

<b>PRZEDMIOTY KIERUNKOWE</b>	nr w planie studiów	ECTS
<b>Judo/Boks/Zapasy/Szermierka</b>	<b>40</b>	<b>4</b>

Profil kształcenia	<b>praktyczny</b>
Wydział / Kierunek	<b>Wychowanie Fizyczne / Sport</b>
Jednostka organizacyjna	<b>Zakład Gimnastyki, Sportów Walki i Podnoszenia Ciężarów</b>
Poziom studiów	<b>I°</b>
Rok, semestr	<b>II i III rok, sem. 4 i 6</b>
Język wykładowy	<b>Polski</b>
Tryb studiów	<b>stacjonarne</b>
Forma zajęć: wykłady / ćwiczenia	<b>0 / 60</b>
Forma zaliczenia	<b>Zo4 (judo/boks) Zo6 (zapasy/szermierka)</b>
Charakter zajęć	<b>fakultatywny</b>

## JUDO

### CELE PRZEDMIOTU

Zapoznanie studentów z podstawowymi informacjami z zakresu dyscypliny oraz rywalizacji sportowej w judo. Praktyczne przyswojenie podstawowych środków treningowych, specyficznych dla rywalizacji sportowej w judo. Praktyczne przyswojenie podstawowych elementów techniki charakterystycznych dla dyscypliny judo. Zapoznanie z metodyką nauczania oraz zasadami asekuracji i bezpieczeństwa podczas organizacji zajęć z elementami sportów walki.

Odniesienie do kierunkowych efektów kształcenia	<b>Przedmiotowe efekty kształcenia w zakresie wiedzy (P_W), umiejętności (P_U) i kompetencji społecznych (P_S)</b>	Odniesienie do efektów obszarowych
K_W08 K_W10	<p>P_W01 Posiada podstawową wiedzę w zakresie podstaw rywalizacji sportowej, klasyfikacji i zasad techniki judo.</p> <p>P_W02 Potrafi wykonać podstawowe elementy techniki judo stosowane w pozycji parterowej (ne_waza) i stojącej (tachi_waza).</p> <p>P_W03 Zna metodykę nauczania oraz zasady asekuracji w zakresie podstawowych elementów techniki judo.</p> <p>P_W04 Ma wiedzę z zakresu zasad bezpiecznej organizacji zajęć edukacyjnych z elementami judo.</p>	M1_W07 M1_W08 M1_W10
K_U03 K_U01 K_U13 K_U14 K_U15	<p>P_U01 Potrafi zademonstrować sposób wykonania podstawowych elementów techniki judo.</p> <p>P_U02 Zna zasady asekuracji oraz bezpiecznego wykonania ćwiczeń ukierunkowanych i specjalnych charakterystycznych dla dyscypliny judo.</p> <p>P_U03 Umie prawidłowo stosować metodykę nauczania w zakresie podstawowych elementów techniki judo.</p> <p>P_U04 Potrafi bezpiecznie organizować i prowadzić wybrane elementy sportów walki w formie zajęć edukacyjnych.</p>	M1_U01 M1_U02 M1_U03 M1_U07 M1_U11
K_K07	<p>P_S01 Jest chętny w poszukiwaniu nowych rozwiązań podczas realizacji zadań indywidualnych i zespołowych, uwzględniając obowiązujące akty prawne.</p> <p>P_S02 Jest odpowiedzialny za bezpieczeństwo i zdrowie uczestników zajęć. Jest świadomy odpowiedzialności za bezpieczeństwo swoje i uczestników.</p>	M1_K02 M1_K03 M1_K04 M1_K07 M1_K08

### LITERATURA

podstawowa	<p>Błach W., (2005): Judo. Wybrane zagadnienia treningu i walki sportowej. Biblioteka Trenera. Centralny Ośrodek Sportu. Warszawa.</p> <p>Błach W., (2008): Judo. Szkolenie najmłodszych i trochę starszych. Warszawa.</p> <p>Kuźmicki S., (2011): Judo. Historia i metodyka nauczania. Wybrane aspekty. AWF. Warszawa.</p> <p>Kuźmicki S.(1989): Somatyczne uwarunkowania skuteczności niektórych elementów techniki stosowanych w walce judo. Warszawa, RN AWF, Tom XXXI PWN</p> <p>Nastula P., (2000) : Moje Judo. Warszawa.</p>
------------	---

