

KARATE KYOKUSHIN

SYLABUS PRZEDMIOTU NA ROK AKADEMICKI 2020/2021

NAZWA PRZEDMIOTU	Karate kyokushin
KIERUNEK STUDIÓW	Międzywydziałowe
JĘZYK WYKŁADOWY	Polski
LICZEBNOŚĆ GRUPY	16 osób
PŁEĆ GRUPY	Kobiety i mężczyźni

OSOBA PROWADZĄCA PRZEDMIOT	Stopień naukowy, imię i nazwisko osoby	Katedra / Centrum	Forma prowadzenia zajęć
	mgr Michał Krzak	Centrum Wychowania Fizycznego i Sportu	Hybrydowa
CELE KSZTAŁCENIA	Wyposażenie studentów w wiedzę, kompetencje i umiejętności z zakresu podstaw samoobrony, na bazie karate kyokushin		

FORMY KSZTAŁCENIA
ZAJĘCIA W FORMIE ĆWICZEŃ

TEMATYKA ZAJĘĆ	OPIS EFEKTÓW KSZTAŁCENIA NA POZIOMIE PRZEDMIOTU	LICZBA GODZIN
1. Nauczanie pozycji walki, zasad poruszania się w niej i kontrola dystansu. Kształtowanie koordynacji ruchowej.	<ul style="list-style-type: none"> • Zna zasady wykonywania pozycji walki i przemieszczania się w niej • Wykonuje poprawnie ćwiczenia pod względem koordynacyjnym • Potrafi efektywnie zastosować poznane elementy podczas ćwiczeń ze współwiczającym. 	2
2. Nauczanie uderzenia prostego(seiken-ago-uchi)	<ul style="list-style-type: none"> • Zna technikę wykonania uderzenia prostego • Wykonuje poprawnie technikę, uwzględniając pracę całego ciała • Potrafi zastosować nauczaną technikę podczas ćwiczeń ze współwiczającym 	2



3. Nauczanie techniki kopnięcia kolanem(hiza-geri)	<ul style="list-style-type: none">• Zna technikę wykonania kopnięcia kolanem• Wykonuje poprawnie technikę na trzy podstawowe strefy• Potrafi zastosować nauczaną technikę podczas ćwiczeń ze współwiczającym	2
4. Doskonalenie kopnięcia kolanem i uderzeń prostych	<ul style="list-style-type: none">• Zna technikę wykonania i połączenia uderzenia i kopnięcia• Wykonuje poprawnie połączenie technik w kombinacjach• Potrafi zastosować doskonalone techniki podczas ćwiczeń z tarczą(makiwarą)	2
5. Nauczanie kopnięcia frontalnego(mae-geri)	<ul style="list-style-type: none">• Zna technikę wykonania kopnięcia frontalnego• Wykonuje poprawnie technikę na dwie strefy• Potrafi zastosować poznaną technikę podczas ćwiczeń ze współwiczającym oraz z wykorzystaniem tarczy.	2
Suma:		10

ZAJĘCIA W FORMIE WYKŁADÓW ZDALNYCH (ON-LINE)

TEMATYKA ZAJĘĆ	OPIS EFEKTÓW KSZTAŁCENIA NA POZIOMIE PRZEDMIOTU	FORMA SPRAWDZIANU	LICZBA GODZIN
1. Historia karate kyokushin, zasady organizowania i przeprowadzania turniejów.	<ul style="list-style-type: none">• Zna historię karate, zasady rywalizacji sportowej oraz sylwetki Mistrzów Świata Open.	ZADANIE ZALICZENIOWE	2
2. Techniki nożne w karate kyokushin. Podział i charakterystyka.	<ul style="list-style-type: none">• Zna, potrafi wymienić i opisać podstawowe techniki nożne.	QUIZ WIEDZY	2
3. Techniki ręczne (uderzenia i bloki) w karate kyokushin. Podział i charakterystyka.	<ul style="list-style-type: none">• Zna, potrafi wymienić i opisać podstawowe techniki ręczne.	QUIZ WIEDZY	2
4. Pozycje, formy (Kata) oraz walka (kumite) w karate kyokushin.	<ul style="list-style-type: none">• Zna podstawowe pozycje oraz potrafi opisać czym są Kata i w jaki sposób się je wykonuje.• Wie jakie są zasady walki sportowej. Zna techniki dozwolone i niedozwolone.	QUIZ WIEDZY	2



5. Podsumowanie semestru i zaliczenie przedmiotu	<ul style="list-style-type: none">• Zna zarys historii karate, potrafi wymienić czołowych zawodników, zna zasady rozgrywania turniejów sportowych karate kyokushin.• Potrafi wymienić i opisać techniki ręczne, nożne oraz pozycje.	NIE DOTYCZY	2
Suma:			10

ZAJĘCIA W FORMIE TERENOWEJ

Zajęcia poza salą sportową, na wolnym powietrzu.

Miejsce zbiórki: dziedziniec przed głównym wejściem do budynku.

(w razie niesprzyjającej sytuacji pogodowej, możliwe przeniesienie zajęć do sali sportowej)

TEMATYKA ZAJĘĆ	OPIS EFEKTÓW KSZTAŁCENIA NA POZIOMIE PRZEDMIOTU	LICZBA GODZIN
1. Zajęcia organizacyjne.	<ul style="list-style-type: none">• Zna zasady BHP, uczestniczenia w zajęciach oraz zaliczenia przedmiotu. Posiada wiedzę o Centrum Wychowania Fizycznego i Sportu oraz o działalności AZS UŚ.	2
2. TABATA- trening kształtujący zdolności wytrzymałościowo- siłowe.	<ul style="list-style-type: none">• Zna technikę i zasady wykonania poszczególnych ćwiczeń o charakterze siłowym i wytrzymałościowo- siłowym.• Wykonuje poprawnie ćwiczenia kształtujące gibkość.• Potrafi przeprowadzić w sposób efektywny rozgrzewkę.	2
3. TABATA- trening kształtujący zdolności wytrzymałościowo- siłowe.	<ul style="list-style-type: none">• Zna technikę i zasady wykonania poszczególnych ćwiczeń o charakterze siłowym i wytrzymałościowo- siłowym.• Wykonuje poprawnie ćwiczenia kształtujące gibkość.• Potrafi przeprowadzić w sposób efektywny rozgrzewkę.	2
4. TABATA- trening kształtujący zdolności wytrzymałościowo- siłowe.	<ul style="list-style-type: none">• Zna technikę i zasady wykonania poszczególnych ćwiczeń o charakterze siłowym i wytrzymałościowo- siłowym.• Wykonuje poprawnie ćwiczenia kształtujące gibkość.• Potrafi przeprowadzić w sposób efektywny rozgrzewkę.	2

5. TABATA- trening kształtujący zdolności wytrzymałościowo- siłowe.)	<ul style="list-style-type: none">• Zna technikę i zasady wykonania poszczególnych ćwiczeń o charakterze siłowym i wytrzymałościowo- siłowym.• Wykonuje poprawnie ćwiczenia kształtujące gibkość.• Potrafi przeprowadzić w sposób efektywny rozgrzewkę.	2
Suma:		10

Bibliografia: