

**TENIS STOŁOWY Kobiet i MĘŻCZYŹN**

SYLABUS PRZEDMIOTU NA ROK AKADEMICKI 2020/2021

NAZWA PRZEDMIOTU	Tenis Stołowy kobiet i mężczyzn/Zajęcia ogólnorozwojowe i ROLKI
KIERUNEK STUDIÓW	Międzywydziałowe
JĘZYK WYKŁADOWY	Polski
LICZEBNOŚĆ GRUPY	16 osób
PŁEĆ GRUPY	Kobiety i mężczyźni

OSOBA PROWADZĄCA PRZEDMIOT	Stopień naukowy, imię i nazwisko osoby	Katedra / Centrum	Forma prowadzenia zajęć
	mgr Agnieszka Jaroszewska	Centrum Wychowania Fizycznego i Sportu	Hybrydowa
<b>CELE KSZTAŁCENIA</b>	<p><b>TENIS STOŁOWY</b></p> <p>Doskonalenie elementów techniki i taktyki gry w tenisa stołowego, kształtowanie szybkości, zwinności koordynacji ruchowej. Zapoznanie z przepisami gry pojedynczej i podwójnej oraz zasadami organizacji zawodów.</p> <p><b>ROLKI</b></p> <p>Systematyczne i świadome doskonalenie własnej sprawności fizycznej oraz dbałość o stan zdrowia. Zapoznanie studenta z różnymi formami aktywności fizycznej: sport, rekreacja, rehabilitacja, turystyka. Wskazanie na wiodącą rolę aktywności fizycznej w funkcjonowaniu, organizmu człowieka. Przekazanie, nauczenie i doskonalenie podstawowych elementów technicznych i taktycznych. Promowanie aktywnego i zdrowego stylu życia oraz postaw prozdrowotnych, kształtowanie umiejętności współpracy w grupie</p> <p><b>ZAJĘCIA OGÓLNOROZWOJOWE W GRUPIE</b></p> <p>Wdrażanie do całościowej troski o ciało. Kształtowanie pozytywnych postaw wobec kultury fizycznej. Zdobywanie wiedzy, umiejętności, sprawności i kompetencji gwarantujących satysfakcjonujący udział w takich obszarach kultury fizycznej jak: sport i turystyka. Zdobywanie umiejętności z zakresu bhp, testowania własnego</p>		

poziomu sprawności fizycznej, planowania własnej aktywności fizycznej, dbałości o zdrowie i sprawność ogólną.

## FORMY KSZTAŁCENIA

### ZAJĘCIA W FORMIE ĆWICZEŃ W TERENIE

TEMATYKA ZAJĘĆ	OPIS EFEKTÓW KSZTAŁCENIA NA POZIOMIE PRZEDMIOTU	LICZBA GODZIN
1.Nauka i doskonalenie przeprowadzenia rozgrzewki przed jazdą na rolkach. Pozycja równoległa, jazda w przód.	<b>Zna</b> ćwiczenia bazowe – postawa, poruszanie się ,przepisy BHP. <b>Wykonuje</b> poprawie podstawowe ćwiczenia koordynacyjne <b>Potrafi</b> dobrać rolki do swoich umiejętności.	2
2. Kształtowanie zdolności motorycznych: siła, skoczność, zwinność, koordynacji ruchowej.	<b>Potrafi</b> posługiwać się podstawowym sprzętem stosowanym na zajęciach w siłowni i terenie, przygotować organizm do pracy, zastosować ćwiczenia relaksacyjne.	2
3. Systematyka ćwiczeń kształtujących w różnorodnym terenie, opracowanie indywidualnego zestawu ćwiczeń wzmacniających oraz rozciągających.	<b>Potrafi</b> współdziałać i pracować w grupie, a także realizuje zadania w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne oraz innych osób biorących udział w zajęciach terenowych.	2
5. Nauka i doskonaleni przeprowadzenia strechingu po treningu siłowym i ogólnorozwojowym.	<b>Potrafi</b> poprawnie zademonstrować technikę ćwiczeń siłowych oraz rozciągających w celu uzyskania zaliczenia z przedmiotu.	2
<b>Suma:</b>		<b>10</b>

