

Program kształcenia na kursie doszkalającym

Wydział	Turystyki i Zdrowia
Jednostka prowadząca kurs doksztalający	Zakład Turystyki i Rekreacji
Nazwa kursu	Tenis – nauka gry (poziom średniozaawansowany)
Typ kursu	Doskonałący
Opłata za kurs (całość)	400,- zł
Określenie obszaru kształcenia/obszarów kształcenia, do którego przyporządkowany jest kurs doksztalający	M (nauki medyczne, nauki o zdrowiu oraz nauki o kulturze fizycznej)
Ogólne cele kształcenia	Opanowanie umiejętności gry w tenisa na poziomie średniozaawansowanym – gra pojedyncza, gra podwójna pozwalające między innymi na zakwalifikowanie się bez konieczności weryfikacji na zajęcia specjalizacji instruktorskiej AWF (tenis).
Związek efektów kształcenia z misją i strategią uczelni	Kształcenie wysokokwalifikowanych kadr na potrzeby sportu i rekreacji, zgodne z celem strategicznym 6.1 (cel operacyjny 3).
Wymagania wstępne	Studenci i absolwenci kierunku turystyka i rekreacja, wychowanie fizyczne, sport i fizjoterapia, oraz osoby z poza uczelni mające ukończone 18 lat i posiadające wykształcenie średnie.
Zasady rekrutacji	Rekrutacja ciągła
Limit przyjęć (od ... do)	Rekrutacja ciągła
Liczba punktów ECTS konieczna do uzyskania kwalifikacji	2,5
Liczba semestrów	2
Opis zakładanych efektów kształcenia dla kursu doksztalającego	Załącznik nr 1
Moduły kształcenia wraz z zakładanymi efektami kształcenia	Załącznik nr 2
Plan kursu	Załącznik nr 3
Sylabusy poszczególnych modułów kształcenia składające się na program kursu doksztalającego uwzględniające metody weryfikacji efektów kształcenia osiąganych przez słuchaczy	Załącznik nr 4
Wymogi związane z ukończeniem kursu (praca końcowa/egzamin końcowy/inne)	Egzamin pisemny, zaliczenie części praktycznej

Opis wewnętrznego systemu zapewnienia jakości kształcenia	Ocena jakości kształcenia przez Komisję ds. Jakości i Programów Kształcenia. Weryfikacja osiągniętych efektów kształcenia (ankieta prowadzona wśród uczestników kursu), oceniająca realizowane treści programu kursu.
--	---

Efekty kształcenia na kursie Tenis – nauka gry

Wydział prowadzący kurs	Turystyki i Zdrowia
Nazwa kursu	Tenis – nauka gry (poziom średniozaawansowany)
Poziom kształcenia	I i II stopień
Umiejscowienie kursu w obszarach kształcenia (uzasadnienie)	Kurs umiejscowiono w obszarze kształcenia w zakresie nauk medycznych, nauk o zdrowiu oraz nauk o kulturze fizycznej. Systematyczna gra w tenisa na poziomie rekreacyjnym bezspornie ma znaczący, pozytywny wpływ na stan zdrowia oraz formę psychofizyczną człowieka. Skutecznie opóźnia procesy starzenia, pozwala na aktywne funkcjonowanie w grupie społecznej.

Symbol	Opis efektów kształcenia
	WIEDZA
TNG_W01	Zna podstawy taktyki gry pojedynczej i podwójnej w tenisie.
TNG_W02	Zna podstawowe przepisy gry w tenisa (gra pojedyncza, gra podwójna).
	UMIĘJĘTNOŚCI
TNG_U01	Dysponuje techniką uderzeń tenisowych na poziomie średniozaawansowanym w zakresie techniki użytkowej jak i taktyki gry.
TNG_U02	Posiada umiejętność sędziowania meczów tenisowych zarówno w grze pojedynczej jak i podwójnej.
	KOMPETENCJE SPOŁECZNE
TNG_K01	Swą postawą i działaniem propaguje prozdrowotny styl życia.
TNG_K02	Promuje zasadę rywalizacji w duchu „fair play”.

