*Załącznik nr 1.5 do Zarządzenia Rektora UR nr 12/2019*

**SYLABUS**

**dotyczy cyklu kształcenia** *2020/2021-2022/2023*

*(skrajne daty*)

Rok akademicki 2020-2021,2021-2022

1. Podstawowe informacje o przedmiocie

|  |  |
| --- | --- |
| Nazwa przedmiotu | Teoria i praktyka dyscypliny sportowej – boks |
| Kod przedmiotu\* |  |
| nazwa jednostki prowadzącej kierunek | Kolegium Nauk Medycznych |
| Nazwa jednostki realizującej przedmiot | Instytut Nauk o Kulturze Fizycznej |
| Kierunek studiów | Wychowanie Fizyczne |
| Poziom studiów | Studia pierwszego stopnia |
| Profil | Ogólnoakademicki |
| Forma studiów | Stacjonarne |
| Rok i semestr/y studiów | 2 rok – IV semestr, 3 rok – V,VI semestr |
| Rodzaj przedmiotu | Modułowy (Instruktor Sportu – Boks) |
| Język wykładowy | polski |
| Koordynator | Dr Marian Rzepko |
| Imię i nazwisko osoby prowadzącej / osób prowadzących | Dr Marian Rzepko, mgr Marian Basiak |

\* *-opcjonalni*e, *zgodnie z ustaleniami w Jednostce*

1.1.Formy zajęć dydaktycznych, wymiar godzin i punktów ECTS

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Semestr  (nr) | Wykł. | Ćw. | Konw. | Lab. | Sem. | ZP | Prakt. | Inne (jakie?) | **Liczba pkt. ECTS** |
| 4 | 10 | 30 |  |  |  |  |  |  | 2 |
| 5 | 5 | 30 |  |  |  |  |  |  | 2 |
| 6 | 5 | 30 |  |  |  |  |  |  | 3 |
| **Razem** | **20** | **90** |  |  |  |  |  |  | **7** |

1.2. Sposób realizacji zajęć

x zajęcia w formie tradycyjnej

☐ zajęcia realizowane z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość

1.3 Forma zaliczenia przedmiotu (z toku) (egzamin, zaliczenie z oceną, zaliczenie bez oceny)

Egzamin, zaliczenie z oceną

2.Wymagania wstępne

|  |
| --- |
| Zabawy i gry ruchowe z metodyką, Metodyka wychowania fizycznego, Teoria i metodyka sportu, Anatomia człowieka, Fizjologia człowieka, Teoria treningu, Boks z metodyką |

3. cele, efekty uczenia się , treści Programowe i stosowane metody Dydaktyczne

3.1 Cele przedmiotu

|  |  |
| --- | --- |
| C1 | zaznajomienie się z umiejętnościami technicznymi w stopniu zaawansowanym pozwalającym na demonstrowanie elementów techniki, |
| C2 | zaznajomienie się z zawansowanymi elementami taktyki w boksie |
| C3 | zapoznanie z zawansowanymi przepisami w boksie. |
| C4 | zaznajomienie się z zasadami organizowania zawodów sportowych. |
| C5 | umiejętne programowanie i realizację zajęć z boksu w ramach zajęć w szkołach wyższych |
| C6 | doskonalenie metodyki nauczania i systematyki ćwiczeń oraz umiejętności techniczno-taktycznych w sposób niezbędny do prowadzenia zajęć w szkole wyższej. |

