

KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2019/2020						
INFORMACJE OGÓLNE						
1. Nazwa przedmiotu kształcenia Sporty walki, samoobrona						
2. Nazwa jednostki Wydział Nauk o Zdrowiu, Zakład Turystyki i Rekreacji						
3. Grupa treści kształcenia -						
4. Typ przedmiotu do wyboru						
5. Poziom studiów studia pierwszego stopnia						
6. Liczba punktów ECTS 2						
7. Poziom przedmiotu podstawowy						
8. Rok studiów, semestr III rok, semestr V - zimowy						
9. Liczba godzin w semestrze						
Wyk.	Ćw.	L*	Prj.	Pbn.	Zp.	Pr.
						30
10. Język wykładowy: język polski						
11. Wykładowca (wykładowcy) Tomasz Mazurek - mgr						
INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE						
12. Wymagania wstępne						
1) Dobry stan zdrowia i umiarkowana sprawność fizyczna						
13. 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.						
14. 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 instytucji społecznych oraz rodzajach więzi społecznych i ich historycznej ewolucji w skali krajowej, międzynarodowej i międzykulturowej						K_W03
EU02 Posiada znajomość budowy i funkcji organizmu człowieka oraz potrafi odnieść to do podejmowanych aktywności						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

EU06 Potrafi adaptować się i działać w nowych warunkach i zaistniałych sytuacjach, nawet tych związanych z zagrożeniem zdrowia i życia		K_K06, K_K07
15. Treści programowe		
Forma zajęć –zajęcia praktyczne		
1. Podstawowe sposoby poruszania się z partnerem lub bez: – pozycja walki, – poczucie dystansu, 2. Wykorzystanie technik ręcznych (uderzeń): – otwartą dłońią, – nasadą dłoni, – pięścią 3. Kopnięcia: – kolanem, – proste (ap chagi), – okrężne (dollyo chagi), – boczne (yop chagi) 4. Podstawowe sposoby oswobodzenia się z: – chwytu za przedramię, – chwytu za ubranie i włosy z przodu 5. Podstawowe sposoby reakcji na: – 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) 6. Planowanie i programowanie czasu wolnego w przestrzeni publicznej (przewidywanie, zauważanie i unikanie niebezpieczeństw). Bezpieczny powrót do domu		
16. Narzędzia/metody dydaktyczne		
1. Tarcze i rękawice bokserskie 2. Atrapy noży 3. Scenariusze napadu i obrony 4. Filmy dydaktyczne		
17. Sposoby oceny (F – formująca; P – podsumowująca)		
F1. Aktywny i świadomy udział studenta w zajęciach		
P1. Zaliczenie praktyczne obejmujące ocenę sposobu wykonania określonego zadania		
18. Obciążenia pracą studenta		
forma aktywności	średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności	
Godziny kontaktowe z nauczycielem**	30	
Nakład pracy studenta	20	
SUMA	50	
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	2	
19. Literatura podstawowa i uzupełniająca		
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		
20. Formy oceny – szczegóły		
Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu: Procentowy podział ocenianych efektów w kategoriach wiedza, umiejętności, kompetencje: W – 55%, U – 40%, K – 5%		
Zaliczenie przedmiotu odbywa się na podstawie aktywności na zajęciach i zaliczeniu praktycznym.		
Zaliczenie odbywa się na podstawie wykonania:		
Kopnięcie proste w tarczę,		

Kopnięcie kolanem w tarczę,
 Uderzenie łokciem w tarczę,
 Rozwiązanie sytuacji „trudnej”: szantaż nożem z półdystansu, szantaż bezpośredni nożem z przyłożeniem do ciała.
 Każdy element jest oceniany za pomocą przyporządkowanych punktów, a suma punktów odpowiada kolejnej ocenie:
 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)

21. 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 PSW w Białej Podlaskiej
3. Zajęcia odbywać się będą zgodnie z aktualnym planem zajęć
4. Konsultacje odbywać się będą zgodnie z obowiązującym terminarzem

* L – laboratorium (w przypadku zajęć z języka obcego oznacza lektorat)

** – Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego lub innej osoby prowadzącej zajęcia **oraz konsultacje**