

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	Samobrona i sporty walki
NAZWA PRZEDMIOTU W JĘZYKU ANGIELSKIM	Self - defense and Combat Sports
KOD PRZEDMIOTU	WFIS16.1 ASD1
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty specjalistyczne
LICZBA PUNKTÓW ECTS	1.00
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
SEMESTRY	5

2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

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



3 CELE PRZEDMIOTU

- Cel1 Wiadomości dotyczące obrony koniecznej. Unikanie zagrożenia. Rozwiązywanie typowych sytuacji zagrożenia. Zastosowania elementów techniczno-taktycznych judo poznanych na kursie podstawowym w sytuacji zagrożenia.
- Cel2 Nabycie umiejętności wykorzystania i nauczania podstawowych ćwiczeń z zakresu samoobrony.

4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 Podstawowe wiadomości o budowie i funkcji ciała człowieka. Znajomość regulaminu zajęć. Podstawowe wiadomości opanowane w trakcie kursu psychologii, anatomii, biomechaniki. Umiejętność stosowania technik judo objętych programem kursu podstawowego - postawy, przemieszczanie się po macie. Pady i przewroty. Stosowanie wybranych technik sportowego judo (rzuty ręczne, nożne, biodrowe, oraz akcje w parterze).

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

- EK1 Wiedza: Student dobiera ćwiczenia kształtujące zdolności motoryczne, niezbędne do wykonywania elementów techniczno taktycznych.
- EK2 Wiedza: Student poprawnie demonstruje wybrane elementy techniczne oraz wybrane techniki w samoobronie.
- EK3 Wiedza: Student potrafi poprawnie zaplanować i poprowadzić jednostkę zajęć z uczniami z uwzględnieniem aspektu samooceny i samokontroli.

6 TREŚCI PROGRAMOWE

ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
W1	Tematyka ćwiczeń Filozofia samoobrony (granice obrony koniecznej, unikanie sytuacji zagrożenia). Przybliżenie treści programowych i wymagań dotyczących zaliczenia przedmiotu. Doskonalenie technik sportowego judo poznanych na kursie podstawowym.	2
W2	Tematyka ćwiczeń: Opanowanie sytuacji zagrożenia z zastosowaniem rzutów Seoi-nage oraz O-goshi Nabycie umiejętności: Zastosowanie rzutu Seoi-nage w odpowiedzi na: Cios z góry, objęcia z tyłu, chwyt z przodu za dwa kołnierze, duszenie z tyłu, duszenie z przodu. Wykonanie techniki O-goshi w odpowiedzi na: Chwyt za ubiór i duszenie z przodu, chwyt głowy zgięciem łokciowym z boku.	4
W3	Tematyka ćwiczeń: Opanowanie sytuacji zagrożenia z zastosowaniem rzutów De-ashi-barai i O-soto-gari Nabycie umiejętności: Zastosowanie rzutu O-soto-gari w odpowiedzi na: Chwyt z przodu za ubiór, duszenie z przodu, podcięcie w tył, chwyt za krawat i uderzenie, cios prosty, pchnięcie nożem (z przodu, z boku), uderzenie oburącz z góry. Wykonanie techniki De-ashi-barai w odpowiedzi na: duszenie z przodu	4
W4	Tematyka ćwiczeń: Opanowanie sytuacji zagrożenia w parterze (w leżeniu) Nabycie umiejętności: Obrona przed kopnięciami i ciosami prostymi stosowanymi przez przeciwnika będącego w staniu i klęku. Sprowadzanie do parteru stojącego przeciwnika. Łączenie obron przed uderzeniami z trzymaniem, dźwignią i duszeniem. Łączenie sprowadzania do parteru stojącego przeciwnika z trzymaniem, dźwignią i duszeniem.	4
W5	Tematyka ćwiczeń: Doskonalenie poznanych elementów technicznych, zaliczenie semestr.	1
	RAZEM	15



7 METODY DYDAKTYCZNE

- M1 Pokaz
- M2 Słowne objaśnienie
- M3 Metoda syntetyczna
- M4 Metoda analityczna
- M5 Metoda kombinowana
- M6 Prezentacje multimedialne
- M7 Stosowanie technik video w dydaktyce

