

## KARTA MODUŁU 2023/2024

### I. OGÓLNE INFORMACJE O MODULE

#### COLLEGIUM WITELONA UCZELNIA PAŃSTWOWA W LEGNICY WYDZIAŁ NAUK O ZDROWIU I KULTURZE FIZYCZNEJ

<b>Kierunek studiów:</b>	Ratownictwo medyczne						
<b>Poziom studiów:</b>	I stopień						
<b>Profil studiów:</b>	praktyczny						
<b>Forma studiów:</b>	stacjonarne						
<b>Nazwa modułu:</b>	Podstawy sportów walki						
<b>Rodzaj modułu:</b>	Fakultatywny						
<b>Język wykładowy:</b>	Język polski*						
<b>Rok studiów:</b>	1	<b>Formy prowadzenia zajęć wraz z liczbą godzin dydaktycznych:</b>					
<b>Semestr:</b>	1	Wykład	Laboratorium	Ćwiczenia	Seminarium	Zajęcia praktyczne	Praktyki zawodowe
<b>Liczba punktów ECTS ogółem:</b>	1			25			
<b>Forma zaliczenia:</b>	Zaliczenie na ocenę						
<b>Wymagania wstępne:</b>	-						

### II. CELE KSZTAŁCENIA

#### Cele kształcenia:

**Cel1: Zapoznanie studenta z zasadami sportów walki.**

### III. EFEKTY UCZENIA SIĘ WRAZ Z ODNIESIENIEM DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH I ORAZ METODY WERYFIKACJI EFEKTÓW

Efekt	Student, który zaliczył moduł w zakresie:	Odniesienie do efektów kierunkowych	Metody weryfikacji
<b>wiedzy:</b>			
1	Student zna i rozumie sposoby zwiększania sprawności fizycznej.	B.W42	Kolokwium
<b>umiejętności:</b>			
1	Student potrafi identyfikować czynniki ryzyka wystąpienia przemocy, rozpoznawać przemoc i odpowiednio na nią reagować.	B.U9	Kolokwium
<b>kompetencji społecznych:</b>			
1	Student jest gotów do dostrzegania i rozpoznawania własnych ograniczeń, dokonywania samooceny deficytów i potrzeb edukacyjnych.	K1R_K05	Kolokwium

### IV. TREŚCI PROGRAMOWE

**Treści programowe (tematyka zajęć, zaprezentowana z podziałem na poszczególne formy zajęć z określeniem liczby godzin potrzebnych na ich realizację)**

#### Ćwiczenia

Kod	Tematyka zajęć	Liczba godzin S
Ćwiczenie 1	Prezentacja tematyki zajęć, strony organizacyjnej, środki ostrożności, zasady i warunki zaliczenia. Aspekty prawne obrony koniecznej.	2

Ćwiczenie 2	Zabawowe formy walki. Funkcja poznawcza i rozwojowa zabaw.	2
Ćwiczenie 3	Upadki kontrolowane w przód, w tył i na boki.	2
Ćwiczenie 4	Podstawowe techniki nożne. Metodyka ćwiczeń kształtujących gibkość.	4
Ćwiczenie 5	Techniki nożne okrężne i w wyskoku. Trening skoczności.	4
Ćwiczenie 6	Ćwiczenia szybkości i koordynacji w sportach walki. Drabinka koordynacyjna.	2
Ćwiczenie 7	Techniki bokserskie. Wykorzystanie łap i poduch do uderzeń w treningu sportów walki.	4
Ćwiczenie 8	Sposoby łączenia technik ataku.	2
Ćwiczenie 9	Trening funkcjonalny w zajęciach sportów walki – jego znaczenie i ograniczenia.	2
Ćwiczenie 10	Sprawdzian praktyczny	1

#### V. METODY KSZTAŁCENIA, NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE

##### 1. Metody kształcenia:

- Dyskusja dydaktyczna;
- Pokaz;
- Ćwiczenie przedmiotowe;

##### 2. Narzędzia (środki) dydaktyczne:

- Sprzęt sportowy

#### VI. FORMA I KRYTERIA ZALICZENIA MODUŁU

##### 1. Forma zaliczenia modułu.

##### Zaliczenie na ocenę

##### 2. Kryteria oceny formującej\*\*\*:

- aktywność podczas zajęć;
- obserwacja zachowań;
- prezentacja umiejętności ruchowych;

**3. Podstawowe kryteria oceny lub wymagania egzaminacyjne określone są indywidualnie, jednak powinny zachować adekwatność wobec zaplanowanych efektów uczenia się**

#### VII. BILANS PUNKTÓW ECTS - NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta
<b>Liczba godzin realizowanych przy bezpośrednim udziale nauczyciela (godziny kontaktowe)</b>	<b>25</b>
Udział w wykładach	-
Udział w innych formach zajęć	<b>25</b>
Inne (-)	-
<b>Samodzielna praca studenta (godziny niekontaktowe)</b>	<b>5</b>
Przygotowanie do wykładu	-
Przygotowanie do innych form zajęć	<b>5</b>
Przygotowanie do egzaminu	
Przygotowanie do zaliczenia innych zajęć	
Inne (np. gromadzenie materiałów do projektu, kwerenda internetowa, opracowanie prezentacji multimedialnej itp.)	-
<b>Łączna liczba godzin</b>	<b>30</b>

<b>Punkty ECTS za moduł</b>	<b>1</b>
<b>VIII. ZALECANA LITERATURA</b>	
<b>Literatura podstawowa:</b>	
1: Jacek Wąsik. Walka sportowa Taekwon-do. Częstochowa 2013. 2: Roman Maciej Kalina. Teoria sportów walki, wyd. COS, Warszawa 2000. 3: Wiesław Błach. Judo – szkolenie najmłodszych i trochę starszych. Biblioteka Trenera, COS,	
<b>Literatura uzupełniająca:</b>	
1: Jan Chmura. Rozgrzewka: podstawy fizjologiczne i zastosowanie praktyczne. Warszawa 2014. 2: Drabik J., Aktywność, sprawność i wydolność fizyczna, jako mierniki zdrowia człowieka. Gdańsk 1997. 3: Dariusz Mucha, Halina Romualda Zięba. Obszary zagrożeń zdrowia współczesnego człowieka. Nowy Targ 2013.	

\*należy odpowiednio wypełnić

\*\*należy wpisać formę/formy przypisane do modułu określone w programie studiów (wykład, ćwiczenia, seminarium, konwersatorium, lektorat, laboratorium, warsztat, projekt, zajęcia praktyczne, zajęcia terenowe, zajęcia wychowania fizycznego, praktyka zawodowa, inne)

\*\*\* należy wpisać odpowiednie kryteria oceny