

TENIS STOŁOWY Kobiet i MĘŻCZYŹN
SYLABUS PRZEDMIOTU NA ROK AKADEMICKI 2020/2021

NAZWA PRZEDMIOTU Tenis stołowy	Tenis stołowy Kobiet i Mężczyzn
KIERUNEK STUDIÓW	Międzywydziałowe
JĘZYK WYKŁADOWY	Polski
LICZEBNOŚĆ GRUPY	16 osób
PLEĆ GRUPY	Kobiety i mężczyźni

OSOBA PROWADZĄCA PRZEDMIOT	Stopień naukowy, imię i nazwisko osoby	Katedra / Centrum	Forma prowadzenia zajęć
	mgr Piotr Nowak	Centrum Wychowania Fizycznego i Sportu	Hybrydowa
CELE KSZTAŁCENIA	Wyposażenie studentów w wiedzę, kompetencje i umiejętności niezbędne dla podstaw gry w tenisa stołowego		

FORMY KSZTAŁCENIA	Forma kształcenia dzienna, stacjonarna oraz na odległość. Uświadomienie celów i zadań dydaktycznych, stawianie problemów, kształtowanie nawyków, kontrola.
ZAJĘCIA W FORMIE ĆWICZEŃ	
TEMATYKA ZAJĘĆ	OPIS EFEKTÓW KSZTAŁCENIA NA POZIOMIE PRZEDMIOTU
1. Doskonalenie poruszania się przy stole do tenisa. Kształtowanie koordynacji ruchowej.	<ul style="list-style-type: none"> • Zna podstawowe sposoby poruszania się po boisku • Wykonuje poprawie podstawowe ćwiczenia koordynacyjne • Potrafi zastosować poznane sposoby poruszania się w trakcie ćwiczeń i gry • Potrafi poprowadzić rozgrzewkę gimnastyczną 2 godz.
1. Nauczanie podstawowych elementów techniki odbić i pracy nóg. Nauczanie różnych sposobów zagrywki. Nauczanie poruszania się przy stole podczas debła	<ul style="list-style-type: none"> • Zna technikę odbić z forhendu i bekhandu • Wykonuje poprawie zagrywkę z forhendu i bekhandu • Potrafi zastosować doskonaloną technikę oraz pracę nóg w ćwiczeniach oraz grze • Ma wiedzę ogólną dotyczącą techniki w tenisie stołowym • Wie jaką technikę zastosować w każdej sytuacji podczas gry • Współpracuje z partnerem podczas gry deblowej 2godz.
1. Doskonalenie uderzeń atakujących i obronnych	<ul style="list-style-type: none"> • Zna technikę uderzeń obronnych i atakujących • Wykonuje poprawnie te uderzenia w ćwiczeniach oraz w grze • Potrafi zastosować doskonaloną technikę w odpowiednim czasie, utrudniając odbicie przeciwnikowi • Doskonali swoją sprawność kondycyjno -koordynacyjną 2 godz
1. Doskonalenie wykonania i przyjęcia zagrywki bez rotacji, z rotacją dolną, tzn. "podcięcie," z rotacją górną oraz rotacją boczną	<ul style="list-style-type: none"> • Zna technikę wykonania zagrywki z rotacją górną, dolną i boczną • Wykonuje poprawie podrzut i pracę ręki do wszystkich rodzajów zagrywki rotacyjnej (górną, dolną i boczną) • Potrafi zastosować poznany element w trakcie ćwiczeń i gry

	<ul style="list-style-type: none"> • Potrafi skutecznie przyjąć w/w rodzaje serwisów 2 godz.
<p>1. Doskonalenie zagrania piłki w ataku oraz zbiecia dynamicznego Gra właściwa</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Zna technikę zagrania piłki oraz zbiecia dynamicznego • Wykonuje poprawnie zagrania piłki w ataku, zarówno bekhend jak i forhend • Potrafi zastosować poznany element w trakcie ćwiczeń i gry • Potrafi rozgrywać pojedynki zarówno pojedyncze jak i deblowe • Wie jak zorganizować zajęcia z tenisa stołowego oraz zawody • Dba o swój rozwój fizyczny i intelektualny • Poznaje różne formy aktywności ruchowej, umożliwiające uczestnictwo w kulturze fizycznej i życiu sportowym 2 godz.
Suma:10	

