

# Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Raciborzu

## KARTA PRZEDMIOTU

<b>1. Nazwa przedmiotu:</b>	Wychowanie fizyczne – sporty walki			
<b>2. Kod przedmiotu:</b>	FA - 13			
<b>3. Okres ważności karty:</b>	2013-2016			
<b>4. Forma kształcenia:</b>	studia pierwszego stopnia			
<b>5. Forma studiów:</b>	studia stacjonarne			
<b>6. Kierunek studiów:</b>	filologia			
<b>7. Profil studiów:</b>	praktyczny			
<b>8. Specjalność:</b>	filologia angielska			
<b>9. Semestr:</b>	3, 4			
<b>10. Jedn. prowadz. przedmiot:</b>	Instytut Kultury Fizycznej			
<b>11. Prowadzący przedmiot:</b>	mgr Grzegorz Wachowski			
<b>12. Grupa przedmiotów:</b>	Treści uzupełniające			
<b>13. Status przedmiotu:</b>	do wyboru			
<b>14. Język prowadzenia zajęć:</b>	polski			
<b>15. Przedmioty wprowadzające oraz wymagania wstępne:</b>				
Brak, grupa początkująca				
<b>16. Cel przedmiotu:</b>				
Celem przedmiotu jest 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 słuchaczy, poprzez różne ćwiczenia i zabawy z elementami walki i współzawodnictwa. Systematyczny i aktywny udział w zajęciach, poprawne wykonanie trzech dowolnych bloków w wersji „kijon”, 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				
<b>17. Efekty kształcenia:</b>				
Ozn.	Opis efektu kształcenia	Metoda sprawdzenia 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	Zaliczenie praktyczne	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	Zaliczenie praktyczne	Ćwiczenia	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 potrzebę ruchu i doskonalenia swoich umiejętności	Zaliczenie praktyczne	Ćwiczenia	K_K04 K_K06
<b>18. Formy i wymiar zajęć:</b>		Ćw (30 h + 30 h)		
<b>19. Treści kształcenia:</b>				
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 „kohon i kumite”  
 Bloki w wersji „kohon” (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, obchwytów 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 blokownia  
 Kata – kohon 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:** z/o

**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
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)
<b>Suma godzin</b>		<b>68</b>

**24. Suma wszystkich godzin:** 68      **25. Liczba punktów ECTS:** 2

**26. Liczba punktów ECTS uzyskanych na zajęciach z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego:** 2      **27. Liczba punktów ECTS uzyskanych na zajęciach o charakterze praktycznym (laboratoria, projekty):**

**28. Uwagi:**

Zatwierdzono:

.....  
 (data i podpis prowadzącego)

.....  
 (data i podpis)