

**AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO  
IM. EUGENIUSZA PIASECKIEGO W POZNANIU**

**Filia w Gorzowie Wielkopolskim**

**Kierunek: Wychowanie fizyczne**

**KARTA PRZEDMIOTU**

Nazwa przedmiotu: **SPORTY WALKI**

Kod przedmiotu: **ZWKF\_WF\_2\_W\_C.8\_s**

Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot/moduł: **Zakład Wychowania Fizycznego  
i Sportu**

Osoba odpowiedzialna za kartę – koordynator przedmiotu:

**mgr Tomasz Zieliński**

Osoby prowadzące przedmiot:

1. mgr Tomasz Zieliński

Data opracowania: **15.09.2021 r.**

## 1. Podstawowe informacje

Forma studiów	studia stacjonarne			
Stopień studiów	studia drugiego stopnia			
Profil	ogólnoakademicki			
Specjalność	wszystkie			
Rok studiów / semestr	rok 2, semestr 3			
Status przedmiotu	do wyboru			
Język przedmiotu	polski			
Forma zajęć	wykład	ćwiczenia	seminaria	inne
Wymiar zajęć		30		
Liczba punktów ECTS	2			

## 2. Cele przedmiotu

C1	Zapoznanie się z formą aktywności fizycznej jaką są sporty walki.
C2	Zapoznanie się ze specyfiką prowadzenie zajęć w sportach walki

## 3. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji:

- zainteresowanie sportami walki, sprawność fizyczna podstawowa.

## 4. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych:

Symbol	Efekty uczenia się dla przedmiotu Po zrealizowaniu przedmiotu student:	Odniesienie do efektów uczenia się dla programu studiów	Odniesienie do charakterystyk II stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacji (poziom 7)
EK1	posiada poszerzoną wiedzę z zakresu sportów walki oraz potrafi ją wykorzystać w procesie uczenia się sportów walki przez inne osoby	A1_W18 A1_U18	P7S_WG P7S_UW
EK2	posiada zaawansowane umiejętności planowania, organizacji i realizowania zajęć w sportach walki z osobami o różnych potrzebach; właściwie organizuje pracę własną w tym zakresie	A1_U18 A1_K5 A1_K3	P7S_UW P7S_KO P7S_KO

## 5. Treści programowe

ĆWICZENIA		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
ĆW1	Historia ju-jitsu i judo, sumo.	2
ĆW2	Historia zapasów, karate i boksu.	2
ĆW3	Zachowania i postawy w sytuacjach nagłego upadku na plecy. Sposoby upadania. Sposoby samoasekuracji. Podstawowe trzymania stosowane w pozycji horyzontalnej. Przejścia do trzymań.	2

ĆW4	Pad w bok. Podstawowe dźwignie stosowane w różnych odmianach ju-jitsu i judo. Sposoby zakładania dźwigni w różnych pozycjach.	2
ĆW5	Pad w przód bez przewrotu. Zasady stosowania duszeń. Podstawowe duszenia.	2
ĆW6	Pad w przód z przewrotem. Zastosowanie poznanych elementów trzymań, duszeń, dźwigni w walkach zadaniowych. Ataki z gardy.	2
ĆW7	Podstawowe ciosy w ju-jitsu i judo. Doskonalenie przejść do dźwigni z różnych pozycji.	2
ĆW8	Poruszanie się po macie i podstawowe elementy z parteru – zapasy.	2
ĆW9	Podstawowe elementy z sumo.	2
ĆW10	Podobieństwa w stójce ( ju-jitsu, judo, zapasy, sumo).	2
ĆW11	Podobieństwa w parterze ( ju-jitsu, judo, zapasy).	2
ĆW12	Postawy i poruszanie się na macie w karate.	2
ĆW13	Uderzenia i kopnięcia w karate.	2
ĆW14	Postawy i poruszanie się w boksie.	2
ĆW15	Nauka ciosów: prosty, sierpowy, od dołu.	2
	<b>Razem</b>	<b>30</b>

## 6. Metody dydaktyczne

M1	Wykład multimedialny.
M2	Metody poglądowe (pokaz i objaśnienie).
M3	Ćwiczenia praktyczne.

