

KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2021/2022

INFORMACJE OGÓLNE

1. Nazwa przedmiotu

Sporty walki samoobrona

2. Nazwa kierunku

Turystyka i Rekreacja

3. Poziom studiów

Studia pierwszego stopnia

4. Liczba punktów ECTS

2

5. Liczba godzin w semestrze

semestr	w	ćw	lab/lek	prj/zp	pws	prk
V				30		

6. Język wykładowy polski

7. Wykładowca

Tomasz Mazurek – mgr

INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE

8. Wymagania wstępne

1. Dobry stan zdrowia i umiarkowana sprawność fizyczna

9. Cele przedmiotu

C1 Zapoznanie z podstawowymi umiejętnościami z zakresu samoobrony.

C2 Poznanie podstawowych technik walki wręcz.

C3 Zdobywanie wiedzy z zakresu bezpiecznego korzystania z przestrzeni publicznej.

10. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych

Student, który zaliczył przedmiot:

odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się

WIEDZA

EU01	Student ma wiedzę o poglądach i relacjach między strukturami i instytucjami społecznymi oraz rodzajach więzi społecznych i ich historycznej ewolucji w skali krajowej, międzynarodowej i międzykulturowej	K_W03
EU02	Posiada szczegółową znajomość budowy i funkcji organizmu człowieka	K_W06, K_W07

UMIEJĘTNOŚCI

EU03	Student posiada specjalistyczne umiejętności ruchowe z zakresu różnych form sztuk walki i systemów walki (rekreacyjne, zdrowotne, sportowe i estetyczne).	K_U15, K_U16,
EU04	Student potrafi samodzielnie modyfikować i realizować różne formy sztuk walki i systemów walki w zależności od warunków środowiskowych i atmosferycznych	K_U15, K_U16,

KOMPETENCJE SPOŁECZNE

EU05	Student dba o poziom sprawności fizycznej, niezbędny do kształcenia się, rozwoju swoich kompetencji, a w efekcie wykonywania zadań zawodowych	K_K03, K_K05
EU05	Potrafi adaptować się i działać w nowych warunkach i zaistniałych sytuacjach, nawet tych związanych z zagrożeniem zdrowia i życia	K_K06, K_K07
11. Treści programowe		
Forma zajęć – zajęcia praktyczne		
<ol style="list-style-type: none"> Podstawowe sposoby poruszania się z partnerem lub bez: <ul style="list-style-type: none"> pozycja walki, poczucie dystansu, Wykorzystanie technik ręcznych (uderzeń): <ul style="list-style-type: none"> otwartą dłońią, nasadą dłoni, pięścią Kopnięcia: <ul style="list-style-type: none"> kolanem, proste (ap chagi), okrężne (dollyo chagi), boczne (yop chagi) Podstawowe sposoby oswobodzenia się z: <ul style="list-style-type: none"> chwytu za przedramię, chwytu za ubranie i włosy z przodu Podstawowe sposoby reakcji na: <ul style="list-style-type: none"> szantaż z wykorzystaniem noża (wersja z przodu bez przyłożenia narzędzia do ciała osoby napadniętej), szantaż z wykorzystaniem noża (wersja z przyłożeniem narzędzia do szyi z przodu i z tyłu) Planowanie i programowanie czasu wolnego w przestrzeni publicznej (przewidywanie, zauważanie i unikanie niebezpieczeństw). Bezpieczny powrót do domu 		
12. Narzędzia/metody dydaktyczne		
1. Tarcze i rękawice bokserskie		
2. Atrapy noży		
3. Scenariusze napadu i obrony		
4. Filmy dydaktyczne		
13. Sposoby oceny (częstkowe, końcowe)		
1. Aktywny i świadomy udział studenta w zajęciach		
2. Zaliczenie praktyczne obejmujące ocenę sposobu wykonania określonego zadania		
14. Obciążenie pracą studenta		
Forma aktywności		liczba godzin
1. Zajęcia z bezpośrednim udziałem nauczyciela oraz konsultacje		34
2. Nakład pracy studenta		16
suma		50
liczba punktów ECTS		2
15. Literatura		
Literatura podstawowa:		
1. Graff S., Rieger B., Samoobrona dziewcząt: naucz się bronić!, Muza S.A., 2006		

2. Knapczyk E., Istota obrony koniecznej w polskich kodeksach karnych, Państwo i Społeczeństwo 2014 (XIV) nr 4, s. 117-131, dokument PDF dostępny w internecie
Literatura uzupełniająca:
1. McNab Ch., Survival: jak przeżyć w każdych warunkach, Vesper, Poznań 2012
16. Formy oceny – szczegóły
<p>Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu: Procentowy podział ocenianych efektów w kategoriach wiedza, umiejętności, kompetencje: W – 55%, U – 40%, K – 5%</p> <p>Zaliczenie przedmiotu odbywa się na podstawie aktywności na zajęciach i zaliczeniu praktycznym.</p> <p>Zaliczenie odbywa się na podstawie wykonania:</p> <p>Kopnięcie proste w tarczę, Kopnięcie kolaniem w tarczę, Uderzenie łokciem w tarczę, Rozwiązanie sytuacji „trudnej”: szantaż nożem z półdystansu, szantaż bezpośredni nożem z przyłożeniem do ciała.</p> <p>Każdy element jest oceniany za pomocą przyporządkowanych punktów, a suma punktów odpowiada kolejnej ocenie:</p> <p>50-45 – bardzo dobry (5.0) 44-40 – ponad dobry (4.5) 39-35 – dobry (4.0) 34-30 – dość dobry (3.5) 29-25 – dostateczny (3.0) 24 i mniej – niedostateczny (2.0)</p>
17. Inne przydatne informacje o przedmiocie
1. Bezpośrednich informacji o problematyce zajęć i treściach programowych udziela prowadzący w trakcie zajęć i podczas konsultacji
2. Zajęcia odbywać się będą w Akademii Białskiej im. Jana Pawła II
3. Zajęcia odbywać się będą zgodnie z aktualnym planem zajęć
4. Konsultacje odbywać się będą zgodnie z obowiązującym terminarzem