

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

Wydział Nauk o Kulturze Fizycznej

Kierunek: SPORT

KARTA PRZEDMIOTU

Nazwa przedmiotu: Teoria i Metodyka Tenisa

Kod przedmiotu: WNoKF_SP_1_O_47_s

Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot/moduł: Pracownia Tenisa

*Akademia Wychowania Fizycznego
im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu*

Osoba odpowiedzialna za kartę – koordynator przedmiotu:

dr Tomasz Schefke

Osoby prowadzące przedmiot:

1. dr Tomasz Schefke
2. dr Tomasz Garsztko

Data opracowania: 1.09.2024

1. Podstawowe informacje

Forma studiów	STUDIA STACJONARNE			
Stopień studiów	STUDIA PIERWSZEGO STOPNIA			
Profil	PRAKTYCZNY			
Specjalność	wszystkie			
Rok studiów/semestr	rok 3, semestr 6			
Status przedmiotu	obowiązkowy			
Język przedmiotu	polski			
Forma zajęć	wykład	ćwiczenia	seminaria	inne
Wymiar zajęć	5	40		
Liczba punktów ECTS	3			

2. Cele przedmiotu

C01	Zapoznanie z podstawowymi przepisami gry w tenisa
C02	Opanowanie podstaw techniki i taktyki gry w tenisa na poziomie podstawowym
C03	Zaznajomienie z metodyką nauczania gry w tenisa na poziomie podstawowym
C04	Przekazanie podstaw wiedzy na temat systemu współzawodnictwa i zasad savoir vivre w tenisie
C05	Rozwijanie czynnego i biernego zainteresowania dyscypliną sportu

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

- Doświadczenia w grach z piłką – Zespołowe gry sportowe
- Znajomość typologii oraz podstawowy zasób gier i zabaw ruchowych – Gry i zabawy ruchowe
- Podstawowa wiedza z anatomii funkcjonalnej układu ruchu – Anatomia

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 kierunku studiów	Odniesienie do charakterystyk pierwszego stopnia uczenia się PRK
EK1	Student zna przepisy gry w tenisa w stopniu podstawowym	K_W14	P6S_WK
EK2	Student zna i umie zastosować w grze podstawowe zasady taktyki	K_W14	P6S_WK
EK3	Student zna i umie prawidłowo pokazać w trakcie gry trzy podstawowe elementy techniki serwisu, forhendu, bekhendu i woleja	K_W14 K_U01 K_U09	P6S_WK P6S_UW P6S_UW
EK4	Student zna założenia metodyczne programu „Tenis10”, formy rywalizacji oraz zasady etykiety tenisowej	K_W14 K_K06 K_K08	P6S_WK P6S_KR P6S_KR, P6S_KO