Objaśnienie oznaczeń w symbolach:

TNG_ - efekty kształcenia odnoszące się do danego kursu

_W - (po podkreślniku) kategoria wiedzy

_U - (po podkreślniku) kategoria umiejętności

_K - (po podkreślniku) kategoria kompetencji społecznych

Moduły kształcenia wraz z zakładanymi efektami kształcenia					
Kursu Tenis – nauka gry					
Moduły kształcenia/ przedmioty	Liczba punktów ECTS	Charakter zajęć	Przynależność do obszaru kształcenia	Zakładane efekty kształcenia	Sposoby weryfikacji efektów kształcenia
Moduł I Technika tenisowa	2	ćwiczenia	M	TNG_W01 TNG_W02 TNG_U01 TNG_U02 TNG_K01 TNG_K02	zaliczenie praktyczne
Moduł II Taktyka gry (gra pojedyncza, gra podwójna). Przepisy gry w tenisa. Sędziowanie.	0,5	wykłady	M	TNG_W01 TNG_W02 TNG_K01 TNG_K02	egzamin pisemny, zaliczenie praktyczne

Plan kurs doszkalającego

Tennis – nauka gry

Lp.	Nazwa modułu kształcenia	Forma zajęć ¹	O/F ² :	Liczba godzin		Łączna liczba godzin	Liczba punktów ECTS
				Zajęcia kontaktowe ³	Praca własna uczestników kursu		
1.	Moduł I Technika tenisowa	ćwiczenia	obowiązkowy	36	14	50	2
2.	Moduł II Taktyka gry (gra pojedyncza, gra podwójna)	wykłady	obowiązkowy	4	8,5	12,5	0,5
	Razem			40	22,5	62,5	2,5

¹ Wykłady, ćwiczenia, laboratoria, samodzielne prowadzenie zajęć przez studenta.

² Obowiązkowy, fakultatywny.

³ Suma godzin z udziałem prowadzącego (wykłady, ćwiczenia, egzaminy, konsultacje).

Kurs doszkalający
Karta przedmiotu/modułu

1.	NAZWA PRZEDMIOTU/MODUŁU: Technika tenisowa
2.	NAZWA KURSU: Tenis – nauka gry (poziom średniozaawansowany)
3.	LICZBA PUNKTÓW ECTS: 2,0
4.	LICZBA GODZIN: 36
5.	TYP PRZEDMIOTU/MODUŁU¹: obowiązkowy
6.	JĘZYK WYKŁADOWY: polski, angielski
7.	FORMA REALIZACJI PRZEDMIOTU/MODUŁU²: ćwiczenia
8.	WYMAGANIA WSTĘPNE I DODATKOWE: brak
9.	CEL PRZEDMIOTU/MODUŁU: <ul style="list-style-type: none">✓ Opanowanie podstawowych technik tenisowych (FH, BH, V, SV, SK, SM, LB) na poziomie średniozaawansowanym.✓ Rozbudzenie zainteresowania grą w tenisa wśród studentów (tenis „stylem życia”).

¹ Obowiązkowy, fakultatywny.

² Wykłady, ćwiczenia, laboratoria, projekty, warsztaty, samodzielne prowadzenie zajęć przez studenta.