## 7. Obciążenie pracą studenta

Forma aktywności	Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
<b>Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:</b>	
Godziny wynikające z planu studiów	30
Zaliczenia w sesji	2
<b>Godziny bez udziału nauczyciela wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:</b>	
Przygotowanie się do zajęć	8
Przygotowanie do zaliczenia	10
<b>Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta</b>	<b>50</b>
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	2

## 8. Metody oceny

### a. Ocena formująca

F1	Samooceana.
----	-------------

F2	Obserwacja przez nauczyciela prowadzącego.
----	--

### b. Ocena podsumowująca

P1	Zaliczenie ustne.
P2	Zaliczenie praktyczne nauczanych elementów.

### c. Warunki zaliczenia przedmiotu

- w zakresie wiedzy:
  - Zaliczenie ustne z zagadnień podejmowanych na zajęciach;
- w zakresie umiejętności:
  - Przeprowadzenie rozgrzewki;
  - Demonstracja wybranych technik sportów walki;
- w zakresie postaw i zachowań:
  - Obserwacja przez nauczyciela prowadzącego;
  - Samoocena;
- Czynne uczestnictwo w zajęciach.

## 9. Kryteria oceny

Efekt uczenia się EK1	
na ocenę 2	nie potrafi wskazać lub zastosować wybranej techniki sportów walki
na ocenę 3	wymienia i w sposób przystępny prezentuje techniki poznanych sportów walki
na ocenę 4	dysponuje znaczącą wiedzą z zakresu sportów walki; potrafi ją odpowiednio przekazać i zaprezentować;
na ocenę 5	posiada rozszerzoną wiedzę merytoryczną z zakresu technik sportów walki; swobodnie wykorzystuje poznane techniki; współpracuje z innymi studentami, wspierając ich proces uczenia się
Efekt uczenia się EK2	
na ocenę 2	nie umie przeprowadzić zajęć ze sportów walki
na ocenę 3	umie zaplanować i przeprowadzić zajęcia ze sportów walki
na ocenę 4	z pomocą nauczyciela potrafi zaplanować, zorganizować i przeprowadzić zajęcia w zakresie sportów walki w sposób bezpieczny dla uczestników
na ocenę 5	dostosowuje wybrane techniki do indywidualnych potrzeb uczestników; swobodnie planuje i realizuje zajęcia, właściwie organizując pracę własną i innych.

## 10. Macierz realizacji przedmiotu

Efekty uczenia się	Odniesienie do efektów uczenia się dla programu studiów	Cele przedmiotu	Treści programowe	Metody dydaktyczne	Sposoby oceny
EK1	A1_W18, A1_U18	C1, C2	ĆW1–15	M1–M3	F1, F2, P1, P2
EK2	A1_U18, A1_K5 A1_K3	C1, C2	ĆW1–15	M2, M3	F1–2, P1–2

## 11. Wykaz piśmiennictwa

### a. Piśmiennictwo podstawowe

1.	Miłkowski J., <i>Sztuki i Sporty walki dalekiego wschodu</i> , Warszawa 1987.
----	---

2.	Miłkowski J., <i>Encyklopedia Sztuk Walki</i> , Toruń 2008.
3.	Tokarski S., <i>Sztuki walki – ruchowe formy ekspresji filozofii wschodu</i> , Szczecin 1989.

**b. Piśmiennictwo uzupełniające**

1.	Paiva A., Słówek S., <i>Jiu Jitsu Brazylijskie</i> , Poznań 2010.
2.	Douieb R., <i>Krav maga – samoobrona</i> , Warszawa 2006.

**12. Zatwierdzenie karty przedmiotu do realizacji**

.....  
(miejsowość, data)

(kierownik zakładu)

(dziekan wydziału)

Przyjmuję do realizacji (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)