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

**SYLABUS**

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

Rok akademicki 2020-2021

1. Podstawowe informacje o przedmiocie

|  |  |
| --- | --- |
| Nazwa przedmiotu | Sporty Walki - karate |
| Kod przedmiotu\* |  |
| nazwa jednostki prowadzącej kierunek | Kolegium Nauk Medycznych |
| Nazwa jednostki realizującej przedmiot | Instytut Nauk o Kulturze Fizycznej |
| Kierunek studiów | Wychowanie Fizyczne |
| Poziom studiów | 2 stopień |
| Profil | Ogólnoakademicki |
| Forma studiów | Niestacjonarne |
| Rok i semestr/y studiów | 1 rok/ 1 semestr |
| Rodzaj przedmiotu | Przedmiot kierunkowy do wyboru |
| Język wykładowy | Polski, |
| Koordynator | dr Marta Niewczas |
| Imię i nazwisko osoby prowadzącej / osób prowadzących | dr Marta Niewczas |

\* *-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** |
| 1 |  | 10 |  |  |  |  |  |  | 2 |

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)

2.Wymagania wstępne

|  |
| --- |
| Umiejętności i wiadomości zdobyte podczas zajęć z wychowania fizycznego w szkole podstawowej i w szkole średniej. Elementarna sprawność fizyczna. |

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

3.1 Cele przedmiotu

|  |  |
| --- | --- |
| C1 | przygotowanie studenta jako przyszłego nauczyciela lub instruktora, do samodzielnego prowadzenia zajęć z samoobrony w szkołach, klubach sportowych lub innych instytucjach związanych z kulturą fizyczną. |
| C2 | zapoznanie studenta z systematyką ćwiczeń oraz metodami, formami, zasadami i środkami wykorzystywanymi w nauczaniu umiejętności specjalnych w karate |
| C3 | opanowanie merytorycznej wiedzy z zakresu karate w szkolnym wychowaniu fizycznym |
| C4 | opanowanie umiejętności metodycznych związanych z nauczaniem karate |
| C5 | zaznajomienie się z podstawowymi umiejętnościami technicznymi w stopniu pozwalającym na poprawne demonstrowanie elementów techniki w karate, |
| C6 | zaznajomienie się z podstawowymi elementami taktyki indywidualnej w karate |
| C7 | opanowanie umiejętności organizowania zawodów szkolnych w karate |
| C8 | zapoznanie z podstawowymi przepisami w karate, co umożliwi sędziowanie w zakresie podstawowym |
| C9 | Przygotowanie studenta do samodzielnego przygotowania, projektowania i prowadzenia procesu badawczego |

**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) |
| Student zna i rozumie: | | |
| EK­\_01 | Zapoznanie studentów z fachową terminologią i metodami treningu z zakresu karate tradycyjnego | K\_W06  SKN/WFII/W6 |
| EK\_02 | Zapoznanie studentów z aktualnymi przepisami i regulaminami obowiązującymi w karate tradycyjnym | K\_W07 |
| EK\_03 | Zapoznanie studenta z techniką umiejętności nauczania ćwiczeń specjalnych z zakresu karate tradycyjnego z zastosowaniem zasad metodyki nauczania | K\_W10 |
| EK\_04 | Zapoznanie studentów z prawidłowością dobierania ćwiczeń doskonalących umiejętności specjalne wymagane w karate tradycyjnym oraz wykorzystania ich w praktyce szkolnego wychowania fizycznego | K\_W14 |
| EK\_05 | Zapoznanie studenta z prawidłowością demonstrowania podstawowych ćwiczeń i posiadania specjalnych umiejętności ruchowych charakterystycznych dla karate tradycyjnego | K\_W15 |
| EK\_06 | Wykorzystanie w treningu kijów, tarczy, taśm i innych urządzeń | SKN/WFII/W8 |
| Student potrafi: | | |
| EK\_07 | dobrać odpowiednie metody, formy i środki kształtowania aktywności i sprawności fizycznej w przedmiocie karate  potrafi rozpoznać typowe dla nauczanego przedmiotu lub prowadzonych zajęć błędy uczniowskie i wykorzystać je w procesie dydaktycznym | K\_U04 |
| EK\_08 | wybrać test do kompleksowej kontroli i oceny sprawności fizycznej potrafi skonstruować sprawdzian służący ocenie danych umiejętności uczniów  potrafi przeprowadzić wstępną diagnozę umiejętności ucznia | K\_U08 |
| EK\_09 | demonstrować elementy techniki indywidualnej wybranych form aktywności fizycznej rozpoznać typowe dla nauczanego przedmiotu lub prowadzonych zajęć błędy uczniowskie i wykorzystać je w procesie dydaktycznym | K\_U10  SKN/WFII/U10 |
| EK\_10 | opracować przedmiotowy system oceniania z wychowania fizycznego merytorycznie, profesjonalnie i rzetelnie oceniać pracę uczniów wykonywaną w klasie i w domu | K\_U16 |
| EK\_11 | Konstruować testy do kontroli nauczanych treści ruchowych. Student potrafi samodzielnie przygotować, projektować i prowadzić proces badawczy | SKN/WFII/U9 |
| EK\_12 | Identyfikować typowe ćwiczenia i zadania ruchowe z wymaganiami ogólnymi i szczegółowymi podstawy programowej | SKN/WFII/U1 |
| Student jest gotów do: | | |
| EK\_13 | Student jest gotów aktualizować swoją wiedzę teoretyczną oraz doskonalić własne umiejętności praktyczne;  Student jest gotów do kształtowania nawyku systematycznego uczenia się i korzystania z różnych źródeł wiedzy, w tym z Internetu | K\_K01 |
| EK\_14 | Student jest gotów promować zdrowy styl życia i aktywność fizyczną w środowisku szkolnym, lokalnym i rodzinnym  Student jest gotów do popularyzowania wiedzy wśród uczniów i w środowisku szkolnym oraz pozaszkolnym Student jest gotów do promowania, odpowiedzialnego i krytycznego wykorzystywania mediów cyfrowych oraz poszanowania praw własności intelektualnej | K\_K05  SKN/WFII/K5 |
| EK\_15 | Student jest gotów do roli animatora różnych form aktywności fizycznej w otoczeniu społecznym  Student jest gotów do adaptowania metod pracy do potrzeb i różnych stylów uczenia się uczniów | K\_K10 |
| EK\_16 | Rozwijania u uczniów zainteresowania dalekowschodnimi sztukami walki | SKN/WFII/K7 |

