

KARTA PRZEDMIOTU – III ROK

Rok akademicki 2025/2026

Kod przedmiotu	0114.7.WF1.B/C41.TS	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	Tenis stołowy Table tennis
	angielskim	

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

1.1. Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
1.2. Forma studiów	stacjonarne/niestacjonarne
1.3. Poziom studiów	studia I stopnia
1.4. Profil studiów*	praktyczny
1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu	dr Jadwiga Kamińska
1.6. Kontakt	jkaminska@ujk.edu.pl

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Język wykładowy	polski
2.2. Wymagania wstępne*	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.

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

5. SPECYFIKACJA CHARAKTERYSTYKI PRZEDMIOTU		
3.1. Forma zajęć		ćwiczenia
3.2. Miejsce realizacji zajęć		ćwiczenia na hali tenisa stołowego (5 stołów)
3.3. Forma zaliczenia zajęć		zaliczenie z oceną
3.4. Metody dydaktyczne		ćwiczenia praktyczne przy stołach tenisowych + przepisy + umiejętność sędziowania
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	1. Kulczycki R., Tenis stołowy bez tajemnic, PZTS, Gorzów, 2002. 2. Bańkosz Z. Tenis stołowy. Trening z wykorzystaniem dużej liczby piłek. Zbiór ćwiczeń. Wyd. AWF Wrocław. Wrocław 2015.
	uzupełniająca	1. PZTS, Przepisy tenisa stołowego – wydanie VI, Warszawa, 2008. 2. Hudetz R., Tenis stołowy 2000, wvd. Modest, Łódź, 2005

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)
Ćwiczenia: C1 - Student posiada usystematyzowaną wiedzę dotyczącą genezy i rozwoju tenisa stołowego, zna współczesne systemy rozgrywek stosowane na poziomie krajowym i międzynarodowym oraz rozumie obowiązujące przepisy gry i zasady sędziowania, umożliwiające właściwą interpretację zdarzeń podczas zawodów sportowych. C2 – Nabycie umiejętności nazywania i demonstrowania podstawowych odbić w tenisie stołowym, zorganizowanie turnieju, poprowadzenie zajęć z grupą początkującą. C3 – Kształcenie postaw w zakresie pogłębiania wiedzy i umiejętności technicznych w zakresie tenisa stołowego, przestrzeganie zasad fair play i zaangażowanie w organizację turniejów.
4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)
Ćwiczenia: 1. Zarys historii tenisa stołowego, przepisy gry. 2. Postawa i poruszanie się przy stole. 3. Sposoby trzymania rakietki – korekta błędów. 4. Fachowe nazewnictwo odbić z Forehandu i Backhandu oraz technika ich wykonywania. 5. Serwis – odbiór. 6. Nauka techniki i demonstrowania podstawowych odbić. 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 uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
w zakresie WIEDZY:		
W01	nazywa podstawowe uderzenia w tenisie stołowym, zna systemy rozgrywek	WF1P_W03
W02	zna historię tenisa stołowego	WF1P_W04
W03	poznaje przepisy i zasady sędziowania	WF1P_W18
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:		
U01	posługuje się fachowym nazewnictwem, prezentuje technikę podstawowych odbić	WF1P_U02
U02	potrafi prowadzić zajęcia z grupą początkującą	WF1P_U06
U03	stosuje nabyte umiejętności w organizacji zawodów/turnieju	WF1P_U16
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:		
K01	uzupełnia i doskonali technikę i wiedzę z tenisa stołowego	WF1P_K01
K02	wykazuje aktywność w organizacji turniejów	WF1P_K03
K03	jest wrażliwy na przestrzeganie zasad fair play, promuje aktywność ruchową i kształtuje postawy prozdrowotne	WF1P_K08

4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się

Efekty przedmiotowe (symbol)	Sposób weryfikacji (+/-)																							
	Zaliczenie pisemne - przepisy*			Kolokwium*			Projekt*			Aktywność na zajęciach*			Praca własna*			Praca w grupie*			Inne sprawdziany praktyczny – technika gry					
	Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć					
	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...			
W01										x											x			
W02										x			x											
W03		x											x											
U01										x											x			
U02										x											x			
U03																					x			
K01													x											
K02										x			x											
K03										x			x											

*niepotrzebne usunąć

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
ćwiczenia (C)*	3	Potrafi zademonstrować podstawowe odbicia, wykazuje znajomość przepisów gry w tenisa stołowego na poziomie 61-68%.
	3,5	Potrafi nazwać i zademonstrować podstawowe odbicia, wykazuje znajomość historii i przepisów gry w tenisa stołowego na poziomie 69-76%.
	4	Potrafi nazwać i zademonstrować większość odbić, wykazuje znajomość historii i przepisów gry w tenisa stołowego na poziomie 77-84%. Potrafi sędziować.
	4,5	Demonstruje i nazywa większość odbić. Potrafi sędziować i rozpiąć turniej. Wykazuje znajomość historii, ciekawostek historycznych i przepisów gry w tenisa stołowego na poziomie 85-92%. Zna systemy rozgrywek
	5	Nazywa i demonstruje wszystkie odbicia, sędziuje turniej. Wykazuje znajomość historii, ciekawostek historycznych, nowości dotyczących sprzętu i przepisów gry w tenisa stołowego na poziomie 93-100%. Jest kreatywny, prowadzi dyskusję.

5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/	25	15
Udział w ćwiczeniach*	25	15
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	25	35
Przygotowanie do ćwiczeń*	10	15
Przygotowanie do zaliczenia praktycznego i pisemnego z przepisów*	15	20
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	50	50
PUNKTY ECTS za przedmiot	2	2

*niepotrzebne usunąć

Przyjmuję do realizacji (data i czytelne podpisy osób prowadzących przedmiot w danym roku akademickim)

.....