

**AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO  
IM. EUGENIUSZA PIASECKIEGO W POZNANIU**

**Filia w Gorzowie Wielkopolskim  
Zamiejscowy Wydział Kultury Fizycznej**

**Kierunek: Wychowanie fizyczne**

**KARTA PRZEDMIOTU**

Nazwa przedmiotu: **TEORIA I PRAKTYKA DYSCYPLINY – TENIS**

Kod przedmiotu: **ZWKF\_WF\_1\_w\_F.1\_F.2\_s**

Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot/moduł: **Zakład Wychowania Fizycznego  
i Sportu**

Osoba odpowiedzialna za kartę – koordynator przedmiotu:

**dr hab. Piotr Żurek**

Osoby prowadzące przedmiot:

1. dr hab. Piotr Żurek

Data opracowania: **20.09.2020 r.**

## 1. Podstawowe informacje

Forma studiów	studia stacjonarne			
Stopień studiów	studia pierwszego stopnia			
Profil	praktyczny			
Specjalność	nauczycielska ze specjalizacją instruktorską			
Rok studiów / semestr	rok 2–3, semestr 4–6			
Status przedmiotu	do wyboru w ramach specjalności			
Język przedmiotu	polski			
Forma zajęć	wykład	ćwiczenia	seminaria	inne
Wymiar zajęć	60 (20+20+20)	90 (30+30+30)		
Liczba punktów ECTS	10 (3+3+4)			

## 2. Cele przedmiotu

C1	<ul style="list-style-type: none"><li>– Zapoznanie się z charakterystyką tenisa, z wymaganiami natury psychomotorycznej, techniczno-taktycznej i mentalnej.</li><li>– Zapoznanie się z uwarunkowaniami metodyczno-organizacyjnymi szkolenia dzieci i młodzieży.</li></ul>
C2	<ul style="list-style-type: none"><li>– Praktyczne opanowanie metodyki nauczania podstaw tenisa.</li><li>– Zapoznanie się z organizacją szkolenia grupowego ze szczególnym uwzględnieniem dzieci w wieku wczesnoszkolnym.</li><li>– Zapoznanie się ze strukturą nauczania tenisa, proporcjami w zakresie stosowania ćwiczeń o charakterze oddziaływania wszechstronnego, ukierunkowanego i specjalistycznego w kolejnych latach szkolenia oraz obciążeniami treningowymi i startowymi,</li></ul>
C3	Zapoznanie z organizacją szkolenia podstawowego (planowanie i programowanie pracy, dokumentacja instruktorska, organizacja sprawdzianów, współpraca z rodzicami oraz nauczycielami wf szkół podstawowych, z organizacją obozów szkoleniowych itp.).
C4	Zapoznanie się z zasadami doboru sprzętu tenisowego, wykorzystywaniem pomocy dydaktycznych w procesie nauczania;
C5	Zapoznanie się z głównymi pozycjami literatury specjalistycznej, zasobami internetowymi o charakterze metodyczno-szkoleniowym.

## 3. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji:

- dobry poziom koordynacji ruchowej pozwalający na demonstrowanie techniki gry oraz na nauczanie i doskonalenie techniki gry,
- pożądane podstawowe umiejętności gry w tenisa,
- podstawowa wiedza z zakresu przepisów gry.

#### 4. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych:

Symbol	Efekty uczenia się dla przedmiotu Po zrealizowaniu przedmiotu student:	Odniesienie do efektów uczenia się dla programu studiów	Odniesienie do charakterystyk II stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacji (poziom 6)
EK1	posiada merytoryczną wiedzę z zakresu teorii różnych form aktywności fizycznej w różnych grupach wiekowych z uwzględnieniem poziomu sprawności; potrafi przygotować lekcyjne i pozalekcyjne zajęcia sportowe i rekreacyjne	A1_W22 A1_U11	P6S_WK P6S_UW
EK2	potrafi zaprezentować podstawowe umiejętności techniczne oraz metodyczne związane z nauczaniem oraz doskonaleniem różnych form aktywności fizycznej	A1_U9	P6S_UW
EK3	Jest gotów odpowiedzialnego przygotowania się do swojej pracy, projektowania i wykonywania działań pedagogicznych	A1_K12	P6S_KR

