

I. KARTA PRZEDMIOTU

Nazwa przedmiotu/modułu:	Sztuki walki
Nazwa angielska:	Martial arts
Kierunek studiów:	Wychowanie fizyczne
Forma studiów:	Stacjonarne/Niestacjonarne
Poziom studiów:	I-go stopnia – licencjackie
Profil studiów	Praktyczny
Jednostka prowadząca:	Karkonoska Państwowa Szkoła Wyższa w Jeleniej Górze, Wydział Przyrodniczo - Techniczny, Zakład Wychowania Fizycznego
Prowadzący przedmiot:	Grzegorz Truchanowicz

Formy zajęć , liczba godzin

Semestr	W	C	L	WR	Łącznie	Liczba punktów ECTS
VI	-	15	-	-	15	1

Cel przedmiotu:

C1 – Poznanie podstawowych umiejętności walki oraz samoobrony w sytuacji zagrożenia,

C2 – Poznanie wiadomości z zakresu obrony koniecznej,

Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji:

brak

Oczekiwane efekty kształcenia:

EK1 - Posiada wiedzę i potrafi zdefiniować pojęcia dotyczące obrony koniecznej.

EK2 - Potrafi wykonać podstawowe techniki walki w stójce i parterze.

Treści programowe:

1	a) Zajęcia organizacyjne: <ul style="list-style-type: none"> – Przedstawienie programu zajęć, wymagań i formy zaliczenia przedmiotu, – Zapoznanie studentów z przepisami BHP dotyczącymi zajęć samoobrony oraz regulaminem hali sportowej, – Przedstawienie przepisów prawnych dotyczących obrony koniecznej i wykorzystania technik samoobrony, – Zastosowanie elementów samoobrony w sytuacjach zagrożenia, 	2
----------	---	----------

	<ul style="list-style-type: none">– Psychologiczne podstawy samoobrony, b) Zasady poruszania się: (dachi- postawy) <ul style="list-style-type: none">– Nauka trzymania gardy, (kame-te ułożenie rąk)– Poruszanie się we wszystkich kierunkach,– Uniki, zwody,– Pady w przód, tył, bok,	
2	a) Ręczne techniki ataku: tsuki, geri,, uchi, <ul style="list-style-type: none">– Uderzenia proste, sierpowe, otwartą dłońią, łokciem, (b) Nożne techniki ataku: (mae, yoko, mawashi) <ul style="list-style-type: none">– Kopnięcia proste, boczne, okrężne, kolanem,	2
3	a) Techniki blokowania: (uke, gedan, chdan, jodan) <ul style="list-style-type: none">– Bloki przedramieniem, podudziem, b) Podcięcia i wytrącenia z równowagi: (ashi barai) <ul style="list-style-type: none">– Podcięcia za stopę, podudzia, na dwie nogi,– Wytrącenia z równowagi bez przechwytu i po przechwycie,	2
4	a) Rzuty: (naga- waza, katame-waza) <ul style="list-style-type: none">– Rzuty proste, biodrowe, na dwie nogi, b) Sprowadzenia do parteru: (Ne-waza) techniki walki w leżeniu i przysiadzie <ul style="list-style-type: none">– Sprowadzenia ręczne i nożne, c) Walka w stójce, i parterze: <ul style="list-style-type: none">– Dźwignie ręczne, nożne,– Kombinacje technik ręcznych i nożnych, techniki obrotowe i z wysoku (tsuki, geri)	2
5	a) Dźwignie na kończyny górne: <ul style="list-style-type: none">– Dźwignie na ramiona, przedramiona, nadgarstki, b) Dźwignie na kończyny dolne: <ul style="list-style-type: none">– Dźwignie na nogi, podudzia, stopy.	2
Narzędzia dydaktyczne:		
1.	Demonstracja na tarczach i łapach treningowych	
2.	Pokaz	
3.	Ćwiczenia indywidualne i grupowe	
Sposoby oceny (F – formująca, P – podsumowująca)		
P1.	Demonstracja wybranych technik obronnych i omówienie ich charakterystyki	
Obciążenie pracą studenta		
Forma aktywności		Łączna i średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie zajęć)		15
Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie konsultacji, średnio na studenta)		6
Przygotowanie się do zajęć		4

SUMA	25
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	1

Literatura podstawowa i uzupełniająca

Literatura podstawowa:

1. Demura F. (1994) Shito-ryu karate. Budo-Sport, Warszawa.
2. Dougherty M. J. (2010) Sztuka samoobrony. MAK, Warszawa.
3. Douieb R. (2006) Krav Maga - Samoobrona. Budo-Sport, Warszawa.
4. Echanis M. D. (1994) Techniki specjalne w walce wręcz – samoobrona przed nożem. Budo-Sport, Warszawa.
5. Kirby G. (1994) Ju Jitsu – Podstawowe techniki łagodnej sztuki. Budo-Sport, Warszawa.
6. Levine D., Whitman J. (2007) Krav Maga. Purana, Wrocław.
7. Paiva A., Słówek S. (2010) Jiu Jitsu brazylijskie. Publicat, Poznań.
8. Soo-Warr L. (2010) Samoobrona dla kobiet. Oficyna Wydawnicza Delta, Warszawa.
9. Witkowski K., Maśliński J., Kubacki R. (2009) Kompendium judo. Tom 1 – Podstawy tachi-waza. AWF Wrocław.

Literatura uzupełniająca:

1. Jeremicz B. (2007) Karate Kyokushin-kan. Polska Federacja Kyokushin-kann Karate-do, Gdańsk.
2. Nakayama M (1999) Dynamiczne karate. Diamond Books, Bydgoszcz.
3. Lee K. M., Nowicki D. (2006) Taekwondo – sport olimpijski i sztuka samoobrony. Alma-Press, Warszawa.
4. Szeligowski P. (2009) Tradycyjne karate kyokushin – budo i walka sportowa. Aha!, Łódź.
5. Zarzeczny A. (2009) Karate tradycyjne. Publicat, Poznań.

MACIERZ ADEKWATNOŚCI KOMPONENTÓW KSZTAŁCENIA PRZEDMIOTU

Efekty kształcenia	Odniesienie danego efektu do efektów zdefiniowanych dla programu kierunku	Cele przedmiotu	Treści programowe	Narzędzia dydaktyczne	Sposób oceny
EK 1	KW02,KW06,KW07,KW09	C2	ĆW. 1	1,2,3	P1
EK 2	KU01,KU04,KU12,KK01,	C1	ĆW. 1,2,3,4,5	1,2,3	P1

II. FORMY OCENY - SZCZEGÓŁY

Formy oceny	Na ocenę 2	Na ocenę 3	Na ocenę 4	Na ocenę 5
Efekt 1	W grupie i indywidualnie nie potrafi określić podstawowych zagadnień przedmiotowych. Nie wykazuje aktywności w trakcie zajęć.	Zna podstawowe pojęcia z zakresu obrony koniecznej. Potrafi rozpoznać sytuację zagrożenia.	Definiuje poprawnie zagadnienia z zakresu obronny koniecznej. W umiędzyn sposób analizuje rozpoznanie	Definiuje doskonale zagadnienia z zakresu obronny koniecznej, poszerzone o analizę literatury. Potrafi doskonale odnieść przepisy prawa do przykładowej sytuacji zagrożenia.

			sytuacji zagrożenia zgodnie z podstawami teorii.	
Efekt 2	Nie zna podstawowych sposobów obrony przed napastnikiem. Nie potrafi wykonać podstawowych technik ataku i obrony w stójce lub w parterze. Nie potrafi reagować na sytuacje zagrożenia.	Zna podstawowe sposoby obrony przed napastnikiem. Potrafi wykonać podstawowe techniki ataku i obrony w stójce lub w parterze. Potrafi reagować na sytuacje zagrożenia.	Zna sposoby obrony przed napastnikiem. Potrafi prowadzić walkę w stójce lub parterze. Potrafi poprawnie reagować na sytuacje zagrożenia.	Zna w pełni sposoby obrony przed napastnikiem. Potrafi prowadzić walkę w stójce i w parterze. Potrafi szybko i poprawnie reagować na sytuacje zagrożenia.
P1	Student nie potrafi rozpoznać zamiarów przeciwnika, nie potrafi wykonać podstawowych technik obronnych.	Student rozpoznaje zamiary przeciwnika, wykonuje podstawowe techniki obronne.	Student rozpoznaje zamiary przeciwnika, wykonuje techniki obronne, płynnie przechodzi z obrony do ataku lub z ataku do obrony.	Student poprawnie rozpoznaje zamiary przeciwnika, poprawnie wykonuje techniki obronne, przejmuje inicjatywę, płynnie przechodzi z obrony do ataku i odwrotnie.

III. INNE PRZYDATNE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE

1. Informacje na temat miejsca odbywania się zajęć
2. Informacje na temat terminu zajęć (dzień tygodnia/godzina)
3. Informacja na temat konsultacji (godziny + miejsce)