**3.3 Treści programowe**

1. Problematyka wykładu

|  |
| --- |
| Treści merytoryczne |
| brak |

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

|  |
| --- |
| **Treści merytoryczne** |
| **3 Rok 6 semestr** |
| 1. Boot Camp – test sprawności. Teoretyczne podstawy sztuk i sportów walki |
| 1. Trening kihon, kata, kumite, podstawowe ćwiczenia ogólnorozwojowe, trening z kijem |
| 1. Podstawowe ćwiczenia z elementami samoobrony, kopnięcie mawashigeri, mai geri, ushiro geri |
| 1. Kombinacje technik, ciosów, uderzeń, blokownia i kopnięć z wykorzystaniem łap treningowych, techniki łączone, ćwiczenia konwencjonalne |
| 1. Samodzielne przygotowanie, projektowanie i prowadzenie procesu badawczego. |

3.4 Metody dydaktyczne

Ćwiczenia

**metody praktyczne**: ćwiczenia praktyczne,

**metody podające**: opis i objaśnienie z podkreśleniem najczęściej popełnianych błędów, rozmowa z nauczycielem wychowania fizycznego,

**metoda projektów**

**metody eksponujące**: pokaz,

4. METODY I KRYTERIA OCENY

4.1 Sposoby weryfikacji efektów uczenia się

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Symbol efektu | Metody oceny efektów uczenia sie  (np.: kolokwium, egzamin ustny, egzamin pisemny, projekt, sprawozdanie, obserwacja w trakcie zajęć) | Forma zajęć dydaktycznych  (w, ćw, …) |
| EK\_ 01 | Zaliczenie ustne | ćwiczenia |
| EK\_ 02 | projekt | ćwiczenia |
| EK\_ 03 | Obserwacja w trakcie zajęć | ćwiczenia |
| EK\_04 | Obserwacja w trakcie zajęć | ćwiczenia |
| EK\_05 | Obserwacja w trakcie zajęć | ćwiczenia |
| EK\_06 | Obserwacja w trakcie zajęć | ćwiczenia |
| EK\_07 | Obserwacja w trakcie zajęć | ćwiczenia |
| EK\_08 | Obserwacja w trakcie zajęć | ćwiczenia |
| EK\_09 | Obserwacja w trakcie zajęć | ćwiczenia |
| EK\_10 | Obserwacja w trakcie zajęć | ćwiczenia |
| EK\_11 | Obserwacja w trakcie zajęć | ćwiczenia |
| EK\_12 | Obserwacja w trakcie zajęć, | ćwiczenia |
| EK\_13 | Obserwacja w trakcie zajęć | ćwiczenia |
| EK\_14 | Obserwacja w trakcie zajęć | ćwiczenia |
| EK\_15 | Obserwacja w trakcie zajęć | ćwiczenia |
| EK\_16 | Obserwacja w trakcie zajęć | ćwiczenia |
| EK\_17 | Obserwacja w trakcie zajęć | ćwiczenia |

4.2 Warunki zaliczenia przedmiotu (kryteria oceniania)

|  |
| --- |
| Ocenie poddane zostaną:  Aktywny udział w ćwiczeniach zgodnie z harmonogramem zajęć.  Napisanie pisemnych prac z zakresu treningu sztuk i sportów walki.  Kryteria oceny:  0-50% NDST  51-60% DST  60-70% +DST  71-80% DB  81-90% +DB  90-100% BDB |

**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 | 10 |
| Inne z udziałem nauczyciela akademickiego  (udział w konsultacjach, egzaminie) | 10 |
| Godziny niekontaktowe – praca własna studenta  (przygotowanie do zajęć, egzaminu, napisanie referatu itp.) | 10 praca własna studenta  10 przygotowanie do zaliczenia  10 napisanie referatu |
| SUMA GODZIN | 50 |
| **SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS** | 2 |

*\* 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:  Masatoshi Nakayama „Dynamiczne karate”, Wyd. Diamond Books, Bydgoszcz, 1999  Jerzy Miłkowski „Karate”, Wyd. MON, Warszawa 1982  Igor Ryguła „Proces badawczy w sporcie”, Wyd. AWF Katowice, 2003-2004 |
| Literatura uzupełniająca:  Jadwiga Skurska „Karate – droga doskonalenia”, Wyd. Jampis, Łódź, 1996 |

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)