10. TREŚCI PROGRAMOWE		
Treść zajęć	Forma zajęć³ (liczba godz.)	Symbol przedmiotowych efektów kształcenia
1. Zapoznanie studenta z celami, efektami kształcenia i sposobami ich weryfikacji, treściami programowymi, literaturą oraz sprawami organizacyjnymi. Test ABC tenisa.	ćwiczenia (2)	TNG_U01
2. Gry i zabawy wprowadzające do nauki gry w tenisa, zestawy ćwiczeń koordynacyjnych z wykorzystaniem rakiety tenisowej i piłki. Sposoby poruszania się po korcie.	ćwiczenia (1)	TNG_U01
3. Forhand (FH) lift, – pokaz, opis techniki. Mini tenis (piłki gąbczaste). Mini Tiebreak	ćwiczenia (1)	TNG_U01 TNG_U02
4. Forhand (FH) lift – nauka, doskonalenie. Mini tenis, midi-tenis, tenis (piłki gąbczaste, piłki treningowe, piłki turniejowe). Mini Tiebreak, Tiebreak, Gem, Set.	ćwiczenia (4)	TNG_U01 TNG_U02 TNG_W01 TNG_W02 TNG_K02
5. Forhand (FH) topspin – pokaz, opis techniki. Mini tenis, midi-tenis, tenis (piłki gąbczaste, piłki treningowe, piłki turniejowe). Mini Tiebreak, Tiebreak, Gem, Set.	ćwiczenia (1)	TNG_U01 TNG_U02 TNG_W01 TNG_W02 TNG_K02
6. Forhand (FH) topspin – nauka, doskonalenie. Mini tenis, midi-tenis, tenis (piłki gąbczaste, piłki treningowe, piłki turniejowe). Mini Tiebreak, Tiebreak, Gem, Set.	ćwiczenia (4)	TNG_U01 TNG_U02 TNG_W01 TNG_W02 TNG_K02
7. Forhand (FH) slajs – pokaz, opis techniki.. Mini tenis, midi-tenis, tenis (piłki gąbczaste, piłki treningowe, piłki turniejowe). Mini Tiebreak, Tiebreak, Gem, Set.	ćwiczenia (1)	TNG_U01 TNG_U02 TNG_W01 TNG_W02 TNG_K02
8. Forhand (FH) slajs - nauka, doskonalenie. Mini tenis, midi-tenis, tenis (piłki gąbczaste, piłki treningowe, piłki turniejowe). Mini Tiebreak,	ćwiczenia (2)	TNG_U01 TNG_U02 TNG_W01 TNG_W02

³ Wykłady, ćwiczenia, laboratoria, samodzielne prowadzenie zajęć przez studenta.

Tiebreak, Gem, Set.		TNG_K02
9. Backhand (BH) oburęczny lift – pokaz, opis techniki.. Mini tenis, midi-tenis, tenis (piłki gąbczaste, piłki treningowe, piłki turniejowe). Mini Tiebreak, Tiebreak, Gem, Set.	ćwiczenia (4)	TNG_U01 TNG_U02 TNG_W01 TNG_W02 TNG_K02
10. Doskonalenie FH i BH. Zmiana chwytu, zmiana kierunku (prosta – przekątna). Gra deblowa.	ćwiczenia (1)	TNG_U01 TNG_U02 TNG_W01 TNG_W02 TNG_K02
11. Backhand (BH) oburęczny topspin – pokaz, nauka, opis techniki.. Mini tenis, midi-tenis, tenis (piłki gąbczaste, piłki treningowe, piłki turniejowe). Mini Tiebreak, Tiebreak, Gem, Set.	ćwiczenia (2)	TNG_U01 TNG_U02 TNG_W01 TNG_W02 TNG_K02
12. Volej (V) slajs - drive – nauka, doskonalenie. Mini tenis, midi-tenis, tenis (piłki gąbczaste, piłki treningowe, piłki turniejowe). Mini Tiebreak, Tiebreak, Gem, Set. Gra deblowa.	ćwiczenia (2)	TNG_U01 TNG_U02 TNG_W01 TNG_W02 TNG_K02
13. Podanie (SV) płaski, ścięty, liftowany – pokaz, opis techniki.. Mini tenis, midi-tenis, tenis (piłki treningowe, piłki turniejowe). Mini Tiebreak, Tiebreak, Gem, Set.	ćwiczenia (1)	TNG_U01 TNG_U02 TNG_W01 TNG_W02 TNG_K02
14. Podanie (SV) płaski, ścięty, liftowany – nauka, doskonalenie. Mini tenis, midi-tenis, tenis (piłki treningowe, piłki turniejowe). Mini Tiebreak, Tiebreak, Gem, Set. Gra deblowa.	ćwiczenia (4)	TNG_U01 TNG_U02 TNG_W01 TNG_W02 TNG_K02
15. Lob defensywny – ofensywny (L), smecz z forhandu – backhandu (SM) - pokaz, opis techniki.. Midi-tenis, tenis (piłki treningowe, piłki turniejowe). Mini Tiebreak, Tiebreak, Gem, Set.	ćwiczenia (1)	TNG_U01 TNG_U02 TNG_W01 TNG_W02 TNG_K02
16. Skrót z forhandu – backhandu - pokaz, opis techniki.. Midi-tenis, tenis (piłki treningowe, piłki turniejowe). Mini Tiebreak, Tiebreak, Gem, Set.	ćwiczenia (1)	TNG_U01 TNG_U02 TNG_W01 TNG_W02 TNG_K02

17. Skrót z forhandu – backhandu - nauka, doskonalenie. Midi-tenis, tenis (piłki treningowe, piłki turniejowe). Mini Tiebreak, Tiebreak, Gem, Set.	ćwiczenia (1)	TNG_U01 TNG_U02 TNG_W01 TNG_W02 TNG_K02
18.Samodoskonalenie w zakresie techniki podstawowych uderzeń (FH, BH, V, SV). Gra z wykorzystaniem maszyny treningowej do wyrzucania piłek. Gra deblowa.	ćwiczenia (1)	TNG_U01 TNG_U02 TNG_W01 TNG_W02 TNG_K01 TNG_K02
19.Pokaz podstawowych technik. Błyskawiczny turniej grupowy. Sędziowanie.	ćwiczenia (2)	TNG_U01 TNG_U02 TNG_W01 TNG_W02 TNG_K01 TNG_K02

11. NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Piłki tenisowe (turniejowe, treningowe, gąbczaste). 2. Rakiety tenisowe. 3. Maszyna treningowa do wyrzucania piłek. 4. Zestaw do mini tenisa.
-----------------------------------	---

12. WARUNKI ZALICZENIA:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Frekwencja. 2. Aktywność i zaangażowanie na ćwiczeniach. 3. Prawidłowy pokaz podstawowych technik tenisowych (FH, BH, V, SV). 4. Znajomość podstawowych przepisów gry w tenisa. Praktyczna. umiejętność sędziowania meczu tenisowego (gra pojedyncza, gra podwójna).
--------------------------------	--

13. PRZYKŁADOWE ZAGADNIENIA EGZAMINACYJNE (ZALICZENIOWE):	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zademonstruj BH slajs po krosie (gra w parach). 2. Omów podstawy taktyki gry podwójnej.
--	---

	3. Zasady rozgrywania - mini tie-break, tie-break, super tie-break.
--	---

14.	LITERATURA PODSTAWOWA I UZUPEŁNIAJĄCA⁴: <ol style="list-style-type: none"> 1. Królak A. (1999). Tenis dla dzieci, nauczycieli i rodziców. WSiP, Warszawa. 2. Królak A. (2000). Tenisowy atlas ćwiczeń. COS, Warszawa. 3. Królak A. (1997). Sprawdziany tenisistów. COS, Warszawa. 4. Królak A. (1998). Tenis technika, psychomotoryka, trening. COS, Warszawa. 5. Littleford J. (2010). Tenis. Doskonał swoją grę. Buchmann Sp. z o.o.
------------	---

15.	OBCIĄŻENIE PRACĄ UCZESTNIKA KURSU DOKSZTAŁCAJĄCEGO		
	Forma aktywności	Liczba godzin na zrealizowanie aktywności w ramach kursu	
	a) Realizacja przedmiotu/modułu: wykłady	Zajęcia wymagające udziału prowadzącego	
	b) Realizacja przedmiotu/modułu: ćwiczenia		36
	c) Realizacja przedmiotu/modułu: laboratoria		
	d) Egzamin		
	e) Inne godziny kontaktowe z nauczycielem		
	<i>Łączna liczba godzin zajęć realizowanych z udziałem prowadzącego (pkt. a + b + c + d + e)</i>		36
	f) Przygotowanie się do zajęć	Samokształcenie	
	g) Przygotowanie się do zaliczeń		14
	h) Przygotowanie się do egzaminu/zaliczenia końcowego		
	i) Wykonanie zadań poza uczelnią		

⁴ Dostępna w czytelni, bibliotece, Internecie.