**3.2 Efekty uczenia się dla przedmiotu**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| EK (efekt uczenia się) | Treść efektu uczenia się zdefiniowanego dla przedmiotu | Odniesienie do efektów kierunkowych [[1]](#footnote-1) |
| EK\_01 | Student zna metody, formy i środki stosowane w kształtowaniu zdolności motorycznych oraz testy sprawności specjalnej w boksie. | K\_W07 |
| EK\_02 | Student wie na czym polega dobór dzieci i młodzieży do sportów walki, wie jakimi kryteriami należy się kierować, zna strukturę szkolenia sportowego dzieci i młodzieży**(D.1/w10)** | K\_W10 |
| EK\_03 | Student objaśni zasady bhp na lekcji treningowej, w trakcie zawodów sportowych. | K\_W14 |
| EK\_04 | student objaśni zasady oraz przepisy w boksie | K\_W17 |
| EK\_05 | Student dobiera odpowiednie metody, formy i środki do rozwoju specjalnych umiejętności technicznych w boksie | K\_U04 |
| EK\_06 | Student potrafi wybrać test do oceny specjalnych umiejętności technicznych w boksie(D.1/U9) | K\_U06 |
| EK\_07 | potrafi rozpoznać typowe dla nauczanego przedmiotu lub prowadzonych zajęć błędy uczniowskie i wykorzystać je w procesie dydaktycznym (D.1/U10) | K\_U07 |
| EK\_08 | Student zastosuje wybrane ustawienia taktyczne w boksie | K\_U08 |
| EK\_09 | Student dobiera zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności niezbędne do boksu | K\_U09 |
| EK\_10 | Student opracuje konspekt jednostki treningowej z boksu | K\_U17 |
| EK\_11 | Student zorganizuje zawody sportowe w boksie | K\_U21 |
| EK\_12 | Student komunikuje się właściwie z grupą w trakcie zajęć treningowych. | K\_U25 |
| EK\_13 | Student aktualizuje swoją wiedzę teoretyczną oraz doskonali własne umiejętności techniczne z boksu | K\_K02 |
| EK\_14 | student organizuje szkolne oraz poza szkolne imprezy sportowe z boksu | K\_K05 |

**3.3 Treści programowe**

1. Problematyka wykładu

|  |
| --- |
| Treści merytoryczne |
| **Semestr IV** |
| 1. Historia boksu. |
| 1. Metodyka techniki bokserskiej, program nauczania boksu |
| 1. Aktualne przepisy i regulaminy dotyczące sportu |
| 1. Bezpieczeństwo i higiena uprawiania boksu: pierwsza pomoc w nagłych wypadkach, okresowe badania lekarskie, ubezpieczenie zawodnika i trenera, bezpieczeństwo podczas treningu i zawodów. |
| 1. Metodyka nauczania i doskonalenia techniki i taktyki bokserskiej. |
| 1. Opracowanie konspektu jednostki treningowej – budowa jednostki treningowej. |

|  |
| --- |
| **Semestr V** |
| 1. Trening ogólnorozwojowy, inne sporty w treningu bokserskim technika bokserska, pozycja bokserska, praca nóg, ciosy proste, ciosy sierpowe, ciosy z dołu. |
| 1. Przepisy i sędziowanie. |
| 1. Zawody sportowe : organizacja, regulaminy i systemy rozgrywek. |

|  |
| --- |
| **Semestr VI** |
| 1. Elementy teorii sportu: system szkolenia sportowego, struktura i planowanie szkolenia sportowego, parametry charakteryzujące boks– model „mistrza”, parametry charakteryzujące boks, metody, zasady, formy i środki treningowe, struktura treningu. |
| 2.Kontrola pracy treningowej – zawody: dokumentacja trenerska, zapis obciążeń treningowych, przygotowanie do treningu i zawodów, prowadzenie zawodów, zapis  i interpretacja oraz omówienie zawodów, testy i sprawdziany . |
| 3. Techniczne środki wspomagające trening i zawody: sport testery, kamera, programy komputerowe, przybory i sprzęt treningowy. |
| 4.Zaliczenie teoretyczne z zakresu taktyki treningu. |

1. Problematyka ćwiczeń audytoryjnych, konwersatoryjnych, laboratoryjnych, zajęć praktycznych

|  |
| --- |
| Treści merytoryczne |
| **Semestr IV** | |
| 1.Rozgrzewka w treningu. | |
| 2.Trening ogólnorozwojowy. | |
| 3.Inne sporty w treningu bokserskim technika bokserska, | |
| 4.Pozycja bokserska. Praca nóg | |
| 5.. Ciosy proste, ciosy sierpowe, ciosy z dołu. Zwody | |
| 6. Obrona bierna, Obrona czynna, Obrony nadzwyczajne Trening techniczny | |

|  |
| --- |
| **Semestr V** |
| Semestr dydaktyczny tematy zajęć do prowadzenia zajęć:   1. Nauka pozycji bokserskiej 2. Doskonalenie pozycji bokserskiej 3. Cios lewy prosty 4. Cios prawy prosty 5. Ciosy sierpowe 6. Ciosy bite z dołu 7. Nauka obron biernych 8. Nauka i doskonalenie obron czynnych 9. Nauka uników 10. Doskonalenie uników 11. Nauka i doskonalenie bloków 12. Kontratak - nauka i doskonalenie 13. Kombinacje ciosów prostych- doskonalenie 14. Kombinacje ciosów - różne płaszczyzny 15. Trening szybkościowy 16. Trening wytrzymałościowy 17. Trening siłowy 18. Joga w boksie |

