

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

KARTA PRZEDMIOTU / MODUŁU

1. Nazwa przedmiotu (liczba punktów ECTS):		Fakultet z wychowania fizycznego: Sporty walki (0 ECTS)				
2. Kod przedmiotu:		AU2447, AU3547				
3. Okres ważności karty:		Cykl kształcenia 2020/2024				
4. Forma kształcenia:		studia pierwszego stopnia				
5. Forma studiów:		studia stacjonarne				
6. Kierunek studiów:		Architektura				
7. Profil studiów:		praktyczny				
8. Specjalność:		-				
9. Semestr:		czwarty i piąty				
10. Jedn. prowadz. przedmiot:		Instytut Kultury Fizycznej				
11. Prowadzący przedmiot:		mgr Grzegorz Wachowski				
12. Grupa przedmiotów:		Przedmioty kształcenia ogólnego C2				
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 „kihon”, 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 ze standardów	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-W15
02	Potrafi posługiwać się podstawowym sprzętem używanym w kulturze fizycznej, potrafi podjąć	wykonanie ćwiczeń	zaliczenie praktyczne	ćwiczenia		P6U-W15

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

	działania edukacyjne odpowiednie dla potrzeb swoich i otoczenia;					
03	Jest gotów do szerzenia zachowań prozdrowotnych, odniesienia zdobytych wiadomości w projektowaniu celów zawodowych i prywatnych	wykonanie ćwiczeń	zaliczenie praktyczne	ćwiczenia		P6U-W15
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 „kijon i kumite” Bloki w wersji „kijon” (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 – kijon 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 uczenia się:						
Lp.	Forma zajęć	Liczba godzin kontaktowych / pracy studenta				
1	Wykład					
2	Ćwiczenia	60				
3	Laboratorium					
4	Projekt					

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

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 na zajęciach z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego / samodzielnej pracy studenta:		0 / 0	27. Liczba punktów ECTS uzyskanych na zajęciach o charakterze praktycznym (laboratoria, projekty): 0
28. Uwagi:			

Zatwierdzono:

.....
(data i podpis prowadzącego)

.....
(data i podpis)