

KARTA PRZEDMIOTU – I ROK

Rok akademicki 2025/2026

Kod przedmiotu	0114.7.WF2.B/C31.TiMSW	
Nazwa przedmiotu w języku	Polskim	Teoria i metodyka sportów walki <i>Theory and methodology of combat sports</i>
	angielskim	

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

1.1. Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
1.2. Forma studiów	stacjonarne/niestacjonarne
1.3. Poziom studiów	drugiego stopnia
1.4. Profil studiów*	praktyczny
1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu	mgr Norbert Skowerski
1.6. Kontakt	norbert.skowerski@ujk.edu.pl

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Język wykładowy	język polski
2.2. Wymagania wstępne*	ogólna sprawność

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć	ćwiczenia	
3.2. Miejsce realizacji zajęć	hala sportowa Centrum Rehabilitacji i Sportu UJK	
3.3. Forma zaliczenia zajęć	zaliczenie z oceną	
3.4. Metody dydaktyczne	ćwiczenia, zajęcia praktyczne	
3.5. Wykaz literatury	Podstawowa	1. Pacek A, Babiarz M. Sekrety przygotowania motorycznego w sporcie. AWF. Gdynia 2020. 2. Jobda A. Przygotowanie motoryczne w sportach walki-kompedium wiedzy -wyd.2 poprawione. AWF. Warszawa 2021. 3. Nerć P. Techniki obezwładnienia i interwencji. 2020. 4. Player D, Seibert C. MMA: Mixed Martial Arts. Training and Techniques. 2nd ed. Human Kinetics. Champaign 2017. 5. Nakayama M. Dynamiczne karate. Wyd. Diamond Books. Bydgoszcz 2014. 6. Piepiora P.A. Kompedium Karate. AWF. Wrocław 2021.
	Uzupełniająca	1. Sutherland B. Ju-Jitsu/samoobrona. Meyer&Meyer Sport. London 2020. 2. Lepioszka M, Dąbkowski W. Jak nie stać się ofiarą. Teoria samoobrony. Difin. Warszawa 2024

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć) Ćwiczenia: C1. Opanowanie podstawowych technik uderzeń, kopnięć i bloków w wybranych sztukach walki. C2. Doskonalenie umiejętności poruszania się, zachowania w walce oraz właściwego doboru powierzchni uderzających i blokujących. C3. Rozwijanie umiejętności planowania i organizacji zajęć z zakresu sztuk i sportów walki.
4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć) Ćwiczenia: Sztuki walki karate 1. Metodyka kopnięć. Metodyka uderzeń. Sposoby blokowania. 2. Podstawy zachowania i poruszania się w walce. 3. Miejsca wrażliwe na ciele człowieka oraz sposoby ich blokowania. 4. Powierzchnie uderzające i blokujące. 5. Doskonalenie techniki uderzeń rękoma. 6. Doskonalenie techniki kopnięć. Doskonalenie techniki bloków.

4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
w zakresie WIEDZY:		
W01	Trafnie nazywa i objaśnia elementy współczesnej techniki oraz wymienia ćwiczenia z zakresu metodyki nauczania samoobrony.	WF2P_W16 NAU2_W07
W02	Poprawnie definiuje i dobiera metody, formy, zasady w procesie dydaktycznym.	WF2P_W09 NAU2_W08
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:		
U01	Posiada umiejętność stosowania zasad dydaktycznych w nauczaniu podstawowych elementów technicznych w samoobronie oraz potrafi zaplanować i przeprowadzić zajęcia z samoobrony dobierając je odpowiednio do wieku ćwiczących.	WF2P_U06 WF2P_U14 NAU2_U02
U02	Kształtuje umiejętności ruchowe związanych z uprawianiem samoobrony jako dyscypliny sportowej.	WF2P_U17 WF2P_U18 NAU2_U08
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:		
K01	Potrafi kształtować postawy poprzez rywalizację sportową, kształtuje osobowość dziecka poprzez udział w zajęciach samoobrony, motywuje do aktywności ruchowej.	WF2P_K10 NAU2_K01
K02	Zna potrzebę uczenia się i dbania o swój stan zdrowia przez całe życie.	WF2P_K01 NAU2_K01

4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się

Efekty przedmiotowe (symbol)	Sposób weryfikacji (+/-)																				
	Egzamin ustny/pisemny*			Kolokwium*			Projekt - konspekt			Aktywność na zajęciach*			Praca własna*			Praca w grupie*			Inne (sprawdzian praktyczny)*		
	Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć		
	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...
W01								x			x									x	
W02								x			x									x	
U01								x			x									x	
U02								x			x									x	
K01								x			x									x	
K02								x			x									x	

*niepotrzebne usunąć

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
ćwiczenia (C)*	3	Nazywanie i objaśnianie elementów współczesnych technik. Samodzielne prowadzenie lekcji w-fz zakresu sportów walki wg przygotowanego konspektu. W sprawdzianie praktycznym uzyskanie 50-60% punktów.
	3,5	Nazywanie i objaśnianie elementów współczesnych technik. Samodzielne prowadzenie lekcji w-fz zakresu sportów walki wg przygotowanego konspektu. W sprawdzianie praktycznym uzyskanie 61-70% punktów.
	4	Nazywanie i objaśnianie elementów współczesnych technik. Samodzielne prowadzenie lekcji w-fz zakresu sportów walki wg przygotowanego konspektu. W sprawdzianie praktycznym uzyskanie 71-80% punktów.
	4,5	Nazywanie i objaśnianie elementów współczesnych technik. Samodzielne prowadzenie lekcji w-fz zakresu sportów walki wg przygotowanego konspektu. W sprawdzianie praktycznym uzyskanie 81-90% punktów.
	5	Nazywanie i objaśnianie elementów współczesnych technik. Samodzielne prowadzenie lekcji w-fz zakresu sportów walki wg przygotowanego konspektu. W sprawdzianie praktycznym uzyskanie 100% punktów.

5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/	25	15
Udział w ćwiczeniach	25	15
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	25	35
Przygotowanie do ćwiczeń	10	15
Zebranie materiałów do projektu - konspektu, opracowanie konspektu	15	20
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	50	50
PUNKTY ECTS za przedmiot	2	2

**niepotrzebne usunąć*

Przyjmuję do realizacji (data i podpisy osób prowadzących przedmiot w danym roku akademickim)

.....