

**KARTA PRZEDMIOTU**  
**Rok akademicki 2020/2021**

<b>Kod przedmiotu</b>	0114.7.WF2.B/C32.TiMSW	
<b>Nazwa przedmiotu w języku</b>	polskim	<b><i>Teoria i metodyka sportów walki</i></b> <i>Theory and methodology of combat sports</i>
	angielskim	

**1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW**

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

**2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU**

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

**3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU**

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

**4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ**

<p><b>4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)</b></p> <p><b>Ćwiczenia:</b></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><b>4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)</b></p> <p><b>Ćwiczenia: Sztuki walki karate</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Metodyka kopnięć. Metodyka uderzeń. Sposoby blokowania.</i></li> <li>2. <i>Podstawy zachowania i poruszania się w walce.</i></li> <li>3. <i>Miejsca wrażliwe na ciele człowieka oraz sposoby ich blokowania.</i></li> <li>4. <i>Powierzchnie uderzające i blokujące.</i></li> <li>5. <i>Doskonalenie techniki uderzeń rękoma.</i></li> <li>6. <i>Doskonalenie techniki kopnięć. Doskonalenie techniki bloków.</i></li> </ol>

#### 4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
w zakresie <b>WIEDZY:</b>		
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 <b>UMIEJĘTNOŚCI:</b>		
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 <b>KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:</b>		
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
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/	25	15
Udział w ćwiczeniach*	25	15
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	25	35
Przygotowanie do ćwiczeń*	10	15
Zebrań materiałów do projektu - konspektu, opracowanie konspektu	15	20
<b>ŁĄCZNA LICZBA GODZIN</b>	<b>50</b>	<b>50</b>
<b>PUNKTY ECTS za przedmiot</b>	<b>2</b>	<b>2</b>

*\*niepotrzebne usunąć*

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

.....