

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Raciborzu

KARTA PRZEDMIOTU

1. Nazwa przedmiotu:	Wychowanie fizyczne – sporty walki			
2. Kod przedmiotu:	FG - 13			
3. Okres ważności karty:	2013-2016			
4. Forma kształcenia:	studia pierwszego stopnia			
5. Forma studiów:	studia stacjonarne			
6. Kierunek studiów:	filologia			
7. Profil studiów:	praktyczny			
8. Specjalność:	filologia germańska			
9. Semestr:	3, 4			
10. Jedn. prowadz. przedmiot:	Instytut Kultury Fizycznej			
11. Prowadzący przedmiot:	mgr Grzegorz Wachowski			
12. Grupa przedmiotów:	Treści uzupełniające			
13. Status przedmiotu:	do wyboru			
14. Język prowadzenia zajęć:	polski			
15. Przedmioty wprowadzające oraz wymagania wstępne:				
Brak, grupa początkująca				
16. Cel przedmiotu:				
Celem przedmiotu jest wprowadzenie studentów w arkaana 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				
17. Efekty kształcenia:				
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
18. Formy i wymiar zajęć:		Ćw (30 h + 30 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 „kihon i kumite”
 Bloki w wersji „kihon” (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 – kihon 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)
Suma godzin		68

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)