8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

FORMA AKTYWNOŚCI	ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	15
Konsultacje przedmiotowe	0
Egzaminy i zaliczenia w sesji	0
Inne	
Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury	5
Opracowanie wyników	0
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	5
Inne	0
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	25
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	1

9 METODY OCENY

OCENA FORMUJĄCA

F1	Obserwacja
F2	Aktywność na zajęciach

OCENA PODSUMOWUJĄCA

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

WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

1	Podstawą zaliczenia ćwiczeń są: obecność na ćwiczeniach, poprawna demonstracja wybranych sposobów opanowywania sytuacji zagrożenia.
---	---

KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1	
NA OCENĘ 3	Student poprawnie, indywidualnie wykonuje wybrane ćwiczenia kształtujące zdolności motoryczne.
NA OCENĘ 4	Student indywidualnie oraz z partnerem, a także z użyciem przyrządów wykonuje wybrane ćwiczenia kształtujące zdolności motoryczne.
NA OCENĘ 5	Student poprawnie, indywidualnie oraz z partnerem, a także z użyciem przyrządów wykonuje ćwiczenia kształtujące zdolności motoryczne.



EFEKT KSZTAŁCENIA 2	
NA OCENĘ 3	Student prawidłowo demonstruje wybrane elementy techniczne.
NA OCENĘ 4	Student prawidłowo demonstruje wybrane elementy techniczne, oraz techniki w samoobronie.
NA OCENĘ 5	Student prawidłowo demonstruje wybrane elementy techniczne, techniki w samoobronie oraz kombinacje wybranych elementów technicznych.
EFEKT KSZTAŁCENIA 3	
NA OCENĘ 3	Student zgodnie z metodyką nauczania samodzielnie prowadzi fragment jednostki zajęć z uczniami.
NA OCENĘ 4	Student zgodnie z metodyką nauczania samodzielnie prowadzi fragment jednostki zajęć z uczniami, uwzględniając aspekt samokontroli.
NA OCENĘ 5	Student zgodnie z metodyką nauczania samodzielnie prowadzi fragment jednostki zajęć z uczniami, uwzględniając aspekt samokontroli i dokonuje samooceny z zakresu przeprowadzonych 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_W22, K_U03, K_U08, K_U14, K_U18, K_U19	Cel1 Cel2	W1 W2 W3 W4 W5	M1 M2	F1 F2
EK2	K_W17, K_W22, K_U03, K_U13, K_U18, K_K03, K_K04, K_K06	Cel1 Cel2	W1 W2 W3 W4 W5	M1 M2 M3 M4 M5 M6 M7	F1 F2 P1
EK3	K_W17, K_W22, K_U03, K_U06, K_U08, K_U12, K_U14, K_U16, K_U18, K_K03, K_K04, K_K06, K_K08, K_K09	Cel1 Cel2	W1 W2 W3 W4 W5	M1 M2 M3 M4 M5 M6 M7	F1 F2 P1

11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Kobayashi K. Sharp H.E. — *Sportowe judo*, Warszawa, 1998, Sport
- 2 Sterkowicz S. — *Ju-Jitsu: Wybrane aspekty walki obronnej*, Kraków, 1998, AWF
- 3 Sterkowicz S. — *ABC Hapkido*, Kraków, 1999, Kasper



- 4 **Przybycień R., Sterkowicz-Przybycień K.** — *Program wychowania fizycznego dla klas VI - VI - Szuka walki Hapkido alternatywą dla wychowania fizycznego i sportu szkolnego.*, Wrocław, 2005, BK

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 **Sterkowicz S.** — *Wykorzystanie elementów sportów walki judo jako środka przeciwdziałania agresji u młodzieży.*, Wrocław, 2005, BK
2 **Westbrook A., Ratti O.** — *Aikido i dynamiczna strefa.*, Bydgoszcz, 2001, Diamond

12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

mgr Artur Kłys (kontakt: klysikk@poczta.onet.pl)

OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

mgr Artur Kłys (kontakt: artur.klys@awf.krakow.pl)
dr Grzegorz Lech (kontakt: grzegorz.lech@awf.krakow.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)

.....
.....
.....