

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. BRONISŁAWA CZECHA W KRAKOWIE

KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2014/2015

Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu

Kierunek studiów: Wychowanie Fizyczne

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 16.1

Stopień studiów: I

Specjalności: Trener personalny

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Teoria i metodyka sportów walki
NAZWA PRZEDMIOTU W JĘZYKU ANGIELSKIM	Theory and Methodology of Combat Sports
KOD PRZEDMIOTU	WFIS16.1 ASC30
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty kierunkowe
LICZBA PUNKTÓW ECTS	4.00
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
SEMESTRY	5 6

2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	ZAJĘCIA LABORATORYJNE	ZAJĘCIA PRAKTYCZNE	SEMINARIUM DYPLOMOWE
5	0	30	0	0	0
6	0	15	0	0	0



3 CELE PRZEDMIOTU

Cel1 Nauka technik sportów walki.

Cel2 Opanowanie metodyki ich nauczania

Cel3 Opanowanie przepisów umożliwiających interpretacje walk

4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 Syudent ma opanowane podstawowe umiejętności ruchowe z zakresu gimnastyki.

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

EK1 Wiedza: Student potrafi zastosować podstawowe techniki prezentowane na zdjęciach

EK2 Wiedza: Opanowanie metodyki nauczania podstawowych technik i zasady bezpieczeństwa przy ich stosowaniu.

EK3 Kompetencje społeczne: realizuje zadania w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne i otoczenia, przestrzega zasad bezpieczeństwa pracy i udzielania pierwszej pomocy. Jest świadomy odpowiedzialności prawnej opiekuna. ma przekonanie o sensie, wartości i potrzebie podejmowania działań edukacyjnych, zachowywania się w sposób profesjonalny; odpowiedzialnie przygotowuje się do zajęć.

6 TREŚCI PROGRAMOWE

ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
Ć1	Regulamin zajęć: przepisy BHP na sali do judo, przybliżenie treści programowych, zasady zaliczenia przedmiotu. Nauka przewrotu w przód przez bark.	2
Ć2	Doskonalenie przewrotu w przód przez bark. Nauka postaw i przemieszczania się po macie. Nauka rzutu przez biodro	2
Ć3	Doskonalenie rzutu przez biodro. Nauka trzymań. Nauka rzutu przez bark.	4
Ć4	Doskonalenie rzutu przez bark. Nauka dźwigni na stawy (barkowy, łokciowy i nadgarstek): zasady bezpieczeństwa przy ich stosowaniu. Nauka padu w tył i w bok.	4
Ć5	Doskonalenie padów, nauka rzutów nożnych. Nauka duszeń, zasady bezpieczeństwa przy ich stosowaniu oraz metody przywracania świadomości.	4
Ć6	Doskonalenie duszeń. Nauka rzutów poświęcenia, metodyka nauczania rzutów poświęcenia. Łączenie rzutów ręcznych nożnych biodrowych i poświęcenia z akcjami stosowanymi w parterze (dźwignie, duszenia i trzymanie).	4
Ć7	Doskonalenie poznanych elementów technicznych w formie walk zadaniowych i samoobronie.	6
Ć8	Doskonalenie elementów technicznych w formie wymaganej na zaliczeniu. Praktyczne zaliczenie semestru.	4
Ć9	Doskonalenie padów i przewrotów oraz akcji stosowanych w parterze. Przepisy walki sportowej w wybranych sportach walki.	4
Ć10	Samodzielne prowadzenie fragmentów zajęć przez studentów.	2
Ć11	Nauka wybranych kombinacji rzutów i przeciwataków	4
Ć12	Doskonalenie poznanych elementów w formie walk zadaniowych	2
Ć13	Zaliczenie semestru 6. Demonstracja wybranych elementów technicznych .	3
	RAZEM	45

7 METODY DYDAKTYCZNE

M1 Praca w grupach



M2 Dyskusja

M3 Inne

8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

FORMA AKTYWNOŚCI	ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	45
Konsultacje przedmiotowe	0
Egzaminy i zaliczenia w sesji	3
Inne	
Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury	45
Opracowanie wyników	0
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	5
Inne	0
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	100
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	4

