

KARTA PRZEDMIOTU – I ROK
Rok akademicki 2021/2022

| | | |
|----------------------------------|------------------------|---|
| Kod przedmiotu | 0114.7.WF2.B/C32.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_W01 |
| W02 | <i>Poprawnie definiuje i dobiera metody, formy, zasady w procesie dydaktycznym.</i> | WF2P_W09 NAU2_W01 |
| 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_U01 |
| U02 | <i>Kształtuje umiejętności ruchowe związanych z uprawianiem samoobrony jako dyscypliny sportowej.</i> | WF2P_U17 WF2P_U18 NAU2_U01 |
| 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)

.....