

Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku

KARTA OPISU ZAJĘĆ (SYLABUS) W CYKLU KSZTAŁCENIA 2019/2021

Jednostka Organizacyjna:	Zakład Teorii Sportu i Motoryczności Człowieka					Kierunek: Wychowanie fizyczne		
Poziom studiów (I stopień/II stopień/ jednolite studia magisterskie)	II stopień							
Profil studiów (ogólnoakademicki/praktyczny)	praktyczny							
Nazwa zajęć (przedmiotu):	Specjalizacja Trenerska – Tenis (po I stopniu instruktora)							
Forma studiów (stacjonarne/niestacjonarne): <i>stacjonarne</i>	Rok	Semestr	Rodzaj zajęć	Liczba godzin		Punkty ECTS	Typ zajęć (obligatoryjny do wyboru)	Język wykładowy
				stacjonarne	niestacjonarne			
	2	3-4	wykłady	50		4	Do wyboru	polski
		ćwiczenia	200		16			
Nauczyciel(-e) odpowiedzialny(-i) za zajęcia (przedmiot): Marina Jagiełło								
E-mail: marinajagiello@wp.pl								
Wymagania wstępne:								
Posiadanie instruktora tenisa								
Cele zajęć (przedmiotu):								
Przygotowanie studentów do pracy dydaktycznej, organizacyjnej i wychowawczej w zawodzie trenera tenisa z osobami na każdym etapie szkolenia sportowego w szkołach, w klubach i innych organizacjach sportowych.								

Opis efektów uczenia się dla zajęć oraz ich powiązanie z efektami uczenia się dla kierunku

WIEDZA		
W1	Zna zasady, formy, środki i metody treningu tenisa oraz czynniki warunkujące rozwój judo jako sportu rekreacyjnego i kwalifikowanego.	K_W11
W2	Zna i rozumie pojęcia związane z tenisem, sprawnością fizyczną w tenisie oraz uczeniem się i nauczaniem czynności ruchowych w dyscyplinie tenis.	K_W13
UMIEJĘTNOŚCI		
U1	Potrafi posługiwać się podstawowym językiem dyscypliny jaką jest tenis.	K_U09
U2	Posiada standardowe umiejętności ruchowe z zakresu podstawowych elementów technicznych tenisa (forhend, backhand, serwis, wolej, slajs, skrót).	K_U10
U3	Posiada umiejętność stosowania metod, form i środków charakterystycznych w tenisie.	K_U11
KOMPETENCJE		
K1	Wykazuje inicjatywę i samodzielność w działaniach sportowych związanych z tenisem.	K_K06
K2	Realizuje zadania w sposób zapewniający bezpieczeństwo uczestnikom działań sportowych związanych z tenisem.	K_K07

Kryteria i metody oceny osiągniętych efektów uczenia się:

Aby uzyskać zaliczenie zajęć (przedmiotu) na ocenę dostateczną student musi osiągnąć wszystkie wymienione w programie efekty uczenia się.

Metody oceny

- W1, W2, U1 – praca pisemna lub odpowiedź ustna
- W1, U2-U3, K1, K2 – ocena ekspercka

Kryteria oceny

- W1, W2, U1 - ocena pozytywna przy co najmniej 60% poprawnych odpowiedzi (forma zaliczenia pisemna, ustna)
- W1, U2, U3, K1, K2- zgodność ze standardem, ocena ekspercka, jakość techniczna, forma zaliczenia: demonstracja poszczególnych elementów technicznych i metodyki nauczania technik judo, ocena pozytywna przy co najmniej 60% poprawnych demonstracji, odpowiedzi ustnych.