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

TEMATYKA ZAJĘĆ	OPIS EFEKTÓW KSZTAŁCENIA NA POZIOMIE PRZEDMIOTU	FORMA SPRAWDZIANU	LICZBA GODZIN
1. Dietetyka i suplementacja w sporcie.	<b>Zna</b> rolę suplementacji w zdrowej diecie i potrafi dobrać odpowiednie dla zdrowia witaminy.	Referat	2
2. Zasady zdrowego odżywiania się	<b>Zna</b> podstawowe zasady odżywiania się korzystne dla zdrowia i funkcjonowania. Potrafi ułożyć dietę bogatą w niezbędne składniki pokarmowe, omawia piramidę żywieniową. <b>Zna</b> podstawowe błędy żywieniowe.	Prezentacja	2
3. Historia i charakterystyka siłowych form treningu ogólnorozwojowego, podstawy anatomii	<b>Zna</b> podstawowe grupy mięśniowe oraz potrafi dobrać ćwiczenia na poszczególne partie ciała w treningu ogólnorozwojowym. <b>Potrafi</b> opisać i pokazać zestaw ćwiczeń wg indywidualnych potrzeb i zainteresowań.	Referat	2
4. Dieta ketogeniczna.	<b>Zna</b> założenia diety keto, potrafi opracować przykładowy jednodniowy jadłospis ketogeniczny.	Test on line	2
5. Pierwsza pomoc	<b>Zna</b> podstawowe zagadnienia dotyczące udzielania pierwszej pomocy.	Referat	2
<b>Suma:</b>			<b>10</b>

TENIS STOŁOWY	OPIS EFEKTÓW KSZTAŁCENIA NA POZIOMIE PRZEDMIOTU	LICZBA GODZIN
1.Nauka postawy i poruszania się przy stole.	<b>Zna</b> przepisy gry <b>Wykonuje</b> poprawie podstawowe ćwiczenia –poruszanie się przy stole, prawidłowy chwyt rakiетки <b>Potrafi</b> zastosować zdobytą wiedzę w trakcie treningu	2
2.Nauka techniki odbicia i przyjęcia piłeczki forehand i backhand.	<b>Zna</b> zasady gry podwójnej <b>Wykonuje</b> poprawie odbicia forhendem i backhendem <b>Potrafi</b> zastosować poznane umiejętności w trakcie treningu	2
3.Doskonalenie wprowadzania piłeczki do gry – bezrotacyjna i rotacyjna.	<b>Zna</b> zasady dotyczące organizacji zawodów <b>Wykonuje</b> poprawie ćwiczenia <b>Potrafi</b> zastosować poznane umiejętności w trakcie treningu	2
4.Zbicie piłeczki w zamierzone pole stołu z rotacją i bez rotacji	<b>Zna</b> ćwiczenia doskonalące grę w ataku <b>Wykonuje</b> poprawie ćwiczenia <b>Potrafi</b> zastosować poznane umiejętności w trakcie treningu	2
5.Doskonalenie gry w ataku i obronie	<b>Zna</b> taktykę gry w obronie – postawa i poruszanie się <b>Wykonuje</b> poprawnie po zajęciach stretching statyczny i dynamiczny <b>Potrafi</b> zastosować zorganizować turniej grupowy	2
	<b>Suma:</b>	10

### Bibliografia:

- 1.A.Grubba „Nauka tenisa stołowego w weekend” Wiedza i Życie 2008
- 2.J.Grycan „Integralny tenis stołowy.Jak sport może zmienić twój świat w dużo lepsze miejsce do życia” Kraków 2017
- 3.B.Latuszkiewicz „Alfabet tenisa stołowego”
- 4.T.Ulatowski „Teoria i metodyka sportu” Sport i Turystyka
- 5.Trening siłowy: Ambroży T., Kaganek K., Kost M., Pilch W.
6. Ćwiczenia siłowe i odżywianie w treningu fitness. EAS. Kraków, 2008.
- 7.Talaga J. A –Z Sprawności fizycznej –Atlas ćwiczeń. Warszawa, 1995.