

KARTA MODUŁU 2024/2025

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:	Moduły do wyboru						
Język wykładowy:	Język polski*						
Rok studiów:	1	Formy prowadzenia zajęć wraz z liczbą godzin dydaktycznych:					
Semestr:	2	Wykład	Laboratorium	Ćwiczenia	Seminarium	Zajęcia praktyczne	Praktyki zawodowe
Liczba punktów ECTS ogółem:	1			25			
Forma zaliczenia:	Zaliczenie z oceną						
Wymagania wstępne:	-						

II. CELE KSZTAŁCENIA

Cele kształcenia:

Cel1: Zapoznanie studenta z zasadami sportów walki

III. EFEKTY UCZENIA SIĘ WRAZ Z ODNIESIENIEM DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH

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

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
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. Formy zaliczenia:

- ~~egzamin~~
- zaliczenie z oceną
- zaliczenie bez oceny

2. Sposób weryfikacji i oceniania efektów uczenia się:

- Kolokwium
- Ćwiczenia
- Aktywność podczas zajęć

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 ćwiczeniach	25
Samodzielna praca studenta (godziny niekontaktowe)	5
Przygotowanie do wykładu	-
Przygotowanie do ćwiczeń	2
Przygotowanie do egzaminu	-
Przygotowanie do zaliczenia ćwiczeń	3
Łączna liczba godzin	30
Punkty ECTS za moduł	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.

Na kierunkach studiów, na których obowiązują standardy kształcenia oraz odrębne przepisy określone przez właściwego ministra, karty modułów powinny także uwzględniać powyższe uregulowania

*należy odpowiednio wypełnić

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