|  |
| --- |
| **Semestr VI** |
| 1.Taktyka i doskonalenie techniki – podstawy teoretyczno praktyczne. Organizacja treningu |
| 2.Sala, Urządzenia i przybory do treningu bokserskiego |
| 3.Taktyczna organizacja walki, Kierowanie zespołem w czasie turnieju, Warunki walki w różnych dystansach, Znaczenie taktyki w walce na ringu, Trening techniczno-kondycyjny |
| 4.Pedagogizacja - prowadzenie zajęć treningowych przez uczestników |

3.4 Metody dydaktyczne

Wykład: wykład z prezentacją multimedialną

Ćwiczenia: Ćwiczenia praktyczne, projekt praktyczny, *praca w grupach, gry dydaktyczne*

4. METODY I KRYTERIA OCENY

4.1 Sposoby weryfikacji efektów uczenia się

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Symbol efektu | Metody oceny efektów uczenia się  (np.: kolokwium, egzamin ustny, egzamin pisemny, projekt, sprawozdanie, obserwacja w trakcie zajęć) | Forma zajęć dydaktycznych  (w, ćw, …) |
| EK\_ 01 | Projekt; egzamin pisemny, | w, ćw |
| EK\_02 | Kolokwium, egzamin pisemny, | W, |
| EK\_ 03 | Obserwacja w trakcie zajęć | ćw |
| EK\_ 04 | Obserwacja w trakcie zajęć, kolokwium, egzamin pisemny, | w, ćw |
| Ek\_ 05 | Projekt, egzamin pisemny, | ćw |
| Ek\_ 06 | Egzamin pisemny, | w, ćw |
| EK\_ 07 | Obserwacja w trakcie zajęć, ocena nauczyciela | ćw |
| EK\_ 08 | Obserwacja w trakcie zajęć, ocena nauczyciela | ćw |
| EK\_ 09 | Projekt | ćw |
| EK\_ 10 | Konspekt | ćw |
| EK\_ 11 | Obserwacja w trakcie zajęć/projekt | ćw |
| EK\_ 12 | Obserwacja w trakcie zajęć | ćw |
| EK\_ 13 | Obserwacja w trakcie zajęć | ćw |
| EK\_ 14 | Obserwacja w trakcie zajęć/projekt | ćw |

4.1Warunki zaliczenia przedmiotu (kryteria oceniania)

|  |
| --- |
| Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest spełnienie wszystkich wyznaczonych kryteriów niezbędnych do jego uzyskania. Ocenie poddane zostaną:  Rok 2, semestr 4   * obowiązkowy, aktywny udział w ćwiczeniach zgodnie z harmonogramem zajęć. * zaliczenie kolokwium obejmującego zakres materiału z wykładów   Punkty uzyskane za kolokwium są przeliczane na procenty, którym odpowiadają oceny: - do 50% - niedostateczny,  - 51% - 60% - dostateczny,  - 61% - 70% - dostateczny plus,  - 71% - 80% - dobry,  - 81% - 90% - dobry plus,  - 91% - 100% - bardzo dobry   * pozytywny wynik testów praktycznych sprawdzających stopień opanowania elementów techniki bokserskiej.   Rok 3, semestr 5   * obowiązkowy, aktywny udział w ćwiczeniach zgodnie z harmonogramem zajęć. * zaliczenie kolokwium obejmującego zakres materiału z wykładów   Punkty uzyskane za kolokwium są przeliczane na procenty, którym odpowiadają oceny: - do 50% - niedostateczny,  - 51% - 60% - dostateczny,  - 61% - 70% - dostateczny plus,  - 71% - 80% - dobry,  - 81% - 90% - dobry plus,  - 91% - 100% - bardzo dobry   * pozytywny wynik testów praktycznych sprawdzających stopień opanowania elementów techniki w boksie.   Rok 3, semestr 6   * obowiązkowy, aktywny udział w ćwiczeniach zgodnie z harmonogramem zajęć. * zaliczenie kolokwium obejmującego zakres materiału z wykładów   Punkty uzyskane za kolokwium są przeliczane na procenty, którym odpowiadają oceny: - do 50% - niedostateczny,  - 51% - 60% - dostateczny,  - 61% - 70% - dostateczny plus,  - 71% - 80% - dobry,  - 81% - 90% - dobry plus,  - 91% - 100% - bardzo dobry  pozytywny wynik testów praktycznych sprawdzających stopień opanowania elementów techniki w boksie.  Egzamin  Warunkiem dopuszczenia do egzaminu jest zaliczenie ćwiczeń. Egzamin odbywa się w formie ustnej oraz pokazu techniki bokserskiej . Uzyskane punkty z odpowiedzi na egzaminie oraz pokazu techniki przeliczane są na procenty, którym odpowiadają procenty:  - do 50% - niedostateczny,  - 51% - 60% - dostateczny,  - 61% - 70% - dostateczny plus,  - 71% - 80% - dobry,  - 81% - 90% - dobry plus,  - 91% - 100% - bardzo dobry |

