wykład. N5. Zawody sportowe.

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,
F2	PEK_U01, U02	Demonstracja, obserwacja meczowa.
F3	PEK_K01,K02	Aktywność, obserwacja meczowa.
P Frekwencja, aktywność i postawa na zajęciach oraz średnia z ocen F1, F2, F3.		

LITERATURA PODSTAWOWA I UZUPEŁNIAJĄCA

LITERATURA PODSTAWOWA:

- [1] Crespo M., Miley D.: *Podręcznik wzorowego trenera*, roz. 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 17, 18. Wydawca: Piętka 1998.
- [2] Zajac A., Waśkiewicz Z.: *Dietetyczno-treningowe wspomaganie zdrowia i sprawności fizycznej*. AWF Katowice 2001

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- [1] Królak A.: *Tenis dla dzieci, nauczycieli i rodziców*. WSiP 1999.
- [2] Bean A.: *Żywność w sporcie*. Wydawca: Zysk i s-ka 2010.

OPIEKUN PRZEDMIOTU (IMIĘ, NAZWISKO, ADRES E-MAIL)

Jakub Osóbka, jakub.osobka@pwr.edu.pl