

Program kształcenia na kursie doszkaldajacy

Wydział	Wychowania Fizycznego i Sportu
Jednostka prowadząca kurs doszkaldajacy	Zakład Teorii Sportu
Nazwa kursu	Instruktor rekreacji ruchowej AWF Samoobrona
Typ kursu	Kwalifikacyjny
Opłata za kurs (całość)	600 zł
Określenie obszaru kształcenia/obszarów kształcenia, do którego rzyporządkowany jest kurs doszkaldajacy	M (nauki medyczne, nauki o zdrowiu oraz nauki o kulturze fizycznej)
Ogólne cele kształcenia	Celem kursu jest przygotowanie instruktorów rekreacji ruchowej o specjalności samoobrona. Kursanci zostaną wyposażeni w wiedzę i umiejętności z zakresu różnych form walki wręcz, a w szczególności: - podstaw aspektów prawnych i zakresu obrony koniecznej wykorzystania technik obronnych; - metod, form i środków nauczania i treningu, stosowanych w samoobronie i ich doboru w zależności od specyfiki grupy ćwiczących; - zorganizowania grupy szkoleniowej, pokazów, obozów i innych form organizacyjno-szkoleniowych, uwzględniających specyfikę walki wręcz; - poznania i praktycznego opanowania elementów walki wręcz w stojce, zwarcu, parterze, z bronią wykorzystując środki oddziaływania na przeciwnika od względnie łagodnych po skrajnie ostre.
Związek efektów kształcenia z misją i strategią uczelni	Kształcenie instruktorów na potrzeby rekreacji ruchowej, zgodne z celem strategicznym 6.1 (cel operacyjny 3).
Wymagania wstępne	Wykształcenie na poziomie co najmniej średnim. Ukończony 18 rok życia.
Zasady rekrutacji	Rekrutacja ciągła.
Limit przyjęć (od ... do)	Od 16 do 25 osób.
Liczba punktów ECTS konieczna do uzyskania kwalifikacji	5
Liczba semestrów	
Opis zakładanych efektów kształcenia dla kursu doszkaldajacego	Wg wzoru w załączniku 6.
Plan kursu	Wg wzoru w załączniku 7.

Sylabusy poszczególnych modułów kształcenia składające się na program kursu dokształcającego uwzględniające metody weryfikacji efektów kształcenia osiągniętych przez słuchaczy	Wg wzoru w załączniku 8.
Wymogi związane z ukończeniem kursu (praca końcowa/egzamin końcowy/inne)	Aktywne uczestnictwo w kursie, konspekt rozgrzewki, egzamin końcowy.
Opis wewnętrznego systemu zapewnienia jakości kształcenia	Ocena jakości kształcenia przez Komisję ds. Jakości i Programów Kształcenia. Weryfikacja osiągniętych efektów kształcenia (ankieta prowadzona wśród uczestników kursu), oceniająca realizowane treści programu kursu.

Moduły realizowane podczas kursu

Moduły kształcenia wraz z zakładanymi efektami kształcenia					
Moduły kształcenia	Liczba punktów ECTS	Forma realizacji zajęć	Przynależność do obszaru kształcenia	Zakładane efekty kształcenia	Sposoby weryfikacji efektów kształcenia
<u>Moduł I</u> Teoria sportów walki	0,5	wykłady	M	IS_ W01, IS_ W02, IS_ W03, IS_ U03, IS_ K01, IS_ K02	Praca końcowa, konspekt rozgrzewki, egzamin
<u>Moduł II</u> Teoria treningu sportowego	1	wykłady	M	IS_ W01, IS_ W02, IS_ W03, IS_ U03, IS_ K02, IS_ K03	Praca końcowa, konspekt rozgrzewki, egzamin
<u>Moduł III</u> Walka bez użycia broni	1	ćwiczenia	M	IS_ W02, IS_ W03, IS_ U01, IS_ U03, IS_ K02 IS_ K03	Praca końcowa, konspekt rozgrzewki, egzamin
<u>Moduł IV</u> Walka z użyciem broni	1	ćwiczenia	M	IS_ W02, IS_ W03, IS_ U01, IS_ U02, IS_ U03, IS_ K02, IS_ K03	Praca końcowa, konspekt rozgrzewki, egzamin

Efekty kształcenia na kursie instruktora rekreacji ruchowej - samoobrona

Wydział prowadzący kurs	Wychowania Fizycznego i Sportu
Nazwa kursu	Instruktor rekreacji ruchowej AWF Samoobrona
Poziom kształcenia	
Umiejscowienie kursu w obszarach kształcenia (uzasadnienie)	Usytuowanie kursu w obszarze M wynika ze specyfiki samoobrony, która jest elementem szeroko pojętej kultury fizycznej.

Symbol	Efekty kształcenia na kursie instruktora rekreacji ruchowej o specjalności samoobrona
	WIEDZA
IS_ W01	Potrafi wyjaśnić pojęcie sport walki, sztuka samoobrony, system walki oraz ma rozeznanie w różnych środkach oddziaływania na przeciwnika oraz taktyki ich wykorzystania w walce obronnej. Zna strukturę budowy lekcji treningowej i cykli.
IS_ W02	Zna wybrane miejsca na ciele człowieka, które należy szczególnie ochraniać w samoobronie lub atakować w walce obronnej; rozumie zjawisko zmęczenia wysiłkiem fizycznym psychicznym, wpływu stresu i emocji na sprawność działania.
IS_ W03	Zna cele i zadania rozgrzewki, ćwiczeń kształtujących i schładzających, potrafi zidentyfikować ćwiczenia ogólnorozwojowe, ukierunkowane i specjalne oraz błędy, uchybienia i niedostatki wybranych technik walki. Zna metody nauczania ruchu i kształtowania sprawności motorycznej.
	UMIEJĘTNOŚCI
IS_ U01	Posiada odpowiedni poziom sprawności fizycznej pozwalający na opanowanie prostych i złożonych technik oraz ich kombinacji w obronie i ataku.
IS_ U02	Potrafi wykorzystywać podstawowy sprzęt treningowy (tarcze, łapy trenera, rękawice, pałki, noże treningowe) w nauczaniu i utrwalaniu technik walki.
IS_ U03	Potrafi wykonać pokaz podstawowych technik walki i ćwiczeń fizycznych. Umie ocenić możliwości podejmowania wysiłku przez uczestników różnych form aktywności fizycznej.
	KOMPETENCJE SPOŁECZNE
IS_ K01	Rozumie potrzebę umiejętności samoobrony oraz inspirowania innych do takich działań.
IS_ K02	Potrafi realizować zadania z wyobraźnią i dbałością o bezpieczeństwo własne oraz innych, antycypować i eliminować możliwe przyczyny powstania urazów.
IS_ K03	Demonstruje postawę promującą zdrowie, aktywność fizyczną i korzyści wynikające z posiadania specjalnych umiejętności ruchowych.

Plan kurs kwalifikacyjnego

Lp.	Nazwa modułu kształcenia	Forma zajęć	O/F*	liczba godzin kontaktowych	Liczba punktów ECTS
1.	Moduł I Teoria sportów walki	Wykłady	Obowiązkowy	10	0,5
2.	Moduł II Teorii treningu sportowego	Wykłady	Obowiązkowy	20	1
3.	Moduł III Walka bez użycia broni	Ćwiczenia	Obowiązkowy	30	1
4.	Moduł IV Walka z użyciem broni	Ćwiczenia	Obowiązkowy	30	1

Łączna liczba godzin : 90

Łączna liczba punktów ECTS w ramach godzin kontaktowych: 3,5

Sylabus kursu

Kurs rekreacji ruchowej AWF Samoobrona

Cel kursu:

Przygotowanie instruktorów rekreacji ruchowej o specjalności samoobrona. Kursanci zostaną wyposażeni w wiedzę i umiejętności z zakresu różnych form walki wręcz, a w szczególności: poznanie podstaw aspektów prawnych i zakresu obrony koniecznej wykorzystania technik obronnych; opanowanie metod, form i środków nauczania i treningu, stosowanych w samoobronie i ich doboru w zależności od specyfiki grupy ćwiczących; umiejętność zorganizowania grupy szkoleniowej, pokazów, obozów i innych form organizacyjno-szkoleniowych, uwzględniających specyfikę walki wręcz; poznanie i praktyczne opanowanie elementów walki wręcz w stójce, zwarciu, parterze, z bronią wykorzystując środki oddziaływania na przeciwnika od względnie łagodnych po skrajnie ostre.

Zamierzone efekty kształcenia	Forma zajęć	Sposób oceny
Wiedza		
<p>IS_ W01. Potrafi wyjaśnić pojęcie sport walki, sztuka samoobrony, system walki oraz ma rozeznanie w różnych środkach oddziaływania na przeciwnika oraz taktyki ich wykorzystania w walce obronnej. Zna strukturę budowy lekcji treningowej i cykli.</p> <p>IS_ W02. Zna wybrane miejsca na ciele człowieka, które należy szczególnie ochraniać w samoobronie lub atakować w walce obronnej; rozumie zjawisko zmęczenia wysiłkiem fizycznym psychicznym, wpływu stresu i emocji na sprawność działania.</p> <p>IS_ W03. Zna cele i zadania rozgrzewki, ćwiczeń kształtujących i schładzających, potrafi zidentyfikować ćwiczenia ogólnorozwojowe, ukierunkowane i specjalne oraz błędy, uchybienia i niedostatki wybranych technik walki. Zna metody nauczania ruchu i kształtowania sprawności motorycznej.</p>	wykłady	egzamin ustny
Umiejętności		
<p>IS_ U01. Posiada odpowiedni poziom sprawności fizycznej pozwalający na opanowanie prostych i złożonych technik oraz ich kombinacji w obronie i ataku.</p> <p>IS_ U02. Potrafi wykorzystywać podstawowy sprzęt treningowy (tarcze, łapy trenera, rękawice, pałki, noże</p>	ćwiczenia	zaliczenie

treningowe) w nauczaniu i utrwalaniu technik walki. IS_ U03. Potrafi wykonać pokaz podstawowych technik walki i ćwiczeń fizycznych. Umie ocenić możliwości podejmowania wysiłku przez uczestników różnych form aktywności fizycznej.		
Kompetencje społeczne		
IS_ K01. Rozumie potrzebę umiejętności samoobrony oraz inspirowania innych do takich działań. IS_ K02. Potrafi realizować zadania z wyobraźnią i dbałością o bezpieczeństwo własne oraz innych, antycypować i eliminować możliwe przyczyny powstania urazów. IS_ K03. Demonstruje postawę promującą zdrowie, aktywność fizyczną i korzyści wynikające z posiadania specjalnych umiejętności ruchowych.	wykłady, ćwiczenia	egzamin ustny, zaliczenie

Punkty ECTS (1 pkt ECTS = 25 godz.):

godziny kontaktowe 90

przygotowanie do zajęć 20 h

zapoznanie się ze wskazaną literaturą 10 h

przygotowanie do egzaminu 10 h

przygotowanie konspektu prowadzonych zajęć 5 h

Razem 135 godz. = 5 ECTS