

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Raciborzu

KARTA PRZEDMIOTU / MODUŁU

7

1. Nazwa przedmiotu:	Fakultet z wychowania fizycznego Sporty walki				
2. Kod przedmiotu:	16,1				
3. Okres ważności karty:	ważna od roku akademickiego: 2015/2016				
4. Forma kształcenia:	studia pierwszego stopnia				
5. Forma studiów:	studia stacjonarne / studia niestacjonarne				
6. Kierunek studiów:	WYCHOWANIE FIZYCZNE				
7. Profil studiów:	praktyczny				
8. Specjalność:					
9. Semestr:	I-II III-IV				
10. Jedn. prowadz. przedmiot:	Instytut Kultury Fizycznej				
11. Prowadzący przedmiot:	mgr Grzegorz Wachowski				
12. Grupa przedmiotów:					
13. Status przedmiotu:	obowiązkowy				
14. Język prowadzenia zajęć:	polski				
15. Przedmioty wprowadzające oraz wymagania wstępne:					
Brak grupa początkująca					
16. Cel przedmiotu:					
wprowadzenie studentów w arkana sztuk walki teoretycznie i praktycznie, co ma umożliwić słuchaczom praktyczną obronę w sytuacjach trudnych (sytuacjach zagrożenia). Nauczenie uczestników zajęć podstawowych form medytacji, która ma pomóc w przyszłości studentom w pracy pedagogicznej. Podniesienie sprawności fizycznej, poprzez różne ćwiczenia i zabawy z elementami walki i współzawodnictwa. Systematyczny i aktywny udział w zajęciach, poprawne wykonanie trzech dowolnych bloków w wersji „kion”, opanowanie padów (w przód, bok i tył) i jednego rzutu, praktyczne zastosowanie bloków przed atakiem nożem, kończyną górną lub dolną, umiejętne stosowanie pozycji walki i dystansu w walce					
17. Efekty kształcenia:					
Ozn.	Opis efektu kształcenia	Metoda realizacji efektu kształcenia	Metoda weryfikacji efektu kształcenia	Forma prowadzenia zajęć	Odniesienie do efektów dla kierunku studiów
W	Zna elementarną terminologię używaną w kulturze fizycznej z zakresu ćwiczeń fizycznych ma podstawową wiedzę o aktywności ruchowej w ramach podtrzymywania sprawności fizycznej przez całe życie	zaangażowania studenta podczas zajęć praktycznych	przygotowanie do zajęć udział w ćwiczeniach praktycznych, aktywność w trakcie przebiegu zajęć	ćwiczenia	K_W01 K_W04
U	Potrafi posługiwać się podstawowym sprzętem używanym w kulturze fizycznej potrafi podjąć działania edukacyjne odpowiednie dla potrzeb swoich i otoczenia				K_U03 K_U02 K_U05
K	Posiada przekonanie o wartości zdobytych umiejętności z zakresu ćwiczeń fizycznych.. Potrafi współpracować w grupie i szerzyć zachowania prozdrowotne, ma potrzebe ruchu				K_K04 K_K06

