

 PWSZ W RACIBORZU	ZAŁĄCZNIK	Data 1.10.2018	Symbol Z-IA-5.4-1-2
	Karta przedmiotu rok akademicki 2020/2021	Wydanie Status	Strona/.....

KARTA PRZEDMIOTU / MODUŁU

1. Nazwa przedmiotu (liczba punktów ECTS):	Fakultet z wychowania fizycznego: Sporty walki (0 ECTS)				
2. Kod przedmiotu:					
3. Okres ważności karty:	Cykl kształcenia 2020/2023				
4. Forma kształcenia:	studia pierwszego stopnia				
5. Forma studiów:	studia stacjonarne				
6. Kierunek studiów:	Edukacja artystyczna w zakresie sztuk plastycznych				
7. Profil studiów:	praktyczny				
8. Specjalność:	-				
9. Semestr:	Pierwszy, drugi				
10. Jedn. prowadz. przedmiot:	Instytut Kultury Fizycznej				
11. Prowadzący przedmiot:	mgr Grzegorz Wachowski				
12. Grupa przedmiotów:	Przedmioty kształcenia ogólnego				
13. Status przedmiotu:	obowiązkowy/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 arkana sztuk walki teoretycznie i praktycznie, co ma umożliwić słuchaczom praktyczną obronę w sytuacjach trudnych (sytuacjach zagrożenia). Nauczeni 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 uczenia się:					
Ozn.	Opis efektu uczenia się	Metoda realizacji efektu uczenia się	Metoda sprawdzenia efektu uczenia się	Forma prowadzenia zajęć	Odniesienie do efektów dla kierunku studiów
01	Zna i rozumie terminologię używaną w kulturze fizycznej z zakresu ćwiczeń fizycznych ma podstawową wiedzę o aktywności ruchowej w ramach podtrzymywania sprawności fizycznej przez całe życie;	wykonanie ćwiczeń	zaliczenie praktyczne	ćwiczenia	P6U_K9
02	Potrafi posługiwać się podstawowym sprzętem używanym w kulturze fizycznej, potrafi podjąć działania edukacyjne odpowiednie dla potrzeb swoich i otoczenia;	wykonanie ćwiczeń	zaliczenie praktyczne	ćwiczenia	P6U_K9
03	Jest gotów do szerzenia zachowań prozdrowotnych, odniesienia zdobytych wiadomości w	wykonanie ćwiczeń	zaliczenie praktyczne	ćwiczenia	P6U_K9

 PWSZ W RACIBORZU	ZAŁĄCZNIK	Data 1.10.2018	Symbol Z-IA-5.4-1-2
	Karta przedmiotu rok akademicki 2020/2021	Wydanie Status	Strona/.....

	projektowaniu celów zawodowych i prywatnych				
18. Formy i wymiar zajęć:		Ćwiczenia: 2x30h			
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.					
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 „kimon i kumite”					
Bloki w wersji „kimon” (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 blokowania					
Kata – kimon kata sono ichi					
Pozycja walki – poruszanie się (krok: odstawno-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 uczenia się:					
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:		0
26. Liczba punktów ECTS: uzyskanych		0	27. Liczba punktów ECTS		0

 PWSZ W RACIBORZU	ZAŁĄCZNIK		Data 1.10.2018	Symbol Z-IA-5.4-1-2
	Karta przedmiotu rok akademicki 2020/2021		Wydanie	Strona/.....
			Status	

na zajęciach z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego / samodzielnej pracy studenta:	/ 0	uzyskanych na zajęciach o charakterze praktycznym (laboratoria, projekty):	
28. Uwagi:			

Zatwierdzono:

.....
(data i podpis prowadzącego)

.....
(data i podpis)