9 METODY OCENY

OCENA FORMUJĄCA

F1	Ćwiczenie praktyczne
F2	Aktywność na zajęciach

OCENA PODSUMOWUJĄCA

P1	Egzamin praktyczny
----	--------------------

WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

1	cznne uczestnictw w zajęciach.
---	--------------------------------

KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1	
NA OCENĘ 3	Student potrafi zastosować wybrane techniki w sposób nieznacznie odbiegający od wzorca
NA OCENĘ 4	Student potrafi wykonać wybrane techniki zgodnie ze wzorcem
NA OCENĘ 5	Student potrafi zastosować wybrane techniki w sposób dokładny i z odpowiednią dynamiką.
EFEKT KSZTAŁCENIA 2	
NA OCENĘ 3	Opanowanie metodyki nauczania podstawowych technik i zasady bezpieczeństwa przy ich stosowaniu.
NA OCENĘ 4	Student zna metody nauczania ruchu podstawowych technik oraz potrafi prowadzić wybrane fragmenty zajęć o tej tematyce.
NA OCENĘ 5	Student potrafi prowadzić wybrane fragmenty, dobrać odpowiednią metodę w zależności od wieku i przygotowania motorycznego.
EFEKT KSZTAŁCENIA 3	



NA OCENĘ 3	Realizuje zadania w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne i otoczenia, przestrzega zasad bezpieczeństwa pracy i udzielania pierwszej pomocy. Jest świadomy odpowiedzialności prawnej opiekuna.
NA OCENĘ 4	Realizuje zadania w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne i otoczenia, przestrzega zasad bezpieczeństwa pracy i udzielania pierwszej pomocy. Jest świadomy odpowiedzialności prawnej opiekuna. Ma przekonanie o sensie, wartości i potrzebie podejmowania działań edukacyjnych, zachowywania się w sposób profesjonalny; odpowiedzialnie przygotowuje się do zajęć.
NA OCENĘ 5	Student w sposób bezbłędny i profesjonalny realizuje zadania zapewniające bezpieczeństwo własne i otoczenia, przestrzega zasad bezpieczeństwa pracy i udziela pierwszej pomocy. Jest świadomy odpowiedzialności prawnej opiekuna. Ma przekonanie o sensie, wartości i potrzebie podejmowania działań edukacyjnych, zachowywania się w sposób profesjonalny; odpowiedzialnie przygotowuje się do zajęć.

10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK1	K_W17, K_W21, K_U19	Cel1	Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6 Ć7 Ć8 Ć9 Ć10 Ć11 Ć12 Ć13	M1 M2 M3	F1 F2 P1
EK2	K_W22, K_U03, K_U07, K_U08, K_U12, K_U14	Cel2 Cel3	Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6 Ć7 Ć8 Ć9 Ć10 Ć11 Ć12	M1 M2 M3	F2 P1
EK3	K_U16, K_U18, K_K06, K_K08	Cel3	Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6 Ć7 Ć8 Ć9 Ć10 Ć11 Ć12	M1 M2 M3	F2

11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Pawluk J. — *Judo sportowe*, Warszawa, 1988, WSiT
- 2 Sterkowicz S. — *Ju-jitsu: wybrane aspekty walki obronnej*, Kraków, 1998, Studia i Monografie
- 3 Ruszniak R, Zieniawa R. — *Judo. Pomost pomiędzy tradycją i współczesnością*, Gdańsk, 2003, AWF

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 Błach W. — *Judo - wybrane zagadnienia treningu i walki sportowej*, Warszawa, 2005, COS

12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

dr Grzegorz Lech (kontakt: glech@poczta.wp.pl)



OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

dr Grzegorz Lech (kontakt: glech@poczta.wp.pl)

prof. dr hab. Stanisław Sterkowicz (kontakt: wtsterko@cyf-kr.edu.pl)

13 ZATWIERDZENIE KARTY PRZEDMIOTU DO REALIZACJI

(miejscowość, data)

(odpowiedzialny za przedmiot)

(kierownik)

(dziekan)

PRZYJMUJĘ DO REALIZACJI (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)

.....

.....