**5. CAŁKOWITY NAKŁAD PRACY STUDENTA POTRZEBNY DO OSIĄGNIĘCIA ZAŁOŻONYCH EFEKTÓW W GODZINACH ORAZ PUNKTACH ECTS**

|  |  |
| --- | --- |
| **Forma aktywności** | **Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności** |
| Godziny kontaktowe wynikające z harmonogramu studiów | 110 |
| Inne z udziałem nauczyciela akademickiego  (udział w konsultacjach, egzaminie) | 40 |
| Godziny niekontaktowe – praca własna studenta  (przygotowanie do zajęć, egzaminu, napisanie referatu itp.)  Opracowanie jednostki treningowej | 70  20 |
| SUMA GODZIN | 230 |
| **SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS** | 9 |

*\* Należy uwzględnić, że 1 pkt ECTS odpowiada 25-30 godzin całkowitego nakładu pracy studenta.*

6. PRAKTYKI ZAWODOWE W RAMACH PRZEDMIOTU

|  |  |
| --- | --- |
| wymiar godzinowy |  |
| zasady i formy odbywania praktyk |  |

7. LITERATURA

|  |
| --- |
| Literatura podstawowa:  Z. Żukowska, Wybrane zagadnienia pedagogiczne w pracy trenera. „Materiały Szkoleniowe P.K.Ol." 1963, n  S. Cendrowski, Organizacja pracy trenera. "Boks” 1960. nr 5-12, 1961, nr 1-5. .  S.Wasilewski, Podstawowe wiadomości o treningu sportowym. "Boks". Zeszyt 1. Biblioteczka Trenera Specjalisty. P.K.Ol. Warszwa 1964, s.52-66.  W. Majchrzycki, Błędy techniki wynikające z wadliwej pozycji bokserskiej. “Ring wolny” 1956, nr 5  K.W. Gradapałow, Boks. Wydawnictwo sport i turystyka, Warszawa 1969  Z. Naglak, Trening sportowy teoria i praktyka, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Wrocław 1974  R. Kalina, Tepria Sportow Walki, COS, Warszawa 2000  R. Kalina, Zabawowe formy walki w wychowaniu fizycznym i treningu sportowym, AWF Warszawa, T. Nowak, Boks- technika, metodyka nauczania, AWF Warszawa, Warszawa 2008 |
| Literatura uzupełniająca:  T. Stefaniak, Dokładność odtwarzania siły przez zawodników sportów walki, AWF Wroclaw, Wrocław 2008  A. Wojno, Jak zostać mistrzem, Polski Związek Judo, Warszawa 2008  S. Kuch, Dzienik treningowy-sporty indywidualne, COS, Warszawa 1996  Z. Czajkowski, Nauczanie techniki sportowej, COS, Warszawa 2004  T. Ambroży Wprowadzenie do teorii sportu. Poradnik metodyczny dla studentów, Dla Szkoły, |

Akceptacja Kierownika Jednostki lub osoby upoważnionej

1. W przypadku ścieżki kształcenia prowadzącej do uzyskania kwalifikacji nauczycielskich uwzględnić również efekty uczenia się ze standardów kształcenia przygotowującego do wykonywania zawodu nauczyciela. [↑](#footnote-ref-1)