



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



„Kreatywny nauczyciel - aktywny i zdrowy uczeń”
FERS.01.05-IP.08-0481/23

Sylabus Kursu Instruktora AWF Katowice

Nazwa kursu: Samoobrona z elementami sportów walki w lekcji wychowania fizycznego	
Jednostka organizująca kurs: Akademickie Centrum Kształcenia	
Wydział realizujący kurs: Wydział Wychowania fizycznego	Jednostka realizująca kurs: Katedra Treningu i Żywienia w Sporcie Zakład Treningu Sportowego
Rodzaj kursu: kurs instruktora AWF Katowice	Liczba godzin: 16
Język modułu/przedmiotu: polski	Forma zajęć: zajęcia teoretyczne/praktyczne
Koordynator kursu	Sposób realizacji: w bezpośrednim kontakcie z nauczycielem akademickim
	Dr Maciej Kostrzewa mgr Dawid Gawel
Kryteria naboru	Dyplom ukończenia studiów uprawniających do wykonywania zawodu nauczyciela wychowania fizycznego; oświadczenie Uczestnika o braku przeciwwskazań zdrowotnych uniemożliwiających bezpieczny udział w kursie; wiek 18-64 lat.
Opis kursu	Kurs wprowadza uczestników w podstawy bezpiecznego i odpowiedzialnego korzystania z technik samoobrony oraz w elementy trzech dyscyplin sportów walki: zapasów, judo, karate. Celem kursu jest: 1) nauka przed realnymi, niebezpiecznymi sytuacjami adekwatnymi do wieku (klasy IV-VIII Szkoły Podstawowej); 2) rozwijanie sprawności fizycznej, w szczególności koordynacji, równowagi, zwinności i ogólnej motoryki; 3) kształtowanie postaw zgodnych z etyką sportów walki: szacunku do partnera, odpowiedzialności, samokontroli; 4) promowanie aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia. Absolwent kursu zdobędzie umiejętność przyjmowania prawidłowej postawy obronnej, wykonania podstawowych technik uniku (obrony) i ataku, pozna podstawy nauczania oraz doskonalenia bezpiecznego upadania w różnych kierunkach oraz wybrane techniki zaczerpnięte z zapasów, judo i karate w formie edukacyjnej. Kurs ma za zadanie rozpowszechnić sporty walki jako bezpieczną formę rozwoju i wpisuje się w ideę sportu jako narzędzie kształtowania charakteru, pewności siebie, empatii i samokontroli.
Rodzaj uzyskiwanych kwalifikacji formalnych lub zakres kompetencji	Instruktor AWF Katowice samoobrony z elementami sportów walki
Rodzaj dokumentu potwierdzającego ukończenie kursu	Świadectwo ukończenia kursu samoobrona z elementami sportów walki w lekcji wychowania fizycznego; legitymacja Instruktora AWF Katowice samoobrona z elementami sportów walki
Odniesienie do efektów uczenia się	Kierunek wychowanie fizyczne I stopnia

„Kreatywny nauczyciel - aktywny i zdrowy uczeń”
FERS.01.05-IP.08-0481/23

Lp.	Modułowe efekty uczenia się*	Odniesienie do efektów uczenia się (kierunek WF I st.)	Odniesienie Charakterystyk II stopnia PRK
w zakresie wiedzy			
W01	Uczestnik poznaje podstawowe mechanizmy zachowań, emocji i reakcji w sytuacjach stresowych.	KW_05	P6S_WK
W02	Uczestnik rozumie znaczenie równowagi, koordynacji, zwinności i siły w wykonywaniu technik samoobrony i sportów walki.	KW_07	P6S_WG
w zakresie umiejętności			
U01	Uczestnik potrafi wykonywać podstawowe techniki samoobrony oraz proste elementy zapasów, judo i karate w bezpiecznej, szkolnej formie.	KU_03 KU_17	P6S_UW P6S_UW
U02	Uczestnik potrafi współpracować w parze i w grupie podczas ćwiczeń technicznych, zachowując zasady bezpieczeństwa oraz kontrolując siłę i precyzję ruchu.	KU_15 KU_16	P6S_UW P6S_UO
U03	Uczestnik potrafi kontrolować swoje ciało, utrzymywać równowagę, wykonywać proste sekwencje ruchowe oraz dostosowywać technikę do zmieniających się sytuacji.	KU_06 KU_22	P6S_UK P6S_UW
w zakresie kompetencji społecznych			
K01	Uczestnik potrafi odpowiedzialnie dbać o bezpieczeństwo swoje i partnera podczas ćwiczeń, przestrzegając zasad fair play i szacunku wobec innych.	K_K05 K_K08 K_K15	P6S_KR P6S_KR P6S_KO P6S_KR

Stosowane metody dydaktyczne

Wykład, pogadanka, metody praktyczne: metody ćwiczebne, metody realizacji zadań ruchowych