## BOKS

### CELE PRZEDMIOTU

Zapoznanie studentów z podstawowymi informacjami z zakresu rywalizacji sportowej w boksie. Praktyczne przyswojenie podstawowych środków treningowych, specyficznych dla rywalizacji sportowej w boksie. Praktyczne przyswojenie podstawowych elementów techniki, charakterystycznej dla boksu. Zapoznanie z metodyką nauczania oraz zasadami asekuracji i zasad bezpieczeństwa podczas organizacji zajęć w boksie.
--

Odniesienie do kierunkowych efektów kształcenia	<b>Przedmiotowe efekty kształcenia w zakresie wiedzy (P_W), umiejętności (P_U) i kompetencji społecznych (P_S)</b>	Odniesienie do efektów obszarowych
K_W08 K_W10	<p>P_W01 Posiada podstawową wiedzę w zakresie rywalizacji sportowej w boksie</p> <p>P_W02 Potrafi wykonać podstawowe elementy techniki walki w boksie</p> <p>P_W03 Zna metodykę nauczania oraz zasady asekuracji w zakresie podstawowych ćwiczeń w boksie</p> <p>P_W04 Ma wiedzę z zakresu zasad bezpiecznej organizacji zajęć edukacyjnych z boksu</p>	M1_W04 M1_W06 M1_W08 M1_W09 M1_W10
K_U13 K_U15	<p>P_U01 Umie pokazać technikę wykonania ćwiczeń bokserskich</p> <p>P_U01 Zna zasady asekuracji oraz zasady bezpiecznego wykonania bokserskich ćwiczeń ukierunkowanych i specjalnych</p> <p>P_U01 Umie prawidłowo stosować metodykę nauczania w zakresie ćwiczeń bokserskich</p> <p>P_U01 Potrafi bezpiecznie organizować i prowadzić wybrane elementy treningu bokserskiego w formie zajęć edukacyjnych</p>	M1_U01 M1_U11 M1_U08 M1_U09 M1_U10 M1_U12 M1_U13
K_K05 K_K06 K_K07	<p>P_S01 Realizując zadania indywidualnie i w zespołach uwzględnia obowiązujące akty prawne.</p> <p>P_S02 Jest odpowiedzialny za bezpieczeństwo i zdrowie uczestników zajęć. Jest świadomy odpowiedzialności za bezpieczeństwo swoje i uczestników.</p>	M1_K01 M1_K04, M1_K06

### LITERATURA

podstawowa	<p>Durjasz D. Nauczanie i doskonalenie techniki boks. Biuletyn szkoleniowy PZB nr 3, Warszawa 1991</p> <p>Nowak T. Boks technika, metodyka nauczania. AWF, Warszawa 2004</p> <p>Nowak T. Lekcja boks w szkole. W: Kalina R., Jagiełło W. [red.] Wychowawcze i utylitarne aspekty sportów walki. AWF, Warszawa 2000</p> <p>Nowak T. Tendencje i kierunki zmian techniki walki bokserskiej w latach 1988-1999. Roczniki Naukowe AWF, T. XLI. AWF, Warszawa 2002</p> <p>Nowak W., Mizerski M., Durjasz D. Boks. AWF, Warszawa 1983</p>
uzupełniająca	<p>Osmólski P. Leksykon boks. Sport i Turystyka, Warszawa 1989</p> <p>Ostjanow W.N, Gajdamak I.I. Boks (obuczenie i trienirowka). Olimpijskaja literatura, Kijew 2001</p>

## ZAPASY

### CELE PRZEDMIOTU

Zapoznanie studentów z podstawowymi informacjami z zakresu rywalizacji sportowej w zapasach. Praktyczne przyswojenie podstawowych środków treningowych, specyficznych dla rywalizacji sportowej w zapasach. Praktyczne przyswojenie podstawowych elementów techniki, charakterystycznej dla zapasów. Zapoznanie z metodyką nauczania oraz zasadami asekuracji i zasad bezpieczeństwa podczas organizacji zajęć z elementami sportów walki.

