

## KARTA PRZEDMIOTU

### Rok akademicki 2020/2021

<b>Kod przedmiotu</b>	0114.7.WF1.F4.TS	
<b>Nazwa przedmiotu w języku</b>	polskim	<b>Tenis stołowy</b> <i>Table tennis</i>
	angielskim	

#### 1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

<b>1.1. Kierunek studiów</b>	<i>Wychowanie Fizyczne</i>
<b>1.2. Forma studiów</b>	<i>stacjonarne/niestacjonarne</i>
<b>1.3. Poziom studiów</b>	<i>pierwszego stopnia</i>
<b>1.4. Profil studiów*</b>	<i>praktyczny</i>
<b>1.5. Specjalność*</b>	<i>nauczycielska</i>
<b>1.6. Jednostka prowadząca przedmiot</b>	<i>WO, Instytut Fizjoterapii</i>
<b>1.7. Osoba/zespół przygotowująca/y kartę przedmiotu</b>	<i>dr Jadwiga Kamińska</i>
<b>1.8. Osoba odpowiedzialna za przedmiot</b>	<i>dr Jadwiga Kamińska</i>
<b>1.9. Kontakt</b>	<i>jkaminska@ujk.edu.pl</i>

#### 2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

<b>2.1. Przynależność do modułu</b>	<i>Fakultatywny - Do wyboru</i>
<b>2.2. Język wykładowy</b>	<i>język polski</i>
<b>2.3. Semestry, na których realizowany jest przedmiot</b>	<i>V</i>
<b>2.4. Wymagania wstępne*</b>	<i>Student posiada wiedzę z anatomii, fizjologii i antropomotoryki oraz podstawową wiedzę o tenisie stołowym. Posiada dobrą sprawność ogólną i dobrą koordynację, dobry wzrok i słuch.</i>

#### 3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

<b>3.1. Forma zajęć</b>	<i>ćwiczenia</i>	
<b>3.2. Miejsce realizacji zajęć</b>	<i>Ćwiczenia na hali tenisa stołowego (5 stołów)</i>	
<b>3.3. Forma zaliczenia zajęć</b>	<i>zaliczenie z oceną</i>	
<b>3.4. Metody dydaktyczne</b>	<i>Ćwiczenia praktyczne przy stołach tenisowych + przepisy + umiejętność sędziowania</i>	
<b>3.5. Wykaz literatury</b>	<b>podstawowa</b>	<i>1. Hudetz R., Tenis stołowy 2000, wyd. Modest, Łódź, 2018. 2. Kulczycki R., Tenis stołowy bez tajemnic, PZTS, Gorzów, 2002. 3. Haszcz J., Broszura Tenis stołowy dla wszystkich, wyd. PZTS Warszawa, 2018.</i>
	<b>uzupełniająca</b>	<i>1. PZTS, Przepisy tenisa stołowego – wydanie VI, Warszawa, 2008. 2. Matus D., Atlas ćwiczeń i podstawy nauki gry w tenisa stołowego, wyd. Jean Marc, Poznań, 1997 3. Klimkowski T., Tenis stołowy. Technika i metodyka treningu, Wydawnictwo Gdańskie, Gdańsk, 1995. 4. Sieniek Cz., (opr.) Metodyka nauczania – Tenis stołowy – r. III. ss.71-148. Peacownia Wydawnicza „Helvetica”, Starachowice, 1997.</i>