Treści modułu kształcenia		Liczba godziny
Zajęcia teoretyczne		
1.	Teoria treningu/ Teoria treningu sportów walki (rozgrzewka, struktura czasowa i rzeczowa treningu, zasady treningu, szkolenie najmłodszych, periodyzacja, etapy selekcji itp.)	3
Zajęcia praktyczne		
1.	Zapasy – podstawy (pozycja zapaśnicza i poruszanie się, chwytów podstawowe, obalenia niskiego ryzyka np. zapaśnicze „przepchnięcie”, wejście w nogi w wersji uproszczonej, obalenie za dwie i za jedną nogę, „zagarnianie”), gry i zabawy zapaśnicze (np. walka o pas, o piłkę, o równowagę)	3

„Kreatywny nauczyciel - aktywny i zdrowy uczeń”
FERS.01.05-IP.08-0481/23

2.	Judo – podstawy rzutów technik ręcznych, biodrowych i nożnych oraz doskonalenie padów (ukemi – bezpieczne upadki: w tył, bok, przód); proste rzuty niskiego ryzyka; trzymanie, dźwignie i kontrola na macie (bez elementów duszeń); pchanie – ciągnięcie, walka o uchwyt w wersji szkolnej, gry i zabawy ruchowe z mocowaniem.	3
3.	Karate – postawa i przemieszczanie, rodzaje bloków, techniki uderzane (bez kontaktu), kopnięcia (wersja szkolna), uniki i praca z dystansem, mini sparingi edukacyjne (bez kontaktu)	3
4.	Integracja technik i scenariusze sytuacyjne: zastosowanie elementów judo, zapasów i karate w prostych scenariuszach samoobrony; reakcja na popychanie, chwyt za rękę, chwyt za koszulkę; „krąg techniczny” – prezentacja wybranych technik	4

Forma i warunki zaliczenia modułów kursu, w tym zasady dopuszczenia do zaliczenia, egzaminu

Obecność na zajęciach, opanowanie wskazanych powyżej kompetencji w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych. Kurs kończy się egzaminem – uczestnicy realizują grupowy projekt.

Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej, obowiązującej do zaliczenia kursu**Literatura podstawowa:**

1. Sozański H., Sadowski J., Czerwiński J. (red.) (2015): Podstawy teorii i technologii treningu sportowego. Tom 2; AWF Warszawa, Filia w Białej Podlaskiej.
2. 1. Masatoshi N. Best Karate – Podstawy. Diamond Books, Bydgoszcz, 2004. ISBN 83-89332-11-6
3. 2. Masatoshi N. Best Karate – Kumite I. Diamond Books, Bydgoszcz, 2005. ISBN 83-89332-13-2
4. 3. Masatoshi N. Best Karate – Kumite II. Diamond Books, Bydgoszcz, 2006. ISBN 83-89332-16-7
5. 4. Masatoshi N. Best Karate – Heian, Tekki. Diamond Books, Bydgoszcz, 2000. ISBN 83-906693-6-6
6. 5. Masatoshi N. Dynamiczne Karate. Diamond Books, Bydgoszcz, 2014. ISBN 978-83-89332-65-3
7. 6. Kano J. – KODOKAN JUDO, Kodokan International Tokyo-New York-London 1994r
8. 7. Janusz Pawluk – JUDO SPORTOWE, Wydawnictwo Sport i Turystyka, Warszawa 1988 r.

Literatura uzupełniająca:

1. Kruszewski A. (2008): Zapasy – styl wolny. Podstawy techniki. Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego (Warszawa).
2. Głaz A., Starosta W. (1993): Struktura sprawności motorycznej zapaśników różnych kategorii wagowych. Wychowanie Fizyczne i Sport, nr 3.
3. Klimas R., Daszinorbajew W. (1985): Zapasy – klasyfikacja kontrataków na zejścia do nóg w stylu wolnym. Sport Wyczynowy, nr 23.
4. Błach W. (2005). Judo – *Wybrane Zagadnienia Treningu i Walki Sportowej*. Centralny Ośrodek Sportu Warszawa.
5. Błach W. (2008). „Judo szkolenie najmłodszych i trochę starszych”, Centralny Ośrodek Sportu Warszawa
6. Witkowski K., (2009) „Kompedium Judo”- podstawy tachi-waza. Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu.
7. Alex Butcher (2011) „Judo”. Warszawa : Oficyna Wydaw. "Alma-Press"

Wymiar, zasady i forma odbywania praktyk, w przypadku, gdy program kursu przewiduje praktyki

Program nie przewiduje praktyk.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



„Kreatywny nauczyciel - aktywny i zdrowy uczeń”
FERS.01.05-IP.08-0481/23

Metody walidacji efektów uczenia się				
Efekty uczenia się	Demonstracja wybranej umiejętności technicznej	Obserwacja na zajęciach	Aktywny udział w zajęciach	Egzamin – grupowy projekt (mikronauczanie)
W01	x	x	x	x
W02	x	x	x	x
U01	x	x	x	x
U02		x	x	x
U03		x		x
K01		x	x	x