	i doskonalenia swoich umiejętności						
18. Formy i wymiar zajęć:			Ćwiczenia: 60 h				
19. Treści kształcenia:							
Postawy i poruszanie się w walce. Techniki wyprowadzenia uderzeń i kopnięć, oraz sposoby ich blokowania. Pady, przewroty i rzuty w walce wręcz. Ocena zagrożenia i umiejętne zachowanie się w stosunku do zaistniałej sytuacji. Obrona przed nożem i niebezpiecznymi przedmiotami – dźwignie na stawy kończyn górnych Zajęcia organizacyjne. Ogólna charakterystyka przedmiotu. Zasady BHP na zajęciach karate, obowiązki regulamin obiektów sportowych. Medytacja-nauka prawidłowego oddychania, poprawa koncentracji uwagi Uderzenia po prostej i po łuku w wersji „kion i kumite” Bloki w wersji „kion” (coto-uke, uchi-uke, gedanbarai, jodan-uke) i ich łączenie w kombinacje Obrona przed napastnikiem z nożem przy użyciu prostych bloków (jodan-uke, gedanbarai). Uwalniania się z chwytów, obchwyty i duszeń Dźwignie na kończyny górne Pady i przewroty w walce wręcz Rzuty – biodro i rzut poświęcenia Kształtowanie siły i gibkości kończyn dolnych Techniki kończyn dolnych i sposoby ich blokowania Kata – kion kata sono ichi Pozycja walki – poruszanie się (krok: odstwno-dostawny, skrzyżny i krok w przód), utrzymanie bezpiecznego dystansu w walce Zabawy i elementy walki w parach Umowna walka na jedno tempo (ippon-kumite) Walki kontaktowe na strefę chuda przy użyciu kończyn górnych Zaliczenie praktyczne wybranych elementów							
20. Egzamin:			zaliczenie z oceną				
21. Literatura podstawowa:							
Iyengar B.K.S. : „Joga” PWN Warszawa 1990 Paul Wilson : „Technika wyciszenia” Klub dla Ciebie Warszawa 2003 Szczawiński Wojciech : „Budo Karate” Komisja Kyokushin PZK Kraków 2002 Michale J. Lorden : „Oyama Legenda i Dziedzictwo” Wydawnictwo budo-sport Warszawa 2003 Masatoshi Nakayama : „Dynamiczne karate” Diamond Books Bydgoszcz 1999							
22. Literatura uzupełniająca:							
Czasopisma „Budo Karate”							
23. Nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia efektów kształcenia:							
Lp.	Forma zajęć	Liczba godzin kontaktowych / pracy studenta					
		studia stacjonarne		studia niestacjonarne			
1	Wykład						
2	Ćwiczenia	60					
3	Laboratorium						
4	Projekt						
5	Seminarium						
6	Inne/Praca własna	8 (przygotowanie do ćw. zapoznanie z literaturą i materiałami dydaktycznymi przygotowanie do zaliczenia praktycznego. konsultacje)					
	Suma godzin	68					
24. Suma wszystkich godzin:		ST	NST	25. Liczba punktów ECTS:		ST	NST
		68				2	2
26. Liczba punktów ECTS uzyskanych na zajęciach z		2		27. Liczba punktów ECTS uzyskanych w wyniku			

bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego:				samodzielnej pracy studenta:			
28. Kryteria oceniania:							
Efekt kształcenia	Ocena	Opis wymagań					
K_W01 K_W04	bdb	student ma uporządkowaną i pogłębioną wiedzę na temat sztuk walki w samoobronie student zna arkana sztuk walki teoretycznie i praktycznie, zna praktyczną obronę w sytuacjach trudnych (sytuacjach zagrożenia). zna podstawowe formy medytacji, która ma pomóc w przyszłości studentom w pracy pedagogicznej. Podniesienie sprawności fizycznej, poprzez różne ćwiczenia i zabawy z elementami walki i współzawodnictwa. Systematyczny i aktywny udział w zajęciach, poprawne wykonanie trzech dowolnych bloków w wersji „kihon”, opanowanie padów (w przód, bok i tył) i jednego rzutu, praktyczne zastosowanie bloków przed atakiem nożem, kończyną górną lub dolną, umiejętne stosowanie pozycji walki i dystansu w walce					
	db	student ma uporządkowaną i pogłębioną wiedzę na temat sztuk walki w samoobronie student zna arkana sztuk walki teoretycznie i praktycznie, zna praktyczną obronę w sytuacjach trudnych (sytuacjach zagrożenia). zna podstawowe formy medytacji, która ma pomóc w przyszłości studentom w pracy pedagogicznej. Podniesienie sprawności fizycznej, poprzez różne ćwiczenia i zabawy z elementami walki i współzawodnictwa. Systematyczny udział w zajęciach, poprawne wykonanie trzech dowolnych bloków w wersji „kihon”, opanowanie padów (w przód, bok i tył) i jednego rzutu, praktyczne zastosowanie bloków przed atakiem nożem, kończyną górną lub dolną, umiejętne stosowanie pozycji walki i dystansu w walce					
	dst	student ma uporządkowaną i pogłębioną wiedzę na temat sztuk walki w samoobronie student zna arkana sztuk walki teoretycznie i praktycznie, zna praktyczną obronę w sytuacjach trudnych (sytuacjach zagrożenia). zna podstawowe formy medytacji, która ma pomóc w przyszłości studentom w pracy pedagogicznej. Podniesienie sprawności fizycznej, poprzez różne ćwiczenia i zabawy z elementami walki i współzawodnictwa. udział w zajęciach, dostatecznie poprawne wykonanie trzech dowolnych bloków w wersji „kihon”, opanowanie padów (w przód, bok i tył) i jednego rzutu, praktyczne zastosowanie bloków przed atakiem nożem, kończyną górną lub dolną, umiejętne stosowanie pozycji walki i dystansu w walce					
	ndst	student nie ma podstawowej wiedzy na temat sztuk walki nie zna terminologii nie opanował zadanych elementów					
K_U03 K_U02 K_U05	bdb	student potrafi wszechstronnie wykorzystywać wiedzę na temat sztuk walki w samoobronie student zna arkana sztuk walki teoretycznie i praktycznie, zna praktyczną obronę w sytuacjach trudnych (sytuacjach zagrożenia). zna sposoby podnoszenia sprawności fizycznej, posiada umiejętności techniczne i taktyczne w podstawach sztuk walki					
	db	student potrafi umiejętnie i dobrze wykorzystywać wiedzę na temat sztuk walki w samoobronie student zna arkana sztuk walki teoretycznie i praktycznie, zna praktyczną obronę w sytuacjach trudnych (sytuacjach zagrożenia). zna sposoby podnoszenia sprawności fizycznej, posiada umiejętności techniczne i taktyczne w podstawach sztuk walki					
	dst	student potrafi dostatecznie dobrze wykorzystywać wiedzę na temat sztuk walki w samoobronie student zna arkana sztuk walki teoretycznie i praktycznie, zna praktyczną obronę w sytuacjach trudnych (sytuacjach zagrożenia). zna sposoby podnoszenia sprawności fizycznej, posiada umiejętności techniczne i taktyczne w podstawach sztuk walki					
	ndst	student nie potrafi wykorzystywać podstawowej wiedzy z zakresu sztuk walki, nie zna praktyki, nie posiada umiejętności technicznych					
K_K04 K_K06	bdb	student potrafi precyzyjnie i spójnie dysponować z zakresu wiedzy poruszanej w przedmiocie, potrafi odnieść zdobytą wiedzę w projektowaniu dalszych zadań zawodowych i prywatnych aktywnie uczestniczy w zajęciach prezentując własny punkt widzenia i argumentując go, rzetelnie i terminowo realizuje powierzone zadania, z własnej inicjatywy poszerza zakres wiedzy z przedmiotu					
	db	student potrafi umiejętnie i dobrze , ma świadomość znaczenia nauki i zakresu wiedzy poruszanych przedmiocie, potrafi odnieść zdobytą wiedzę w projektowaniu dalszych zadań zawodowych i prywatnych, aktywnie uczestniczy w zajęciach prezentując swój punkt widzenia, rzetelnie i terminowo realizuje powierzone mu zadania, z konieczności jest gotów poszerzać zakres wiedzy z przedmiotu					
	dst	student potrafi z pewnymi uchybieniami odnosić się do zdobytej wiedzy w projektowaniu					

		dalszych zadań zawodowych i prywatnych biernie uczestniczy w zajęciach wykazuje znajomość poruszanych zagadnień, w miarę terminowo realizuje powierzone mu zadania, wykazuje ograniczoną gotowość poszerzania zakresu wiedzy z przedmiotu
	ndst	student nie potrafi odnieść zdobytych wiadomości do innych dziedzin, nie ma świadomości swojej wiedzy i umiejętności, nie rozumie potrzeby doskonalenia i rozwoju, nie dokonuje samooceny swoich kompetencji, nie wyznacza kierunków dalszego rozwoju zawodowego i prywatnego
29. Uwagi:		

.....
(data i podpis prowadzącego)

Zatwierdzono:
.....
(data i podpis)