	Łączna liczba godzin zajęć realizowanych we własnym zakresie (pkt. f + g + h + i)		14
	Razem godzin (zajęcia z udziałem prowadzącego + samokształcenie)		50
	Liczba punktów ECTS		2,0

Załącznik nr 4

Kurs doszkalający
Karta przedmiotu/modułu

1.	NAZWA PRZEDMIOTU/MODUŁU: Taktyka gry w tenisie (gra pojedyncza, gra podwójna). Przepisy gry w tenisa. Sędziowanie.
2.	NAZWA KURSU: Tenis – nauka gry (poziom średniozaawansowany)
3.	LICZBA PUNKTÓW ECTS: 0,5
4.	LICZBA GODZIN: 4
5.	TYP PRZEDMIOTU/MODUŁU⁵: obowiązkowy

⁵ Obowiązkowy, fakultatywny.

6.	JĘZYK WYKŁADOWY: polski, angielski		
7.	FORMA REALIZACJI PRZEDMIOTU/MODUŁU⁶: wykłady		
8.	WYMAGANIA WSTĘPNE I DODATKOWE: brak		
9.	CEL PRZEDMIOTU/MODUŁU: Usystematyzowanie i utrwalenie podstawowej wiedzy z zakresu taktyki gry w tenisa (gra pojedyncza, gra podwójna). Poznanie podstawowych przepisów gry w tenisa. Zapoznanie się z przebiegiem gry.		
10.	TREŚCI PROGRAMOWE		
	Treść zajęć	Forma zajęć⁷ (liczba godz.)	Symbol efektów kształcenia kursu
	1. Taktyka gry w tenisie (gra pojedyncza, gra podwójna).	wykład (2)	TNG_W01 TG_K01 TG_K02
	2. Przepisy gry w tenisa. Sędziowanie.	wykład (2)	TNG_W02 TG_K01 TG_K02
11.	NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE: 1. Projektor multimedialny 2. Laptop (prezentacja)		
12.	WARUNKI ZALICZENIA: 1. Egzamin pisemny		

⁶ Wykłady, ćwiczenia, laboratoria, projekty, warsztaty, samodzielne prowadzenie zajęć przez studenta.

⁷ Wykłady, ćwiczenia, laboratoria, samodzielne prowadzenie zajęć przez studenta.

13.	<p>PRZYKŁADOWE ZAGADNIENIA EGZAMINACYJNE (ZALICZENIOWE):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Opisz stosowane w meczach tenisowych tie-breaki (zasady rozgrywania). 2. Opisz podstawowe założenia taktyczne w grze podwójnej. 3. Wymień znane tobie style gry w tenisie. Wybierz i omów jeden z nich.
------------	---

14.	<p>LITERATURA PODSTAWOWA I UZUPEŁNIAJĄCA⁸:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Królak A. (1999). Tenis dla dzieci, nauczycieli i rodziców. WSiP, Warszawa. 2. Królak A. (2000). Tenisowy atlas ćwiczeń. COS, Warszawa. 3. Królak A. (1997). Sprawdziany tenisistów. COS, Warszawa. 4. Królak A. (1998). Tenis technika, psychomotoryka, trening. COS, Warszawa. 5. Littleford J. (2010). Tenis. Doskonał swoją grę. Buchmann Sp. z o.o.
------------	--

15.	OBCIĄŻENIE PRACĄ UCZESTNIKA KURSU DOKSZTAŁCAJĄCEGO	
	Forma aktywności	Liczba godzin na zrealizowanie aktywności w ramach kursu
	i) Realizacja przedmiotu/modułu: wykłady	4
	j) Realizacja przedmiotu/modułu: ćwiczenia	
	k) Realizacja przedmiotu/modułu: laboratoria	
	l) Egzamin	
	m) Inne godziny kontaktowe z nauczycielem	
	<i>Łączna liczba godzin zajęć realizowanych z udziałem prowadzącego (pkt. a + b + c + d + e)</i>	4
	n) Przygotowanie się do zajęć	
	o) Przygotowanie się do zaliczeń	
	p) Przygotowanie się do egzaminu/zaliczenia końcowego	8,5
	i) Wykonanie zadań poza uczelnią	

⁸ Dostępna w czytelní, bibliotece, Internecie.

	<i>Łączna liczba godzin zajęć realizowanych we własnym zakresie (pkt. f + g + h + i)</i>		8,5
	Razem godzin (zajęcia z udziałem prowadzącego + samokształcenie)		12,5
	Liczba punktów ECTS		0,5