

**KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2022/2023****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 Zdobycie 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	Zna i rozumie różne rodzaje struktur i instytucji społecznych (kulturowych, politycznych, prawnych, ekonomicznych i związanych z kulturą fizyczną) oraz ich istotne elementy	K_W03
EU02	Zna i rozumie złożoność budowy i funkcji organizmu człowieka	K_W06
EU03	Zna i rozumie w zaawansowanym stopniu pojęcia i mechanizmy psychospołeczne związane ze zdrowiem i jego ochroną, z uwzględnieniem rozmaitych form wypoczynku, zaleceń żywieniowych i funkcjonowania w środowisku przyrodniczym	K_W07

**UMIEJĘTNOŚCI**

EU04	Potrafi wykorzystywać specjalistyczne umiejętności ruchowe z zakresu wybranych form aktywności fizycznej (rekreacyjnych, zdrowotnych, sportowych i estetycznych)	K_U15
EU05	Potrafi samodzielnie modyfikować i tworzyć różne formy aktywności fizycznej w zależności od warunków środowiskowych i atmosferycznych	K_U16

**KOMPETENCJE SPOŁECZNE**

EU06	Jest gotów do rozwijania poziomu sprawności fizycznej, niezbędnej do kształcenia się i wykonywania zadań zawodowych	K_K03
EU07	Jest gotów do wejścia na rynek pracy i jest przygotowany do zmiany zatrudnienia	K_K05
EU08	Jest gotów do adaptowania się i działania w nowych warunkach i zaistniałych sytuacjach	K_K06
EU09	Jest gotów do rozwijania i wykorzystywania zdolności interpersonalnych	K_K07
<b>11. Treści programowe</b>		
<b>Forma zajęć – zajęcia praktyczne</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>Podstawowe sposoby poruszania się z partnerem lub bez: <ul style="list-style-type: none"> <li>– pozycja walki,</li> <li>– poczucie dystansu,</li> </ul> </li> <li>Wykorzystanie technik ręcznych (uderzeń): <ul style="list-style-type: none"> <li>– otwartą dłońią,</li> <li>– nasadą dłoni,</li> <li>– pięścią</li> </ul> </li> <li>Kopnięcia: <ul style="list-style-type: none"> <li>– kolanem,</li> <li>– proste (ap chagi),</li> <li>– okrężne (dolryo chagi),</li> <li>– boczne (yop chagi)</li> </ul> </li> <li>Podstawowe sposoby oswobodzenia się z: <ul style="list-style-type: none"> <li>– chwytu za przedramię,</li> <li>– chwytu za ubranie i włosy z przodu</li> </ul> </li> <li>Podstawowe sposoby reakcji na: <ul style="list-style-type: none"> <li>– szantaż z wykorzystaniem noża (wersja z przodu bez przyłożenia narzędzia do ciała osoby napadniętej),</li> <li>– szantaż z wykorzystaniem noża (wersja z przyłożeniem narzędzia do szyi z przodu i z tyłu)</li> </ul> </li> <li>Planowanie i programowanie czasu wolnego w przestrzeni publicznej (przewidywanie, zauważanie i unikanie niebezpieczeństw). Bezpieczny powrót do domu</li> </ol>		
<b>12. Narzędzia/metody dydaktyczne</b>		
1. Tarcze i rękawice bokserskie		
2. Atrapy noży		
3. Scenariusze napadu i obrony		
4. Filmy dydaktyczne		
<b>13. Sposoby oceny (częstkowe, końcowe )</b>		
1. Aktywny i świadomy udział studenta w zajęciach		
2. Zaliczenie praktyczne obejmujące ocenę sposobu wykonania określonego zadania		
<b>14. Obciążenie pracą studenta</b>		
Forma aktywności		liczba godzin
1. Zajęcia z bezpośrednim udziałem nauczyciela oraz konsultacje		35
2. Nakład pracy studenta		15
suma		50
liczba punktów ECTS		2
<b>15. Literatura</b>		

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
<b>16. Formy oceny – szczegóły</b>
<p><b>Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu:</b> 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>
<b>17. Inne przydatne informacje o przedmiocie</b>
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