Odniesienie do kierunkowych efektów kształcenia	Przedmiotowe efekty kształcenia w zakresie wiedzy (P_W), umiejętności (P_U) i kompetencji społecznych (P_S)	Odniesienie do efektów obszarowych
K_W08 K_W10	P_W01 Posiada podstawową wiedzę w zakresie rodzajów konkurencji w rywalizacji sportowej w zapasach P_W02 Potrafi wykonać podstawowe elementy techniki zapaśniczej w pozycji parterowej i stojącej P_W03 Zna metodykę nauczania oraz zasady asekuracji w zakresie podstawowych elementów techniki w zapasach P_W04 Ma wiedzę z zakresu zasad bezpiecznej organizacji zajęć edukacyjnych z elementami zapasów	M1_W04 M1_W06 M1_W08 M1_W09 M1_W10
K_U13 K_U15	P_U01 Umie pokazać technikę wykonania podstawowych elementów techniki w zapasach P_U02 Zna zasady asekuracji oraz zasady bezpiecznego wykonania ćwiczeń ukierunkowanych i specjalnych charakterystycznych dla zapasów. P_U03 Umie prawidłowo stosować metodykę nauczania w zakresie elementów zapaśniczych. P_U04 Potrafi bezpiecznie organizować i prowadzić wybrane elementy sportów walki w formie zajęć edukacyjnych.	M1_U01 M1_U11 M1_U08 M1_U09 M1_U10 M1_U12 M1_U13
K_K05 K_K06 K_K07	P_S01 Realizując zadania indywidualnie i w zespołach uwzględnia obowiązujące akty prawne. P_S02 Jest odpowiedzialny za bezpieczeństwo i zdrowie uczestników zajęć. Jest świadomy odpowiedzialności za bezpieczeństwo swoje i uczestników.	M1_K01 M1_K04, M1_K06

### LITERATURA

podstawowa	Kruszewski A. (2008): Zapasy styl wolny podstawy techniki. AWF Warszawa Kruszewski A. (2004): Zapasy podstawy teorii i praktyki treningu. COS Warszawa Kalina R. M. (2000): Teoria sportów walki. COS. Warszawa. Kalina R. M., Jagiełło W. (2000): Zabawowe formy walk w treningu sportowym. Warszawa.
------------	---

## SZERMIERKA

### CELE PRZEDMIOTU

Zapoznanie studentów z podstawowymi informacjami z zakresu rywalizacji sportowej w szermierce. Praktyczne przyswojenie podstawowych środków treningowych, specyficznych dla rywalizacji sportowej w szermierce. Praktyczne przyswojenie podstawowych elementów techniki, charakterystycznej dla szermierki. Zapoznanie z metodyką nauczania oraz zasadami asekuracji i zasad bezpieczeństwa podczas organizacji zajęć w szermierce.

Odniesienie do kierunkowych efektów kształcenia	Przedmiotowe efekty kształcenia w zakresie wiedzy (P_W), umiejętności (P_U) i kompetencji społecznych (P_S)	Odniesienie do efektów obszarowych
K_W08 K_W10	P_W01 Posiada podstawową wiedzę w zakresie rywalizacji sportowej w szermierce P_W02 Potrafi wykonać podstawowe elementy techniki walki w szermierce P_W03 Zna metodykę nauczania oraz zasady asekuracji w zakresie podstawowych ćwiczeń w szermierce P_W04 Ma wiedzę z zakresu zasad bezpiecznej organizacji zajęć edukacyjnych z szermierce	M1_W04 M1_W06 M1_W08 M1_W09 M1_W10
K_U13 K_U15	P_U01 Umie pokazać technikę wykonania ćwiczeń szermierczych P_U01 Zna zasady asekuracji oraz zasady bezpiecznego wykonania szermierczych ćwiczeń ukierunkowanych i specjalnych P_U01 Umie prawidłowo stosować metodykę nauczania w zakresie ćwiczeń szermierczych P_U01 Potrafi bezpiecznie organizować i prowadzić wybrane elementy treningu szermierczego w formie zajęć edukacyjnych	M1_U01 M1_U11 M1_U08 M1_U09 M1_U10 M1_U12 M1_U13
K_K05 K_K06 K_K07	P_S01 Realizując zadania indywidualnie i w zespołach uwzględnia obowiązujące akty prawne. P_S02 Jest odpowiedzialny za bezpieczeństwo i zdrowie uczestników zajęć. Jest świadomy odpowiedzialności za bezpieczeństwo swoje i uczestników.	M1_K01 M1_K04, M1_K06

### LITERATURA

podstawowa	Czajkowski Z. (1968). Teoria i metodyka współczesnej szermierki. Sport i Turystyka. Warszawa. Czajkowski Z. (1977). Szermierka na szpady. Sport i Turystyka. Warszawa Czajkowski Z. (1984). Taktyka i psychologia w szermierce. AWF. Katowice. Czajkowski Z. (1988). Trening szermierza. Wybrane zagadnienia. Cz. I i II. AWF. Katowice Czajkowski Z. (2001). Teoria, praktyka i metodyka. AWF. Katowice
uzupełniająca	Kalina M.R.: Teoria Sportów Walki. COS, Warszawa 2000.