Metody i formy realizacji zajęć (przedmiotu):	<ul style="list-style-type: none"> - wykład tradycyjny, wykład z wykorzystaniem sprzętu multimedialnego, - zajęcia o charakterze praktycznym, trening umiejętności, - indywidualne prace pisemne.
Treści kształcenia:	
<p><i>Wykłady:</i> Geneza i rozwój tenisa na świecie i w Polsce. Tenis jako sport całego życia (aspekty zdrowotne tenisa). Charakterystyka tenisa (aspekty regulaminowe i organizacyjne, charakterystyka fizjologiczna i motoryczna, charakterystyka psychologiczna, charakterystyka techniczno-taktyczna). Kierunki rozwoju współczesnego tenisa. Regulamin sportowy PZT, przepisy gry w tenisa, organizacja zawodów sportowych w różnych kategoriach wiekowych. Organizacja tenisa w Polsce i na świecie. Systemy współzawodnictwa. Tenis na wózkach (wheelchair tennis). Listy kolejności – rankingi. Sprzęt tenisowy (rakieta, naciąg, akcesoria: obuwie oraz ubiór). Kort tenisowy (rodzaje nawierzchni, wyposażenie, korty kryte). Ewolucja sprzętu tenisowego i jego wpływ na rozwój techniki gry. Taktyka – podstawowe pojęcia i definicje (strategia, taktyka; czynniki wpływające na przebieg meczu; style gry; formacje taktyczne; strefy i geometria kortu). Aspekty wieloletniego szkolenia w tenisie. Rozwój sprawności fizycznej młodych tenisistów . Dobór właściwych i optymalnych form i środków treningowych wykorzystywanych w przygotowaniu kondycyjnym tenisistów ze względu na: wiek oraz płeć. Metody badania sprawności fizycznej w tenisie. Zagadnienia organizacyjne (organizacja pracy sekcji, klubu). Przygotowanie mentalne. Psychologiczne aspekty tenisa (motywacja, koncentracja). Współpraca z rodzicami zawodnika – podstawowe zasady. Ćwiczenia kompensacyjne. Planowanie i periodyzacja. Wieloletni plan rozwoju kariery. Profil zawodnika. Podstawowe zasady periodyzacji. Planowanie startów.</p>	
<p><i>Ćwiczenia:</i> Poruszanie się po korcie - praca nóg, wykonanie, systematyka i metodyka nauczania. Metodyka nauczania uderzeń podstawowych (serwis, wolej, forhend, oburęczny bekhend, return, smecz, lob, skrót i odegranie). Zabawy i gry ruchowe w inicjacji tenisowej dzieci w wieku przedszkolnym /5 - 6 lat/ oraz wstępnym etapie nauczania podstawowego dzieci w wieku wczesnoszkolnym /7 - 10 lat/. Przygotowanie zajęć (konspekty lekcyjne) z tenisa niebieskiego (dzieci w wieku 5-6 lat), czerwonego (dzieci w wieku 7-8 lat) i pomarańczowego (dzieci w wieku 9 lat) i prowadzenie segmentów lekcyjnych. Przygotowanie zajęć (konspekty lekcyjne) z tenisa zielonego (dzieci w wieku 10 lat) i żółtego (dzieci powyżej 10 lat) i prowadzenie segmentów lekcyjnych. Organizacja i sędziowanie " Talentiady" i turniejów „Tenis 10” dzieci w wieku wczesnoszkolnym (7 -10 lat) Organizacja i sędziowanie turnieju dla dzieci i młodzieży. Metodyka nauczania podstawowych umiejętności taktycznych w grze pojedynczej, podwójnej i mieszanej. Praktyczne aspekty treningu siły, koordynacji, szybkości, wytrzymałości specjalnej. Technika i biomechanika tenisa (chwyty rakiety, punkt trafienia piłki w zależności od chwytu i od ustawienia). Mechanika rakiety i naciągu. Mechanika piłki i nawierzchni (sterowanie lotem).Uderzenia rotacyjne. Ocena techniki i jej korekta – podstawy. Taktyka – podstawowe pojęcia i definicje (strategia, taktyka; czynniki wpływające na przebieg meczu; style gry; formacje taktyczne; strefy i geometria kortu). Zasady strategii i taktyki w grze pojedynczej(taktyka przeciwko różnym stylom gry, rozwiązania taktyczne w różnych sytuacjach meczowych, tenis procentowy, specyficzne rozwiązania taktyczne). Taktyka w grze podwójnej / mikście. Antycypacja / krycie kortu / czytanie gry. Taktyczna analiza meczu. Trening taktyki.</p>	
Forma zaliczenia:	Zaliczenie ćwiczeń na ocenę, na podstawie wykonanych przez studenta prac pisemnych oraz oceny eksperckiej umiejętności i kompetencji demonstrowanych w trakcie zajęć. Zaliczenie wykładów na ocenę na podstawie odpowiedzi ustnych, pracy pisemnej wykonanych przez studenta.
Literatura:	
<p><i>Podstawowa:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Andrzejewski W., Garstka T., Królak A., Schefke T., Szymanik R., Unierzyski P.,Ziemann E, Zielinski J., Żurek P. (2007) Testy oraz badania diagnostyczne zalecane przez Polski Związek Tenisowy". Warszawa, PZT. 2. Bondarowicz M., Staniszewski T. Wielka księga zabaw i gier ruchowych. Wrocław, Wydawnictwo BK. (2003) 	

