

**STUDIUM WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I SPORTU  
KARTA PRZEDMIOTU**

**Nazwa w języku polskim:** SQUASH  
**Nazwa w języku angielskim:** SQUASH  
**Profil:** ogólnouczelniany, praktyczny  
**Stopień studiów i forma:** I stopień, stacjonarna  
**Rodzaj przedmiotu:** wybieralny, ogólnouczelniany  
**Kod przedmiotu:** WFW035062  
**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 przeciwwskazań zdrowotnych do aktywnego uczestnictwa w zajęciach.
2. Posiadanie własnego sprzętu do gry – rakieta, piłki.

**CELE PRZEDMIOTU**

- C1: Poznanie przepisów gry oraz sposobu liczenia punktów.  
C2: Doskonalenie elementów technicznych i taktycznych.  
C3: Kształtowanie specyficznych dla squasha cech motorycznych: gibkość, siła, szybkość, wytrzymałość.

**PRZEDMIOTOWE EFEKTY KSZTAŁCENIA**

**Z zakresu wiedzy:**

- PEK\_W01: Student zna podstawowe przepisy gry.  
PEK\_W02: Student zna sposób liczenia punktów podczas meczu.

**Z zakresu umiejętności:**

- PEK\_U01: Student potrafi wykonać następujące uderzenia: forhend, bekhend, serwis, wolej, skrót, lob.  
PEK\_U02: Student potrafi rozegrać mecz w squasha.

**Z zakresu kompetencji społecznych:**

- PEK\_K01: Posiada świadomość prozdrowotnego uczestnictwa w masowej kulturze fizycznej.  
PEK\_K02: Bierze czynny udział w rekreacyjnych turniejach squash-a.

<b>TREŚCI PROGRAMOWE</b>		
<b>Forma zajęć - ćwiczenia</b>		<b>Liczba godzin</b>
Ćw. 1	BHP, warunki zaliczenia, dobór sprzętu	2
Ćw. 2-6	Nauka i doskonalenie podstawowych elementów technicznych: forhend, bekhend, serwis. Gra właściwa.	10
Ćw. 7-9	Nauka uderzeń: wolej, skrót, lob. Gra właściwa.	6
Ćw. 10-12	Uderzenia ściany. Gra właściwa.	6
Ćw. 13-14	Turniej squash'a.	4
Ćw. 15	Zaliczenie. Gra właściwa.	2
	Suma godzin	30

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

### **OCENA OSIĄGNIĘCIA PRZEDMIOTOWYCH EFEKTÓW KSZTAŁCENIA**

<b>Oceny:</b> F – formująca (w trakcie semestru), P – podsumowująca (na koniec semestru).	Numer efektu kształcenia	Sposób oceny osiągnięcia efektu kształcenia
F1	PEK_W01, W02	Test.
F2	PEK_U01, U02	Sprawdzian umiejętności specjalnych.
<b>P:</b> Frekwencja, aktywność i postawa na zajęciach oraz średnia z ocen F1 i F2		

<b>LITERATURA PODSTAWOWA I UZUPEŁNIAJĄCA</b>
<b>LITERATURA PODSTAWOWA:</b> [1] Jahangir Khan: <i>Nauka squasha w weekend</i> . Wydawnictwo Wiedza i życie. 2000. [2] <i>Squash: technika gry, sprzęt, porady dla grających, zasady gry</i> . Oficyna wydawnicza ALMA-PRES. 2011.
<b>OPIEKUN PRZEDMIOTU (IMIE, NAZWISKO, ADRES E-MAIL)</b>
Krzysztof Niewiara, krzysztof.niewiara@pwr.edu.pl