#### 4. CELE, TREŚCI I EFEKTY KSZTAŁCENIA

<p><b>4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)</b></p> <p><i>C 1 – Zapoznanie studenta z krótkim rysem historycznym tenisa stołowego, systemami rozgrywek, przepisami i zasadami sędziowania.</i></p> <p><i>C 2 – Nabycie umiejętności nazywania i demonstrowania podstawowych odbić w tenisie stołowym, zorganizowanie turnieju, poprowadzenie zajęć z grupą początkującą.</i></p> <p><i>C 3 – Kształcenie postaw w zakresie pogłębiania wiedzy i umiejętności technicznych w zakresie tenisa stołowego, przestrzeganie zasad fair play i zaangażowanie w organizację turniejów.</i></p>
<p><b>4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)</b></p> <p><b>Ćwiczenia:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><i>1. Zarys historii tenisa stołowego, przepisy gry.</i></li> <li><i>2. Postawa i poruszanie się przy stole.</i></li> <li><i>3. Sposoby trzymania rakiетки – korekta błędów.</i></li> <li><i>4. Fachowe nazewnictwo odbić z Forehandu i Backhandu oraz technika ich wykonywania.</i></li> <li><i>5. Serwis – odbiór.</i></li> <li><i>6. Nauka techniki i demonstrowania podstawowych odbić.</i></li> </ol>

7. Gry pojedyncze, podwójne i mieszane.
8. Nauka sędziowania.
9. Systemy rozgrywek w tenisie stołowym.
10. Zasady organizowania zawodów i turniejów.
11. Zajęcia z początkującymi – wskazówki metodyczne.

#### 4.3. Przedmiotowe efekty kształcenia

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów kształcenia
<b>w zakresie WIEDZY:</b>		
W01	<i>nazywa podstawowe uderzenia w tenisie stołowym, zna systemy rozgrywek</i>	WF1P_W04 - dysponuje wiedzą oraz posiada elementarny zasób pojęć na tematy związane z psychicznym funkcjonowaniem człowieka w aspekcie działalności edukacyjnej i sportowej
W02	<i>zna historię tenisa stołowego</i>	WF1P_W05 - zna wpływ zdrowego stylu życia, aktywności fizycznej, odżywiania oraz czynników środowiskowych na zmiany zachodzące w budowie i czynnościach organizmu w każdym etapie rozwoju ontogenetycznego oraz jest świadomy zagrożeń dla zdrowia będących konsekwencją niedoboru lub nadmiaru aktywności fizycznej
W03	<i>poznaje przepisy i zasady sędziowania</i>	WF1P_W21 - rozumie znaczenie gier i zabaw ruchowych w procesie edukacji rozwoju dzieci
<b>w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:</b>		
U01	<i>posługuje się fachowym nazewnictwem, prezentuje technikę podstawowych odbić</i>	WF1P_U02 - posiada podstawowe umiejętności techniczne i taktyczne oraz ruchowe w zakresie sportów indywidualnych i zespołowych dające możliwość prawidłowej demonstracji
U02	<i>potrafi prowadzić zajęcia z grupą początkującą</i>	WF1P_U06 - posiada umiejętności pracy w grupie dla realizacji celów edukacyjnych i sportowych
U03	<i>stosuje nabyte umiejętności w organizacji zawodów/turnieju</i>	WF1P_U16 - posiada umiejętności w zakresie wykonania, demonstrowania, asekuracji podstawowych ćwiczeń w sportach indywidualnych i zespołowych, ćwiczeniach rytmicznych, tanecznych oraz ćwiczeniach kompensacyjno-korekcyjnych
<b>w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:</b>		
K01	<i>uzupełnia i doskonali technikę i wiedzę z tenisa stołowego</i>	WF1P_K01 - ma świadomość poziomu swojej wiedzy i umiejętności oraz rozumie potrzebę uczenia się i rozwoju zawodowego przez całe życie
K02	<i>wykazuje aktywność w organizacji turniejów</i>	WF1P_K03 - posiada zdolność współpracy w zespole, potrafi pełnić w nim różne role, umie podejmować i wyznaczać zadania, posiada umiejętności organizacyjne związane z przygotowaniem i realizacją działań zawodowych
K03	<i>jest wrażliwy na przestrzeganie zasad fair play, promuje aktywność ruchową i kształtuje postawy prozdrowotne</i>	WF1P_K08 - rozumie potrzebę dbałości o swój poziom sprawności fizycznej niezbędnej do prawidłowego demonstrowania ćwiczeń fizycznych, promowania zdrowego stylu życia oraz kształtowania postaw prozdrowotnych i prosumatycznych

