

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. BRONISŁAWA CZECHA W KRAKOWIE

KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2012/2013

Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu

Kierunek studiów: Wychowanie Fizyczne II stopnia

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 16.1

Stopień studiów: II

Specjalności: bez specjalności

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Teoria i metodyka podstaw samoobrony
NAZWA PRZEDMIOTU W JĘZYKU ANGIELSKIM	Theory and Methodology of Rudiments of Self-defense
KOD PRZEDMIOTU	WFIS16.1 ASE7
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty do wyboru
LICZBA PUNKTÓW ECTS	2.00
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
SEMESTRY	2

2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	ZAJĘCIA LABORATORYJNE	ZAJĘCIA PRAKTYCZNE	SEMINARIUM DYPLOMOWE
2	0	30	0	0	0



3 CELE PRZEDMIOTU

Cell1 Wiadomości dotyczące obrony koniecznej. Unikanie zagrożenia. Rozwiązywanie typowych sytuacji zagrożenia. Zastosowania elementów techniczno-taktycznych judo poznanych na kursie podstawowym w sytuacji zagrożenia.

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
Ć1	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. Nabyte umiejętności: Łączenie rzutów ręcznych nożnych biodrowych i poświęcenia z akcjami stosowanymi w parterze (dźwignie, duszenia i trzymania).	4
Ć2	Tematyka ćwiczeń: Opanowanie sytuacji zagrożenia z zastosowaniem rzutów Seoi-nage oraz O-goshi Nabyte 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: Chwyty za ubiór i duszenia z przodu, chwyt głowy zgięciem łokciowym z boku.	4
Ć3	Tematyka ćwiczeń: Opanowanie sytuacji zagrożenia z zastosowaniem rzutów De-ashi-barai i O-soto-gari Nabyte umiejętności: Zastosowanie rzutu O-soto-gari w odpowiedzi na: Chwyty 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
Ć4	Tematyka ćwiczeń: Opanowanie sytuacji zagrożenia w parterze (w leżeniu) Nabyte umiejętności: Obrona przed kopnięciami i ciosami prostymi stosowanymi przez przeciwnika będącego w stanie 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



ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
Ć5	Tematyka ćwiczeń: Opanowanie sytuacji zagrożenia z wykorzystaniem technik Tomoe-nage i Obitori-gaeshi. Nabyte umiejętności: Zastosowanie rzutu Tomoe-nage w odpowiedzi na: chwyt z przodu za ubiór, popychanie z przodu, duszenie z przodu, połączenie Tomoe-nage z technikami trzymań i dźwigni. Zastosowanie rzutu Obitori-gaeshi w odpowiedzi na atak rękami na nogi, połączenie Obitori-gaeshi z technikami trzymań i duszeń.	4
Ć6	Tematyka ćwiczeń: Nauka wybranych elementów technicznych boksu (ciosy proste i ich kombinacje) metodą syntetyczną w miejscu, w ruchu, bez przeciwnika (forma Kata) Nauka wybranych elementów technicznych walki ju-jitsu (dźwignie na łokieć i nadgarstek), połączenie tych elementów technicznych z poznanymi technikami judo. Nauka wybranych elementów technicznych zapasów (rzuty przez biodro i bark)	6
Ć7	Tematyka ćwiczeń: Doskonalenie poznanych elementów technicznych, zaliczenie semestru.	4
	RAZEM	30

7 METODY DYDAKTYCZNE

- M1 Pokaz
- M2 Słowne objaśnienie
- M3 Metoda syntetyczna
- M4 Metoda analityczna
- M5 Metoda kombinowana
- M6 Filmy edukacyjne
- M7 Stosowane techniki wideo w dydaktycznym sprzężeniu zwrotnym

8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

FORMA AKTYWNOŚCI	ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	30
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	10
Opracowanie wyników	0
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	10
Inne	0
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	50
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	2



9 METODY OCENY

OCENA FORMUJĄCA

F1	Obserwacja
F2	Aktywność na zajęciach

OCENA PODSUMOWUJĄCA

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

WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

1	pozytywne oceny formujące, pozytywnie zaliczony sprawdzian praktyczny
---	---

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_W16, K_U03, K_U06, K_U07, K_U14, K_U19, K_K07	Cel1	Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6 Ć7	M1 M2 M3	F1 F2
EK2	K_W16, K_U03, K_U13, K_U18, K_K09	Cel1	Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5	M1 M2 M3 M4 M5 M6 M7	F1 F2 P1



EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK3	K_W16, K_W20, K_W21, K_U03, K_U06, K_U07, K_U08, K_U12, K_U16, K_U18, K_K07	Cel1	Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6 Ć7	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 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
- 3 Sterkowicz S. — *Ju-Jitsu: wybrane aspekty walki obronnej.*, Kraków, 1998, AWF
- 4 Sterkowicz S. — *ABC Hapkido.*, Kraków, 1999, Kasper

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: klysikk@poczta.onet.pl)

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)

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