

**STUDIUM WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I SPORTU
KARTA PRZEDMIOTU**

Nazwa w języku polskim: KARATE (SEKCJA)
Nazwa w języku angielskim: KARATE (VARISTY DIVISION)
Profil: ogólnouczelniany, praktyczny
Stopień studiów i forma: I stopień, stacjonarna
Rodzaj przedmiotu: wybieralny, ogólnouczelniany
Kod przedmiotu: SWF000-S02046C
Grupa kursów: NIE

	Wykład	Ćwiczenia	Lab.	Projekt	Sem.
Liczba godzin zajęć zorganizowanych w Uczelni (ZZU)		60			
Liczba godzin całkowitego nakładu pracy studenta (CNPS)		60			
Forma zaliczenia		Zaliczenie na ocenę			
Dla grupy kursów zaznaczyć kurs końcowy (X)					
Liczba punktów ECTS		0			
w tym liczba punktów odpowiadająca zajęciom o charakterze praktycznym (P)		0			
w tym liczba punktów ECTS odpowiadająca zajęciom wymagającym bezpośredniego kontaktu (BK)		0			

**WYMAGANIA WSTĘPNE W ZAKRESIE WIEDZY, UMIEJĘTNOŚCI I KOMPETENCJI
SPOŁECZNYCH**

1. Brak przeciwwskazań zdrowotnych do aktywnego uczestnictwa w zajęciach kursu.
2. Po zakwalifikowaniu się do sekcji - obowiązkowa przynależność do AKS i AKS PWr oraz reprezentowanie Uczelni w zawodach sportowych.
3. Posiadanie własnego sprzętu sportowego - karatega, napiętniki.

CELE PRZEDMIOTU

- C1: Przygotowanie reprezentacji uczelni do startu w Akademickich Mistrzostwach Polski i wszystkich członków sekcji do Dolnośląskiej Ligi Międzyuczelnianej.
C2: Możliwość rozwoju i kontynuowania kariery sportowej na poziomie akademickim.
C3: Propagowanie dyscypliny w środowisku akademickim.

PRZEDMIOTOWE EFEKTY UCZENIA SIĘ

Z zakresu wiedzy:

- PEU_W01: Student zna zasady bezpiecznego uczestnictwa w treningu karate i wie jak przygotować się do zajęć.
PEU_W02: Student zna aktualne przepisy walki sportowej w karate WKF.

Z zakresu umiejętności:

- PEU_U01: Potrafi zastosować techniki karate w walce sportowej.
PEU_U02: Potrafi przygotować zestaw ćwiczeń kształtujących zdolności motoryczne.

Z zakresu kompetencji społecznych:

- PEU_K01: Ma świadomość ważności aktywności fizycznej dla zdrowia fizycznego i psychicznego.
PEU_K02: Student na zajęciach oraz w rywalizacji sportowej stosuje zasady fair-play.
PEU_K03: Promuje dyscyplinę w środowisku studenckim

TREŚCI PROGRAMOWE		
Forma zajęć - ćwiczenia		Liczba godzin
Ćw. 1	Zajęcia organizacyjne: omówienie przeciwwskazań zdrowotnych do wykonywania ćwiczeń, omówienie zasad bezpiecznego wykonywania ćwiczeń. Zapoznanie się z obowiązującą etykietą na zajęciach karate.	2
Ćw. 2-6	Kształtowanie wytrzymałości ogólnej, siły dynamicznej, szybkości i gibkości. Przygotowanie zawodników do reprezentowania uczelni w zawodach sportowych (kumite lub kata).	10
Ćw. 7-9	Zajęcia z zakresu mobilności, stabilizacji i wzorców ustawienia ciała z wykorzystaniem modelu karate.	6
Ćw. 10-15	Taktyka walki – przygotowanie i realizacja zadań podczas sparingów. Analiza błędów oraz ich bieżąca korekta	12
Ćw. 16-20	Doskonalenie techniki i taktyki w walce sportowej – ćwiczenia indywidualne, walki zadaniowe, walki sędziowane przez trenera i zawodników.	10
Ćw. 21-26	Doskonalenie technik kata – przygotowanie do kata drużynowego z szczególnym uwzględnieniem synchronizacji wykonywanych technik. Nauka interpretacji kata pod kontem zawodów. Sędziowanie kata.	12
Ćw. 27-28	Regeneracja i odtworzenie zasobów energii w organizmie – zajęcia praktyczne	4
Ćw. 29-30	Udział w zawodach sportowych. Zaliczenia zajęć	4
Suma godzin		60

STOSOWANE NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE
N1. Demonstracja. N2. Ćwiczenia praktyczne. N3. Walki treningowe N4. Zawody sportowe

OCENA OSIĄGNIĘCIA PRZEDMIOTOWYCH EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

Oceny: F – formująca (w trakcie semestru), P - podsumowująca (na koniec semestru).	Numer efektu uczenia się	Sposób oceny osiągnięcia efektu uczenia się
F1	PEU_W01, W02	Odpowiedź ustna, demonstracja, pokaz.
F2	PEU_U01, U02	Demonstracja, frekwencja.
P: Frekwencja, aktywność i postawa na zajęciach oraz średnia ocen F1, F2		

LITERATURA PODSTAWOWA I UZUPEŁNIAJĄCA
LITERATURA PODSTAWOWA:
[1] Masatoshi N.: <i>Best karate 1 – wprowadzenie</i> . Bydgoszcz: Wydawnictwo „Diamond Books”, 2012. [2] Masatoshi N.: <i>Best karate 2 – podstawy</i> . Bydgoszcz: Wydawnictwo „Diamond Books”, 2012. [3] Masatoshi N.: <i>Dynamiczne Karate</i> . Bydgoszcz: Wydawnictwo „Diamond Books”, 2012 [4] Dr. Keyyy Starrlett.: <i>Bądź sprawny jak lampart</i> . Łódź: Wydawnictwo Galaktyka 2017 [5] Jerzy Miłkowski: <i>Encyklopedia sztuk walki</i> . Toruń: Wydawnictwo Algo 2008
OPIEKUN PRZEDMIOTU (IMIĘ, NAZWISKO, ADRES E-MAIL)
Jakub Biskupski, jakub.biskupski@pwr.edu.pl