3. Bronikowski M., Muszkieta R Zabawy i gry ruchowe w szkolnym wychowaniu fizycznym. Poznan, AWF. . (2000)
4. Gullikson T. Complete Conditioning for tennis. United States Tennis Association. Human Kinetics. (2004)
5. Jagiełło M. Kontrola pedagogiczna specjalnego przygotowania fizycznego młodych tenisistów (8-12 lat). Trening, RCMSzKFIS, Warszawa, nr 2,(1994)
6. Jagiełło M., Bryl M. Dynamika przygotowania specjalnego młodych tenisistów. Trening, RCMSzKFIS, Warszawa, nr 2 (1995)
7. Jagiełło M. Bezpośrednie przygotowanie startowe do turnieju tenisowego Australia Open 2003. W.: A.Kuder, K. Perkowski, D.Śledziwski (red.): Proces doskonalenia treningu i walki sportowej. Warszawa, Tom I. (2004)
8. Królak A. Wprowadzenie do współczesnego tenisa. AWF Warszawa. (1989)
9. Królak A. Sprawdziany tenisistów. RCMSzKFIS Warszawa (1997)
10. Królak A. Tenis dla dzieci, nauczycieli i rodziców. WsiP Warszawa. (1999)
11. Królak A. Tenis - gry podwójne. Warszawa, ces. "Biblioteka Trenera".(2002)
12. McEnroe P., Bodo P Tenis dla Bystrzyków. Gliwice, Wydawnictwo Helion. (2008)
13. Program mini tenisa w szkole. Podręcznik ITF dla nauczycieli. Warszawa, PZT Ministerstwo Edukacji Narodowej i Sportu. (2002)
14. Przepisy gry w tenisa .Obowiązki sędziów i procedury. Warszawa, PZT. .(2006)
15. Regulamin sportowy – PZT (1996).
16. Schefke T., Zieliński J. : Talentiada Warszawa (2003), PZT I Ministerstwo Edukacji Narodowej i Sportu
17. Unierzyski P., Andrzejewski W Tenis 10 – informator. Warszawa .(2010)
18. Tenis Polski ma 100 lat. Warszawa, TWIGGER S.A. I Polskie Stowarzyszenie Trenerów Tenisa (1997)
19. Zieliński J. Królak A. Tenis XXI wieku. WSKFiT. (2006)

Uzupełniająca:

1. Czajkowski Z. *Nauczanie techniki sportowej. Centralny Ośrodek Sportu. Warszawa. (2004)*
 1. Jagiełło W. Przygotowanie fizyczne młodego sportowca. Warszawa, COS."Biblioteka Trenera".(2000)
 2. Perkowski K., Śledziwski D. Metodyczne podstawy treningu sportowego. Warszawa, ces. "Biblioteka Trenera".(1999)
 3. Ljach W. Kształtowanie zdolności motorycznych dzieci i młodzieży. Warszawa. (2003)
 4. Sozański H. Sport dzieci i młodzieży – vademecum trenera. RCMSzKFIS Warszawa. (1994)
 5. Sozański H./ /redPodstawy teorii treningu. RCMSzKFIS Warszawa. (1994).
 6. Zaporozanow W., Sozański H. Dobór i kwalifikacja do sportu. RCMSzKFIS Warszawa. (1997)
 7. Ziemiński S., Niedzwiecka - Kacik D Zalecenia żywieniowe i zdrowotne dla sportowców. Warszawa, COS. "Biblioteka Trenera". (1997)

Bilans punktów ECTS (1 pkt ECTS – 25-30 godz. pracy studenta):

Aktywność	Obciążenie studenta	
	stacjonarne	niestacjonarne
Udział w wykładach	godz. 50	godz.
Samodzielne studiowanie tematyki wykładów	godz.50	godz.
Udział w ćwiczeniach	godz.200	godz.
Przygotowanie się do ćwiczeń	godz.100	godz.
Konsultacje	godz.10	godz.
Wykonanie prac zaliczeniowych	godz.50	godz.

Zawody sportowe	godz.40	godz.
Całkowite obciążenie pracą studenta	godz.500	
Punkty ECTS za zajęcia (przedmiot)	ECTS 20	