

KARTA PRZEDMIOTU – I ROK
Rok akademicki 2023/2024

Kod przedmiotu	0114.7.WF2.B/C31.TiMSW	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	<i>Teoria i metodyka sportów walki</i> <i>Theory and methodology of combat sports</i>
	angielskim	

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

1.1. Kierunek studiów	<i>Wychowanie Fizyczne</i>
1.2. Forma studiów	<i>stacjonarne/niestacjonarne</i>
1.3. Poziom studiów	<i>drugiego stopnia</i>
1.4. Profil studiów*	<i>praktyczny</i>
1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu	<i>mgr Marek Prasek</i>
1.6. Kontakt	<i>41 349 69 54</i>

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Język wykładowy	<i>język polski</i>
2.2. Wymagania wstępne*	<i>ogólna sprawność</i>

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć	<i>ćwiczenia</i>	
3.2. Miejsce realizacji zajęć	<i>hala sportowa Centrum Rehabilitacji i Sportu UJK</i>	
3.3. Forma zaliczenia zajęć	<i>zaliczenie z oceną</i>	
3.4. Metody dydaktyczne	<i>ćwiczenia, zajęcia praktyczne</i>	
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Błach W. Migasiewicz J. Innowacje w przygotowaniu fizycznym zawodników sportów walki. AWF Wrocław 2007.</i> 2. <i>Cochran S. Siła szybkość i kondycja w sztukach walki. Wyd. INNE SPACERY 2011.</i> 3. <i>Nakayama M. Dynamiczne karate. Wyd. Diamond Books 2014.</i> 4. <i>Szeligowski P. Trening siły eksplozywnej w sportach walki. Wydawnictwo AHA 2012.</i>
	uzupełniająca	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Jaskólski E., Wołkow L., Jagiello W., Biologiczne i pedagogiczne podstawy systemu szkolenia sportowego, COS, Warszawa 2005.</i> 2. <i>Nakayama M. Best karate, Diamond Books, 2001.</i> 3. <i>Stefaniak T. Dokładność odtwarzania zadanej siły przez zawodników sportów walki. AWF Wrocław 2008.</i> 4. <i>Sterkowicz S. Czynności zawodowe trenera i problemy badawcze w sportach walki, Zeszyty Naukowe nr 83, Kraków 2001.</i>

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

<p>4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)</p> <p>Ćwiczenia:</p> <p><i>C1. Opanowanie przez studenta elementów techniki samoobrony.</i></p> <p><i>C2. WYROBIENIE U STUDENTA UMIEJĘTNOŚCI ORGANIZACJI ZAJĘĆ SAMOBRONY.</i></p>
<p>4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)</p> <p>Ćwiczenia: Sztuki walki karate</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Metodyka kopnięć. Metodyka uderzeń. Sposoby blokowania.</i> 2. <i>Podstawy zachowania i poruszania się w walce.</i> 3. <i>Miejsca wrażliwe na ciele człowieka oraz sposoby ich blokowania.</i> 4. <i>Powierzchnie uderzające i blokujące.</i> 5. <i>Doskonalenie techniki uderzeń rękoma.</i> 6. <i>Doskonalenie techniki kopnięć. Doskonalenie techniki bloków.</i>

4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
w zakresie WIEDZY:		
W01	<i>Trafnie nazywa i objaśnia elementy współczesnej techniki oraz wymienia ćwiczenia z zakresu metodyki nauczania samoobrony.</i>	WF2P_W16 NAU2_W07
W02	<i>Poprawnie definiuje i doбира metody, formy, zasady w procesie dydaktycznym.</i>	WF2P_W09 NAU2_W08
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:		
U01	<i>Posiada umiejętność stosowania zasad dydaktycznych w nauczaniu podstawowych elementów technicznych w samoobronie oraz potrafi zaplanować i przeprowadzić zajęcia z samoobrony dobierając je odpowiednio do wieku ćwiczących.</i>	WF2P_U06 WF2P_U14 NAU2_U02
U02	<i>Kształtuje umiejętności ruchowe związanych z uprawianiem samoobrony jako dyscypliny sportowej.</i>	WF2P_U17 WF2P_U18 NAU2_U08
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:		
K01	<i>Potrafi kształtować postawy poprzez rywalizację sportową, kształtuje osobowość dziecka poprzez udział w zajęciach samoobrony, motywuje do aktywności ruchowej.</i>	WF2P_K10 NAU2_K01
K02	<i>Zna potrzebę uczenia się i dbania o swój stan zdrowia przez całe życie.</i>	WF2P_K01 NAU2_K01

4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się

Efekty przedmiotowe (symbol)	Sposób weryfikacji (+/-)																							
	Egzamin ustny/pisemny*			Kolokwium*			Projekt - konspekt			Aktywność na zajęciach*			Praca własna*			Praca w grupie*			Inne (sprawdzian praktyczny)*					
	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												x		
W02							x			x												x		
U01							x			x												x		
U02							x			x												x		
K01							x			x												x		
K02							x			x												x		

*niepotrzebne usunąć

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
ćwiczenia (C)*	3	<i>Nazywanie i objaśnianie elementów współczesnych technik. Samodzielne prowadzenie lekcji w-f-z zakresu sportów walki wg przygotowanego konspektu. W sprawdzianie praktycznym uzyskanie 50-60% punktów.</i>
	3,5	<i>Nazywanie i objaśnianie elementów współczesnych technik. Samodzielne prowadzenie lekcji w-f-z zakresu sportów walki wg przygotowanego konspektu. W sprawdzianie praktycznym uzyskanie 61-70% punktów.</i>
	4	<i>Nazywanie i objaśnianie elementów współczesnych technik. Samodzielne prowadzenie lekcji w-f-z zakresu sportów walki wg przygotowanego konspektu. W sprawdzianie praktycznym uzyskanie 71-80% punktów.</i>
	4,5	<i>Nazywanie i objaśnianie elementów współczesnych technik. Samodzielne prowadzenie lekcji w-f-z zakresu sportów walki wg przygotowanego konspektu. W sprawdzianie praktycznym uzyskanie 81-90% punktów.</i>
	5	<i>Nazywanie i objaśnianie elementów współczesnych technik. Samodzielne prowadzenie lekcji w-f-z zakresu sportów walki wg przygotowanego konspektu. W sprawdzianie praktycznym uzyskanie 100% punktów.</i>

5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
<i>LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/</i>	<i>25</i>	<i>15</i>
<i>Udział w ćwiczeniach</i>	25	15
<i>SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/</i>	<i>25</i>	<i>35</i>
<i>Przygotowanie do ćwiczeń</i>	10	15
<i>Zebranie materiałów do projektu - konspektu, opracowanie konspektu</i>	15	20
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	50	50
PUNKTY ECTS za przedmiot	2	2

**niepotrzebne usunąć*

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

.....