5. Treści programowe

WYKŁADY		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
W1	Przepisy gry w tenisa – kort tenisowy, zdobycie punktu, system punktacji. Zasady etykiety tenisowej.	2
W2	Sprzęt, urządzenia, ubiór i obuwiu do gry w tenisa. System i formy współzawodnictwa tenisowego.	3
	Razem	5
ĆWICZENIA		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
ĆW1	Zasady zaliczenia przedmiotu. Zasady bezpieczeństwa na zajęciach z tenisa. Nazewnictwo stosowane w opisie uderzeń tenisowych.	3
ĆW2	Zabawy tenisowe z rakiętą. Ćwiczenia oswajające ze sprzętem. Tenis po ziemi (Floor Tennis). Tenis ręczny. Tenis wertykalny.	3
ĆW3	Zabawy tenisowe z piłką. Serwis w wersji „kometkowej”. Rozwijanie specyficznych przejawów koordynacji w grze z odległości ¼ kortu – gra jednorącz i oburącz, prawą i lewą ręką, zadania dodatkowe (uderzenia różnymi częściami ciała, ewolucje rakiety, pozycje gimnastyczne). Punkt trafienia, chwyt uniwersalny, bezpieczne utrzymanie piłki w korcie.	3
ĆW4	Zabawy tenisowe z piłką i rakiętą. Serwis w wersji „baby” Technika i taktyka gry forhendem i bekhendem po koźle z odległości ½ kortu – nauczanie chwytu zmiennego, doskonalenie punktu trafienia piłki. Wykorzystywanie swoich mocnych stron. Tenisowa Liga Mistrzów.	3
ĆW5	Serwis w wersji „oszczepnika”. Doskonalenie gry forhendem i bekhendem z odległości ½ kortu. Zagrania zmuszające rywala do biegania Deblowa Liga Mistrzów	3
ĆW6	Serwis w wersji „pucharowej”. Doskonalenie gry forhendem i bekhendem z odległości ½ kortu. Wykorzystywanie słabszych stron przeciwnika. Mistrz i pretendenci - singiel	3
ĆW7	Serwis w wersji „kelnerskiej”. Doskonalenie umiejętności gry w trakcie współpracy i rywalizacji z przeciwnikiem z odległości ¾ kortu. Odrzucanie przeciwnika od siatki. Mistrzowie i pretendenci – debel.	3
ĆW8	Serwis w wersji „zwieszanej”. Doskonalenie umiejętności gry w trakcie współpracy i rywalizacji z przeciwnikiem z odległości ¾ kortu. Podstawy techniki gry wolejem. Przyspieszanie tempa gry. Kołowrotek deblowy.	3
ĆW9	Serwis w wersji „pełnej”. Doskonalenie umiejętności gry w trakcie współpracy i rywalizacji z przeciwnikiem z głębi kortu. Doskonalenie gry wolejem. Rywalizacja „Kto szybciej”.	3
ĆW10	Doskonalenie serwisu w wersji „pełnej”. Rywalizacja „Kto więcej”.	3
ĆW11	Doskonalenie serwisu w wersji „pełnej” Rekordowe wymiany – FH i BH po koźle.	3
ĆW12	Doskonalenie serwisu w wersji „pełnej” Rekordowe wymiany – FH i BH vs. wolej	3
ĆW13	Doskonalenie umiejętności gry we współpracy z partnerem – zaliczenie praktyczne cz. I.	2
ĆW14	Doskonalenie umiejętności gry podczas rywalizacji z przeciwnikiem – zaliczenie praktyczne cz. II. Zaliczenie teoretyczne	2
	Razem	40

6. Metody dydaktyczne

M1	Prezentacja multimedialna
M2	Analiza filmu wideo

M3	Analiza tekstu z dyskusją
M4	Praca w grupach
M5	Metody nauczania ruchu: syntetyczna, analityczna, mieszana, od ogółu poprzez szczegóły do ogółu, kontrastowa, zadaniowa, problemowa.

7. Obciążenie pracą studenta

Forma aktywności	Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	45
Konsultacje przedmiotowe	
Egzaminy i zaliczenia w sesji	
Godziny bez udziału nauczyciela wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć	12
Przygotowanie np. raportu, prezentacji, dyskusji	8
Przygotowanie do egzaminu	10
Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta	75
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	3

8. Metody oceny

a. Ocena formująca

F1	Ocena bieżącego przygotowania teoretycznego do zajęć
F2	Informacja zwrotna o bieżącym poziomie wykonania umiejętności ruchowych

b. Ocena podsumowująca

P1	Zaliczenie teoretyczne – test wielokrotnego wyboru
P2	Sprawdzian umiejętności praktycznych – cz. I oparta na współpracy, cz. II oparta na rywalizacji

c. Warunki zaliczenia przedmiotu

- Odpowiednia frekwencja
- Aktywność na ćwiczeniach
- Udokumentowana aktywność poza ćwiczeniami i wykładami
- Zaliczenie teoretyczne
- Zaliczenie praktyczne