#### 5. Treści programowe

WYKŁADY		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
W1	<b>Charakterystyka współczesnego tenisa</b> 1. Tenis jako sport całego życia (aspekty zdrowotne tenisa). 2. Miejsce tenisa na tle innych dyscyplin sportu. 3. Charakterystyka tenisa.	5
W2	<b>Sprzęt i urządzenia</b> 1. Ewolucja sprzętu tenisowego i jego wpływ na rozwój techniki gry. 2. Sprzęt tenisowy. 3. Kort tenisowy (rodzaje nawierzchni, wyposażenie, korty kryte).	5
W3	<b>Instruktor / trener</b> 1. Rola i zadania instruktora w procesie szkolenia: – niezbędne umiejętności i kompetencje / obszary działalności zawodowej, – cechy dobrego instruktora / trenera, – filozofia pracy trenera, – style pracy trenera, – typy trenerów. 2. Praktyczne aspekty pracy instruktora/trenera – umiejętność komunikowania się trenera, – zasady dobrego pokazu (demonstrowanie uderzeń), – prawidłowe nagrywanie piłek, – bezpieczeństwo zajęć, – dokumentacja szkoleniowa.	5

W4	<b>Technika tenisa</b> a) chwyt rakiety, b) punkt trafienia piłki: – w zależności od chwytu, – w zależności od ustawienia, c) rodzaje zamachu i wykończenia ruchu, d) technika pracy nóg – podstawy, e) technika uderzeń podstawowych – forhend, bekhend, serwis, wolej.	15
W5	<b>Planowanie i periodyzacja</b> 1. Informacje ogólne (definicje, rodzaje planów). 2. Wieloletni plan rozwoju kariery. 3. Znaczenie planowania kariery. 4. Okresy sensytywne. 5. Wpływ techniki, taktyki i motoryki na wynik sportowy (wykres). 6. Etapy rozwoju zawodnika. 7. Kompetencje zawodnika w poszczególnych etapach. 8. Profil zawodnika. 9. Podstawowe zasady periodyzacji. 10. Planowanie startów.	10
W6	<b>Taktyka – podstawowe pojęcia i definicje</b> 1. Strategia, taktyka: – style gry, – formacje taktyczne, – strefy i geometria kortu. 2. Zasady strategii i taktyki w grze pojedynczej – taktyka przeciwko różnym stylom gry, – rozwiązania taktyczne w 5 sytuacjach meczowych, – tenis procentowy, – specyficzne rozwiązania taktyczne. 3. Taktyka w grze podwójnej / mikście. 4. Antycypacja / krycie kortu / czytanie gry. 5. Taktyczna analiza meczu. 6. Trening taktyki.	10
W7	<b>Psychologiczne aspekty tenisa</b> 1. Psychologiczna charakterystyka tenisa – psychologiczne typy zawodników, – cele mentalne na poszczególnych etapach kariery zawodnika. 2. Motywacja; Koncentracja. 3. Kontrola emocjonalna (poziom pobudzenia): aktywacja i relaksacja. 4. Wyznaczanie celów. 5. Podstawowe metody treningu mentalnego. 6. Współpraca z rodzicami zawodnika – podstawowe zasady.	10
	<b>Razem</b>	<b>60</b>

<b>ĆWICZENIA</b>		
<b>Lp.</b>	<b>Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych</b>	<b>Liczba godzin</b>
ĆW1	<b>Kształtowanie koordynacji ruchowej. Nauczanie i doskonalenie umiejętności tenisowych – Tenis 10</b> – gry i zabawy ruchowe w inicjacji tenisowej dzieci w wieku przedszkolnym (5–6 lat) oraz wstępnym etapie nauczania podstawowego dzieci w wieku wczesnoszkolnym (7–10 lat), – zabawy i gry ruchowe przygotowujące do etapu nauczania właściwego podstawowych umiejętności technicznych i techniczno-taktycznych (nauczanie przez zabawę).	20
ĆW2	<b>Prowadzenie gier i zabaw – program Tenis 10</b> – przygotowanie zajęć (konspekty lekcyjne) i prowadzenie segmentów lekcyjnych z uczestnikami kursu, następnie samodzielnie z grupami dzieci (przygotowanie do samodzielnie prowadzonych zajęć w trakcie praktyki instruktorskiej)	15
ĆW3	<b>Technika i biomechanika tenisa</b> – metodyka nauczania uderzeń podstawowych (serwis, wolej, forhend, bekhend, return, smecz, lob, skrót), – demonstracja sposobów wykonania, zapobieganie powstawaniu błędów technicznych, ekspercka (instruktorska) ocena opanowania oraz obiektywizacja ocen w sprawdzianach technicznych.	8
ĆW4	<b>Przygotowanie sprawnościowe</b> – różne formy rozgrzewki, – praktyczne aspekty treningu siły, koordynacji ruchowej, szybkości, wytrzymałości specjalnej, – wykorzystanie różnych przyrządów w treningu fizycznym.	8
ĆW5	<b>Przygotowanie taktyczne</b> – metodyka nauczania podstawowych umiejętności taktycznych w grze pojedynczej – metodyka nauczania podstaw gier podwójnych – podstawowe zasady treningu taktycznego	8
ĆW6	<b>Formy współzawodnictwa</b> – organizacja „Talentady” dzieci w wieku wczesnoszkolnym (7–10 lat) – organizacja turnieju dla dzieci i młodzieży.	8
ĆW7	<b>Diagnostyka, sprawdziany i testy</b> – organizacja prób, sprawdzianów i testów oceniających poziom i dynamikę rozwoju sprawności wszechstronnej i ukierunkowanej, – organizacja testu prognostycznego "ABC tenisa", – organizacja testu ITN Number, – organizacja testu specjalistycznego J. Hohma, – organizacja i sposoby oceny wyników MTSF.	10
ĆW8	Testy umiejętności praktycznych / lekcja pokazowa.	10
ĆW9	Egzamin teoretyczny, zaliczenie przedmiotu	3
	<b>Razem</b>	<b>90</b>

## 6. Metody dydaktyczne

M1	Wykłady.
----	----------

M2	Zajęcia praktyczne.
M3	Praktyka instruktorska.
M4	Prezentacje multimedialne.

## 7. Obciążenie pracą studenta

Forma aktywności	Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
<b>Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:</b>	
Godziny wynikające z planu studiów	150
<b>Godziny bez udziału nauczyciela wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:</b>	
Przygotowanie się do zajęć	25
Przygotowanie do samodzielnego prowadzenia lekcji	25
Przygotowanie prac seminaryjnych i konspektów	25
Przygotowanie do zaliczeń końcowych w semestrach	15
Przygotowanie do egzaminu	10
<b>Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta</b>	<b>250</b>
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	10

## 8. Metody oceny

### a. Ocena formująca

F1	Sprawdzian umiejętności praktycznych z zakresu techniki i metodyki nauczania podstaw gry (dwukrotnie w semestrze).
F2	Sprawdzian wiedzy z zakresu techniki i metodyki nauczania podstaw gry (dwukrotnie w semestrze).
F3	Samodzielne prowadzenie wybranych części lekcji tenisowej (dwukrotnie w semestrze).

### b. Ocena podsumowująca

P1	Ocena złożonych prac seminaryjnych oraz konspektów lekcyjnych.
P2	Zaliczenie zajęć praktycznych na poziomie umiejętności instruktorskich.
P3	Ocena z przeprowadzonej lekcji wg jednego z opracowanych konspektów.
P4	Ocena z końcowego egzaminu teoretycznego.

### c. Warunki zaliczenia przedmiotu

- Uzyskanie pozytywnych ocen wg szczegółowych kryteriów zaliczenia kursu instruktorskiego.

## 9. Kryteria oceny

<b>Efekt uczenia się EK1</b>	
na ocenę 2	Przekroczenie limitu nieobecności (ponad 30%); brak wiedzy i umiejętności z zakresu podstaw metodyki nauczania, organizacji i bezpieczeństwa treningu, uzyskanie negatywnych ocen z konspektów lekcji oraz prac seminaryjnych, niezaliczenie lekcji egzaminacyjnej, niezaliczenie egzaminu końcowego.
na ocenę 3	Obecność na zajęciach nie mniej niż 70%; złożenie dwóch prac seminaryjnych; opracowanie 3 konspektów lekcyjnych; co najmniej dostateczna ocena z przeprowadzonej lekcji/treningu wg opracowanych konspektów; pozytywna (co najmniej dostateczna) ocena z końcowego egzaminu teoretycznego.
na ocenę 4	obecność na zajęciach na poziomie 80-90%; złożenie trzech prac seminaryjnych ; opracowanie 4 konspektów lekcyjnych; co najmniej dobra ocena z przeprowadzonej lekcji/treningu wg jednego z opracowanych konspektów; pozytywna (co najmniej dobra) ocena z końcowego egzaminu teoretycznego.
na ocenę 5	Obecność na zajęciach na minimum 90%; złożenie czterech prac seminaryjnych; opracowanie 5 konspektów lekcyjnych; co najmniej dobry plus- ocena z przeprowadzonej lekcji/treningu wg jednego z opracowanych konspektów; pozytywna (co najmniej dobry plus) ocena z końcowego egzaminu teoretycznego.
<b>Efekt uczenia się EK2</b>	
na ocenę 2	Brak umiejętności pokazu oraz objaśnienia techniki poszczególnych elementów techniki tenisowej – poruszania się po korcie, uderzeń, rotacji, uchwytów. Brak podstaw z przepisów gry. Brak umiejętności utrzymania piłki w grze na całym korcie.
na ocenę 3	Podstawowe umiejętności dotyczące pokazu oraz objaśnienia techniki poszczególnych elementów techniki tenisowej – poruszania się po korcie, uderzeń, rotacji, uchwytów. Podstawowa wiedza z przepisów gry. Utrzymania piłki w grze na podstawowym poziomie na całym korcie.
na ocenę 4	Dobre umiejętności dotyczące pokazu oraz objaśnienia techniki poszczególnych elementów techniki tenisowej – poruszania się po korcie, uderzeń, rotacji, uchwytów. Znajomość i interpretacja przepisów gry. Pełnienie funkcji sparingpartnera w zakresie gry pojedynczej i podwójnej.
na ocenę 5	Bardzo dobre umiejętności dotyczące pokazu oraz objaśnienia techniki poszczególnych elementów techniki tenisowej – poruszania się po korcie, uderzeń, rotacji, uchwytów. Pełnienie funkcji sparingpartnera dla podopiecznych w zakresie gry pojedynczej i podwójnej. Znajomość i interpretacja przepisów gry; sędziowanie.
<b>Efekt uczenia się EK3</b>	
na ocenę 2	Brak wiedzy i umiejętności dotyczących sformułowania konspektów i planów dotyczących zorganizowania treningu tenisowego oraz planu zajęć w wybranym okresie treningowym.
na ocenę 3	Student potrafi zaplanować (samodzielnie) i zorganizować turniej tenisowy dla dzieci, dokonać losowania, podać przepisy gry, prowadzić dokumentację turniejową, ułożyć plan treningowy oraz sformułować plan szkoleniowy.
na ocenę 4	Student potrafi samodzielnie zaplanować i zorganizować. turniej tenisowy lub cykl turniejów, dokonać losowania, podać przepisy gry, prowadzić dokumentację turniejową, pełnić funkcję sędziego; potrafi ułożyć plan treningowy oraz sformułować plan szkoleniowy.
na ocenę 5	Student potrafi samodzielnie zaplanować, zorganizować i rozpropagować imprezę sportową dla dzieci i dorosłych (np. turniej tenisowy) , dokonać losowania, podać przepisy gry, prowadzić dokumentację turniejową, pełnić funkcję sędziego, w razie konieczności rozstrzygać sporne kwestie; potrafi ułożyć plan treningowy oraz sformułować plan szkoleniowy.

## 10. Macierz realizacji przedmiotu

Efekty uczenia się	Odniesienie do efektów uczenia się dla programu studiów	Cele przedmiotu	Treści programowe	Metody dydaktyczne	Sposoby oceny
EK1	A1_W22, A1_U11	C1, C2	W1–W4; CW1–CW3	M1, M2, M4	F2, F3, P1, P3
EK2	A1_U09	C2, C4	W6, W7, CW4–CW6	M1–M4	F1–F3, P2, P3
EK3	A1_K12	C3, C5	W5; CW7	M1–M4	F3, P1, P3, P4

## 11. Wykaz piśmiennictwa

### a. Piśmiennictwo podstawowe

1.	<i>Gry i zabawy tenisowe</i> , Polski Związek Tenisowy, opracowanie J. Multan, Warszawa 2017.
2.	<i>Vademecum szkolenia tenisowego dzieci do lat 10 – Poradnik dla instruktorów i trenerów</i> , Polski Związek Tenisowy, opracowanie: P. Unierzyski, M. Lelonek, J. Multan, K. Walter, K. Wałęsa, W. Andrzejewski, 2019.
3.	<i>Tenis 10 – Program szkolenia dzieci do lat 10-ciu, cz. I i II</i> , Polski Związek Tenisowy, opracowanie: P. Unierzyski, W. Andrzejewski, Warszawa 2010.

### b. Piśmiennictwo uzupełniające

1.	Andrzejewski W., Garszka T., Królak A., Schefke T., Szymanik R., Unierzyski P., Ziemann E, Zieliński J., Żurek P., <i>Testy oraz badania diagnostyczne zalecane przez Polski Związek Tenisowy</i> , PZT, Warszawa 2007,
2.	Bondarowicz M., Staniszewski T., <i>Wielka księga zabaw i gier ruchowych</i> , Wydawnictwo BK, Wrocław 2003.
3.	Królak A., <i>Tenis dla dzieci, nauczycieli i rodziców</i> , WSiP, Warszawa 1999.
4.	Żurek P., <i>Somatyczne, kondycyjne i koordynacyjne uwarunkowania sprawności specjalnej tenisistów na etapie treningu ukierunkowanego</i> , Seria: Monografie Nr 426, AWF Poznań, 2013.

## 12. Zatwierdzenie karty przedmiotu do realizacji

.....  
(miejsowość, data)

(kierownik zakładu)

(dziekan wydziału)

Przyjmuję do realizacji (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)