

KARTA MODUŁU 2023/2024

I. OGÓLNE INFORMACJE O MODULE

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

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

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
wiedzy:			
1	Student zna i rozumie sposoby zwiększania sprawności fizycznej.	B.W42	Kolokwium
umiejętności:			
1	Student potrafi identyfikować czynniki ryzyka wystąpienia przemocy, rozpoznawać przemoc i odpowiednio na nią reagować.	B.U9	Kolokwium
kompetencji społecznych:			
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 wysoku. 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 z oceną

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

Punkty ECTS za modul	1
VIII. ZALECANA LITERATURA	
Literatura podstawowa: 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,	
Literatura uzupełniająca: 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