9. Kryteria oceny

Efekt uczenia się EK1	
na ocenę 2	Student nie zna odpowiedzi na co najmniej połowę pytań dotyczących przepisów gry w tenisa
na ocenę 3	Student zna odpowiedzi na więcej niż połowę pytań dotyczących przepisów gry w tenisa
na ocenę 4	Student zna odpowiedzi na prawie wszystkie pytania dotyczące przepisów gry w tenisa
na ocenę 5	Student zna odpowiedzi na zdecydowaną większość pytań dotyczących przepisów gry w tenisa
Efekt uczenia się EK2	

na ocenę 2	Student nie potrafi w ciągu 2 minut wykonać średnio ponad 20 celnych uderzeń pod rząd współpracując z partnerem
na ocenę 3	Student potrafi w ciągu 2 minut wykonać średnio ponad 30 celnych uderzeń pod rząd współpracując z partnerem
na ocenę 4	Student potrafi w ciągu 2 minut wykonać średnio ponad 40 celnych uderzeń pod rząd współpracując z partnerem
na ocenę 5	Student potrafi w ciągu 2 minut wykonać średnio ponad 50 celnych uderzeń pod rząd współpracując z partnerem
Efekt uczenia się EK3	
na ocenę 2	Student nie potrafi poprawnie opisać i wykonać żadnego z podstawowych uderzeń
na ocenę 3	Student poprawnie opisuje i wykonuje przynajmniej dwa podstawowe uderzenie
na ocenę 4	Student poprawnie opisuje i wykonuje przynajmniej trzy podstawowe uderzenia
na ocenę 5	Student poprawnie opisuje i wykonuje wszystkie cztery podstawowe uderzenia
Efekt uczenia się EK4	
na ocenę 2	Student nie potrafi odpowiedzieć na co najmniej połowę pytań dotyczących metodyki nauczania tenisa
na ocenę 3	Student potrafi odpowiedzieć na więcej niż połowę pytań dotyczących metodyki nauczania tenisa
na ocenę 4	Student potrafi odpowiedzieć na większość pytań dotyczących metodyki nauczania tenisa
na ocenę 5	Student potrafi odpowiedzieć na prawie wszystkie pytania dotyczące metodyki nauczania tenisa

10. Macierz realizacji przedmiotu

Efekty uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do efektów kierunkowych	Cele przedmiotu	Treści programowe	Metody dydaktyczne	Sposoby oceny
EK1	K_W14	C01, C05	W 1-2 ĆW 1-14	M2, M3	F1, P1
EK2	K_W14	C02, C03, C05	ĆW 1-14	M4, M5	F2, P2
EK3	K_W14 K_U01 K_U09	C02, C03, C05	ĆW 1-14	M2, M5	F2, P2
EK4	K_W14 K_K06 K_K08	C02, C03, C04, C05	W1-2 ĆW 1-14	M1, M2 M3, M4 M5	F1, P1 F2, P2

11. Wykaz literatury

a. Literatura podstawowa

Lp.	
1	Królak A. Tenis. Nauczanie gry, COS, Warszawa 2008 r.
2	Królak A. Tenis dla dzieci nauczycieli i rodziców, WSiP, Warszawa 1999 r.
3	Program mini tenisa w szkole (tłumaczenie), Międzynarodowa Federacja Tenisowa, Londyn 1998
4	Unierzyski P., Lelonek M., Walter K., Wałęsa K., Andrzejewski W. Vademecum szkolenia tenisowego dzieci do lat 10. Poradnik dla instruktorów i trenerów. PZT, Warszawa 2019 r. https://tenis10.pl/3_97_7061/nowy-podrecznik-tenis-10.aspx
5	Królak A. Technika Współczesnego tenisa. Warszawa 2012
6	Unierzyski P., Ludańska-Krzemińska I., Tarnas J. Zabawy i gry ruchowe w tenisie. AWF Poznań, 2013

b. Literatura uzupełniająca

Lp.	
1	Królak A. Tenisowy atlas ćwiczeń, COS, Warszawa 2000 r.
2	Królak A. Tenis. Technika, psychomotoryka, trening, COS, Warszawa 1998 r.
3	USPTR, Munchkin Tennis. A Parent's Guide to Teaching Tennis Fundamentals, Triumph Books Chicago 1993.
4	Bachmann S., Maier M. K. Schlagkräftige Ideen, 2. Auflage, Swiss Tennis 2006.
5	Sadzek T. Tenis. Przewodnik Gracza.



Akademia Wychowania Fizycznego
im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu