

**Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku**  
**KARTA OPISU ZAJĘĆ (SYLABUS) W CYKLU KSZTAŁCENIA 2019/2022**

<b>Jednostka Organizacyjna:</b>	Wydział Wychowania Fizycznego		<b>Kierunek: Wychowanie fizyczne</b>					
<b>Poziom studiów (I stopień/II stopień/ jednolite studia magisterskie)</b>	I stopień							
<b>Profil studiów (ogólnoakademicki/praktyczny)</b>	Praktyczny							
<b>Nazwa zajęć (przedmiotu):</b>	<b>Metodyka karate tradycyjnego</b>							
<b>Forma studiów (stacjonarne/niestacjonarne):</b>	<b>Rok</b>	<b>Semestr</b>	<b>Rodzaj zajęć</b>	<b>Liczba godzin</b>		<b>Punkty ECTS</b>	<b>Typ zajęć (obligatoryjny do wyboru)</b>	<b>Język wykładowy</b>
				stacjonarne	niestacjonarne			
	2 lub 3	III i IV lub V i VI	wykłady ćwiczenia	175	- -	14	obligatoryjny	polski
<b>Nauczyciel(-e) odpowiedzialny(-i) za zajęcia (przedmiot):</b>	mgr Mirosław Ellwart							
<b>E-mail:</b>	<a href="mailto:mellwart@wp.pl">mellwart@wp.pl</a>							
<b>Wymagania wstępne:</b>	Brak							
<b>Cele zajęć (przedmiotu):</b>	C1 Zajęcia mają na celu zapoznanie studentów z metodyką karate tradycyjnego.							

**Opis efektów uczenia się dla zajęć oraz ich powiązanie z efektami uczenia się dla kierunku**

<b>WIEDZA</b>		
W1	Zna terminologię używaną w karate tradycyjnym	K_W21
W2	Zna techniki wykonywania ciosów, bloków, kopnięć w powiązaniu z innymi elementami, m.in. pozycjami. Zna podstawowe kata heian 1-5 oraz podstawowe formy kumite (kichon ippon kumite), jiyu ippon kumite	K_W21
<b>UMIEJĘTNOŚCI</b>		
U1	Stosuje w praktyce terminologię używaną w karate tradycyjnym	K_U22
U2	Potrafi prawidłowo wykonywać i omówić techniki podstawowe – ciosy, kopnięcia, bloki, pozycje.	K_U22
U3	Potrafi dobrać podstawowe środki i metody treningowe w celu nauczania podstawowych technik - ciosów, kopnięć, bloków i pozycji.	K_U03
U4	Potrafi prawidłowo zaplanować jednostkę treningową, zgodną z metodyką nauczania karate tradycyjnego oraz prawidłowo dobrać zabawy w zależności od wieku i możliwości uczestników zajęć.	K_U03
<b>KOMPETENCJE</b>		
K1	Postępuje zgodnie z normami moralnym i dostrzega oraz krytycznie ocenia zachowania nieetyczne.	K_K03
K2	Podejmuje działania w zakresie samodoskonalenia się oraz zgłębiania wiedzy w zakresie sztuk walki.	K_K06
K3	Przestrzega reguł moralnych, w kontaktach z uczestnikami zajęć, rodzicami i współpracownikami jest empatyczny, otwarty i refleksyjny. Jest odpowiedzialny za swoje działania i słowa.	K_K09
<b>Kryteria i metody oceny osiągniętych efektów uczenia się:</b>		
Zaliczenie w formie prezentacji poszczególnych elementów technicznych: dostateczny – 60% (możliwych do zdobycia punktów), dostateczny plus – 61-70%, dobry – 71-80%, dobry plus – 81-95%, bardzo dobry – powyżej 96%.		
<i>Aby uzyskać zaliczenie zajęć ( przedmiotu ) na ocenę dostateczną student musi osiągnąć wszystkie wymienione w programie efekty uczenia się.</i>		

<b>Metody i formy realizacji zajęć ( przedmiotu):</b>	Ćwiczenia: demonstrowanie, instruowanie, trening umiejętności.
<b>Treści kształcenia:</b>	
Wykłady: -	
Ćwiczenia: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Instruktor sportu – jego rola i zadania w systemie szkolenia</li> <li>2. Zasady organizacyjne i aspekty prawne prowadzenia zajęć treningowych</li> <li>3. Zasady organizacji jednostki treningowej</li> <li>4. Dobór ćwiczeń i metodyki nauczania dla różnych grup wiekowych</li> <li>5. Ćwiczenia wspomagające trening karate tradycyjnego i ich dobór w ujęciu jednostki treningowej</li> <li>6. Organizacja podstawowych technik w karate tradycyjnym</li> <li>7. Kata heian 1-5 – standaryzacja, zasady i metody nauczania</li> <li>8. Rola i kryteria wymagań egzaminacyjnych na stopnie uczniowskie 9-4 kyu</li> <li>9. Podstawowe zasady, techniki – metodologia nauczania</li> <li>10. Organizacja techniczna:             <ol style="list-style-type: none"> <li>A. Główne techniki                 <ul style="list-style-type: none"> <li>- ofensywne – techniki rąk (tsuki-waza, uchi-waza, ate-waza), techniki nóg (keage-waza, kekomi-waza, ate-waza, fumi-waza)</li> <li>- defensywne – techniki rąk (ate-uke, nagashi-uke), techniki bloków nogami (kieri-ate-uke, nagashi-uke)</li> </ul> </li> <li>B. Techniki fundamentalne – pozycja (tachi) – pozycje zewnętrznego i wewnętrznego napięcia</li> <li>C. Techniki gotowości do ataku – przemieszczanie/zwrot ciała</li> <li>D. Techniki drugoplanowe lub pomocnicze – techniki zwiększające łatwość wykonania lub efektywność głównej techniki                 <ol style="list-style-type: none"> <li>11. Kata heian 1-5 – standaryzacja, zasady i metody nauczania</li> </ol> </li> <li>A. Heian Shodan – analiza kata z zastosowaniem technik</li> <li>B. Heian Nidan – analiza kata z zastosowaniem technik</li> <li>C. Heian Sandan – analiza kata z zastosowaniem technik</li> <li>D. Heian Yodan – analiza kata z zastosowaniem technik</li> <li>E. Heian Godan – analiza kata z zastosowaniem technik                 <ol style="list-style-type: none"> <li>12. Trening technik podstawowych - Kihon według wymagań egzaminacyjnych</li> <li>13. Trening technik podstawowych - Kata według wymagań egzaminacyjnych</li> <li>14. Trening technik podstawowych - Kumite według wymagań egzaminacyjnych</li> <li>15. Wykorzystanie przyborów i przyrządów do ćwiczeń specjalistycznych</li> <li>16. Zasady i wykorzystanie podstaw karate tradycyjnego w aspekcie samoobrony</li> </ol> </li> </ol> </li> </ol>	

<b>Forma zaliczenia:</b>	Zaliczenie na ocenę	
<b>Literatura:</b>		
<i>Podstawowa:</i>		
Demura F. (1974). <i>SAI Karate weapon of self-defens</i> . USA: Ohara Publications.		
Funakoshi G. (1956). <i>Karate Do – moja droga życia</i> . Tokio: skrypt.		
Funakoshi G. (1996). <i>Karate Do Kyohan</i> . London: Ward Lock Limited.		
Habesetzer R. (1994). <i>Karate dla czarnych pasów</i> . Poznań: CIA-Books-SVARO.		
Nakayama M. (1976). <i>Dynamiczne Karate, Instruction by the master</i> . Skrypt		
Nakayama M. (1994). <i>Best Karate 1,2,3,4</i> . Poznań: IPPON.		
Nishiyama H. Richard C.B. (1998). <i>Karate - Sztuka Walki „Pustą Ręką”</i> . Warszawa: Budo Sport.		
Skurska J. (1996). <i>Karate - Droga doskonalenia</i> . Łódź: Jampis.		
Skurska J. (2002). <i>Drogi do mistrzostwa</i> . Łódź: Jampis.		
Miłkowski J. (1983). <i>Karate</i> . Warszawa : Wyd. Ministerstwa Obrony Narodowej.		
Miłkowski J. (1983). <i>Karate sportowe 1,2,3</i> . Warszawa: Wyd. Czasopisma Wojskowe.		
<i>Uzupełniająca:</i>		
-		
<b>Bilans punktów ECTS (1 pkt ECTS – 25-30 godz. pracy studenta):</b>		
<i>Aktywność</i>	<i>Obciążenie studenta</i>	
	<i>stacjonarne</i>	<i>niestacjonarne</i>
Udział w zajęciach	175 godz.	godz.
Samodzielne studiowanie tematyki zajęć	90 godz.	godz.
Przygotowanie się do zaliczenia	75 godz.	godz.
Konsultacje	10 godz.	godz.
	<b>Całkowite obciążenie pracą studenta</b>	<b>350 godz.</b>
	<b>Punkty ECTS za zajęcia (przedmiot)</b>	<b>14 ECTS</b>