**ZAJĘCIA W FORMIE
WYKŁADÓW ZDALNYCH
(ON-LINE)**

TEMATYKA ZAJĘĆ	OPIS EFEKTÓW KSZTAŁCENIA NA POZIOMIE PRZEDMIOTU	FORMA SPRAWDZIANU
<p>1. Podstawy przepisów tenisa stołowego Omówienie zasad BHP w czasie zajęć tenisa stołowego. Zapoznanie z materiałem nauczania oraz zasadami zaliczenia przedmiotu</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Zna podstawowe przepisy tenisa stołowego • zna BHP na zajęciach • zna warunki zaliczenia przedmiotu 	TEST ON-LINE - 2 GODZ.
<p>1. Historia tenisa stołowego, najważniejsze wydarzenia oraz najlepsi zawodnicy</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Zna podstawowe wydarzenia oraz przedstawicieli światowego oraz polskiego tenisa stołowego 	TEST ON-LINE - 2 GODZ.
<p>1. Wychowanie fizyczne i sport w Szkole Wyższej</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Zna podstawowe założenia dotyczące wychowania fizycznego i sportu w Uniwersytecie Śląskim(CWF iS oraz AZS) 	TEST ON-LINE - 2 GODZ.
<p>1. Historia najpopularniejszych gier zespołowych -koszykówka -piłka siatkowa -piłka ręczna -piłka nożna</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Zna historię piłki siatkowej ,koszykówki , piłki nożnej oraz piłki ręcznej oraz sukcesy reprezentacji Polski w tych grach na arenie międzynarodowej(MŚ,IO,ME) 	TEST ON-LINE - 2 GODZ.

1. Ulubiony klub / ulubiony zawodnik	<ul style="list-style-type: none"> Wykonuje prezentację multimedialną na wybrany zadany temat dotyczący ulubionego klubu lub ulubionego zawodnika w w/w dyscyplinach 	PREZENTACJA MULTIMEDIALNA – 2 GODZ.
		Suma: 10

ZAJĘCIA W FORMIE TERENOWEJ		
WYDARZENIE	DATA / GODZ.	ADRES
1.Nodic walking	Październik, Listopad Środa i czwartek Godz.: 8.00 9.45,11.30, 13.45, 15.30	Adres: Park Kościuszki Katowice Dojazd: we własnym zakresie Aktywność: cwiczenia oswajające z techniką chodu, prawidłowy dobór kijów, rozgrzewka z kijami, chód z kijami, gry i zabawy terenowe z wykorzystaniem kijków, cwiczenia siłowe, koordynacyjne i oddechowe 4 godz.
2.Nordic walking	Listopad, Grudzień Środa i czwartek Godz.: 8:00, 9.45, 11.30, 13.45, 15.30	Adres: Park Kościuszki Katowice Dojazd: we własnym zakresie Aktywność: rozgrzewka gimnastyczna z wykorzystaniem kijków, doskonalenie prawidłowej techniki pracy NN, doskonalenie techniki pracy RR, chód na dystansie 4 godz.
3.Nordic walking	Styczeń Środa ,czwartek 8.00,9.45,11.30,1 3.45,15.30	Adres: Park Kościuszki Katowice Dojazd: we własnym zakresie Aktywność: stretching z wykorzystaniem kijków, doskonalenie techniki chodu: sylwetka, trzymanie kijków, prawidłowy rytm marszu, marsz na czas (zawody) 2 godz.
		Suma: 10

Bibliografia:

- Grycan J. Integralny tenis stołowy- Kraków 2007
- Kulczycki R.-Tenis stołowy bez tajemnic-Poznań 2005
- Latuszkiewicz B. - Alfabet tenisa stołowego -TS Warszawa 1997
- Klimkowski T. - Tenis stołowy – technika i metodyka treningu Wydawnictwo Gdańsk 1995
- Person A. - Z rakiętą w rękę - Warszawa 2004
- Deresz R. - Sport dla każdego – tenis Omnipress 2002
- Grubba A. - Nauka tenisa stołowego w weekend – Wiedza i Życie 2008
- Schwanbeck -Nordic walking . I o to chodzi.
- Wróblewski P. - Nordic walking w Polsce
- Praca zbiorowa – Nordic walking. Poradnik