|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nazwa przedmiotu: | Samoobrona i Sporty Walki – Specjalizacja Instruktorska Rekreacji Ruchowej (SIRR) | ECTS: **6** |
| **Wydział:Wydział Wychowania Fizycznego** | **Kierunek**: turystyka i rekreacja |
| **Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot:** | **Rok: 2,3****Semestr: 3,4,5,6** |
| **Katedra Teorii i Praktyki Sportu** |
| **Forma studiów/ rodzaj studiów:** | **Profil kształcenia:** | **Status przedmiotu:** |
| **Studia stacjonarne:1…. stopnia** | **praktyczny** | **obowiązkowy/fakultatywny** |
| **Język przedmiotu:****polski** | **Forma zajęć:****ćwiczenia** | **Wymiar zajęćstacjonarne** **78…. godzin** |
| **Prowadzący przedmiot** | **drMaciej Kostrzewa** | **Sposób realizacji:** |
| **Zajęcia wymagające bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego i studentów** |
| **Wymagania wstępne** | Dobry stan zdrowia, podstawowa sprawność ogólnorozwojowa |
| **Cele przedmiotu** | Samoobrona i Sporty Walki- doskonały sposób uprawiania rekreacji ruchowej w każdym wieku poprzez poprawę przygotowania ogólnorozwojowego oraz nabycie nowych utylitarnych umiejętności ruchowych oraz umiejętności samodzielnego nauczania wybranych technik z samoobrony i sportów walki. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Lp.** | **Efekty uczenia się****Student:** | **Odniesienie do efektów kierunkowych** | **Odniesienie Charakterystyk II stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacji \*** |
| **W zakresie wiedzy** |
|  | **W1**Posiada wiedzę z zakresu aktualnych tendencji w nauczaniusportów indywidualnych na potrzeby rekreacji, zna zasób ćwiczeń i metodykę nauczania wybranych elementów technicznych. Posiada ogólną znajomość budowy i funkcjonowania organizmu człowieka, rozumie istotę procesów fizjologicznych zachodzących wludzkim organizmie pod wpływem ukierunkowanych ćwiczeń fizycznych i zabiegów odnowy psychosomatycznej | K\_W02, K\_W07 | P6S\_WG, P6S\_WK |
|  | **W2**Zna zalecenia organizacyjne i metodyczne dotyczące prowadzenia zajęć ruchowych indywidualnych o zróżnicowanych celach na różnych etapach wieku biologicznego. | K\_W07, K\_W08 | P6S\_WK |
|  | **W3** Posiada wiedzę dotyczącą rozwoju fizycznego, motorycznego i psychicznego. | K\_W08, K\_W10 | P6S\_WK |
| **W zakresie umiejętności** |
|  | **U1**Potrafi samodzielnie zaplanować, przeprowadzić i modyfikować zajęcia sportów indywidualnych i na potrzeby rekreacji ruchowej | K\_U01, K\_U02 | P6S\_UW, P6S\_UO |
|  | **U2**Posiada poszerzone umiejętności techniczne w zakresie sportów indywidualnych z uwzględnieniem procesu indywidualizacji osób ćwiczących. | K\_U05, K\_U06 | P6S\_UW |
|  |  |  |  |
| **W zakresie kompetencji społecznych** |
|  | **K1**Jest przekonany o potrzebie motywowania ćwiczących na różnych etapach wieku biologicznego i sprawności do samorealizacji poprzez aktywny styl życia i zachowania prozdrowotne | K\_K01, K\_K02, K\_K03, | P6S\_UO, P6S\_KR |
|  | **K2**Nawiązuje właściwe relacje z ćwiczącym w trakcie zajęć modułu aktywności fizycznej na różnych etapach wieku biologicznego i poziomu sprawności. | K\_K04, K\_K06 | P6S\_KK, P6S\_KR |
|  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **Stosowane metody dydaktyczne** |
| ćwiczenia przedmiotowe, opis, pokaz**,** dyskusja dydaktyczna, pogadanka, metoda naśladowcza ścisła, bezpośredniej celowości ruchu, metody zadaniowe, formy obwodowe, demonstracja, metody zadaniowe, praca w podgrupach |

|  |
| --- |
| **Metody sprawdzania i kryteria oceny efektów uczenia się uzyskanych przez studentów** |
| Aktywny udział w zajęciach, samodzielnie poprowadzenie zajęć na podstawie przygotowanego konspektu, pokaz poznanych elementów praktycznych. Prawidłowy i bezpieczny przebieg ruchu. Obecność na zajęciach. Pokaz zadania motorycznego. Zaangażowanie. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Treści programowe przedmiotu** | **Godziny****ST/NST** |
|  | Wykład:  |  |
|  | Ćwiczenia: 1.Ćwiczenia ogólnorozwojowe pod kątem sportów walki.2. Nauka miękkiego upadania jako profilaktyka przeciwurazowa.3. Elementy samoobrony jako utylitarny element w sytuacjach zagrożenia.4.Sporty walki jako podniesienie poziomu zdolności motorycznych.5.Nauczanie praktyki i metodyki wybranych technik sportów walki.6.Doskonalenie poznanych elementów technik samoobrony i sportów walki.7.Samodzielne prowadzenie fragmentu zajęć z grupą.8.Sporty walki jako doskonała forma kształtowania wytrzymałości siłowej. | 78 |
| **Forma i warunki zaliczenia przedmiotu, w tym zasady dopuszczenia do egzaminu, zaliczenia** |
| Pracę ocenia się na ocenę:Ocena bdb – student uczestniczył aktywnie w zajęciach, nabył umiejętności praktyczne (pokaz), nabył wiedzę na temat prowadzenia zajęć z przedmiotu, przygotował prawidłowo konspekt zajęć.Ocena db - student uczestniczył aktywnie w zajęciach, nabył umiejętności praktyczne (pokaz na db), nabył wiedzę na temat prowadzenia zajęć z przedmiotu, przygotował prawidłowo konspekt zajęć.Ocena dst - student uczestniczył aktywnie w zajęciach, nabył umiejętności praktyczne (pokaz na dst), przygotował konspekt zajęć z istotnymi błędami.Ocena ndst - student nie brał aktywnego udziału w zajęciach, nie przygotował konspektu. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nakład pracy studenta - bilans punktów ECTS** | **Stacjonarne** | **Niestacjonarne** |
| **Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim:****Udział w wykładach****Konsultacje** | 78 |  |
| **….** |  |  |
| **Samodzielna praca studenta:****Poszerzenie zakresu wiedzy o samoobronie i sportach walki:****Przygotowanie prezentacji:****Przygotowanie do zaliczenia:** | 382020 |  |
| **Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim:****Udział w wykładach****Konsultacje****….** | 78 |  |
| **Łączny nakład pracy studenta wynosi:156 godzin**, co odpowiada 6 **punktom ECTS** |

|  |
| --- |
| **Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej, obowiązującej do zaliczeniaprzedmiotu** |
| **Literatura podstawowa:**1. Alex Butcher „Judo sztuki walki dla początkujących”

2.Kano J. (2013). *Kodokan Judo*. KodanshaAmerica, Inc.3. Błach W. (2005). Judo – *Wybrane Zagadnienia Treningu i Walki Sportowej*. Centralny Ośrodek Sportu Warszawa,.4.Piotr Szeligowski „Trening siły eksplozywnej w sportach walki”5.Błach W.(2008). „Judo szkolenie najmłodszych i trochę starszych”, Centralny Ośrodek Sportu Warszawa6.Witkowski K.,(2009) „Kompendium Judo”- podstawy tachi-waza. Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu.7. Dougherty Martin J.„Sztuka Samoobrony”8.wydawnictwo Bellona, praca zbiorowa „Samoobrona Kobiet’ |
| **Literatura uzupełniająca:** |

|  |
| --- |
| **Wymiar, zasady i forma odbywania praktyk, w przypadku, gdy program kształcenia przewiduje praktyki** |
| Nie dotyczy |

**Forma oceny efektów uczenia się**

|  |  |
| --- | --- |
| **Efekty uczenia się**  | **Forma oceny** |
| **Obserwacja** | **Prezentacja/konspekt, prowadzenie zajęć** | **dyskusja dydaktyczna** |
| K\_W02 | x | x | x |
| K\_W07 | x | x | x |
| K\_W08 | x | x | x |
| K\_W10 | x | x | x |
| K\_U01 | x | x | x |
| K\_U02 | x | x | x |
| K\_U05 | x | x | x |
| K\_U06 | x | x | x |
|  |  |  |  |