

KARTA MODUŁU KSZTAŁCENIA

Informacje ogólne

1 Nazwa modułu kształcenia

Sporty walki, samoobrona

2 Nazwa jednostki prowadzącej moduł

Zakład Turystyki i Rekreacji

3 Kod modułu

(wypełnia koordynator ECTS)

4 Grupa treści kształcenia

treści kształcenia ogólnego

5 Typ modułu

Przedmiot do wyboru

6 Poziom studiów

studia I stopnia

7 Liczba punktów ECTS

2

8 Poziom przedmiotu

podstawowy

9 Rok studiów, semestr

III rok, semestr 5

10 Liczba godzin w semestrze

Wyk. Ćw. Lab. Sem. Zp.

11 Liczba godzin w tygodniu

Wyk. Ćw. Lab. Sem. Zp.

studia stacjonarne

30

2

12 Język wykładowy: polski

13 Wykładowca

Tomasz Mazurek – mgr;

Informacje szczegółowe

14 Wymagania wstępne

1. Dobry stan zdrowia, umiarkowana sprawność fizyczna

15 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.

16 Efekty kształcenia w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych

		odniesienie do celów przedmiotu
S1P_U06	Wykorzystuje zdobytą wiedzę w praktycznym (zawodowym) działaniu w ściśle określonym zakresie	C1, C2, C3
S1P_K06	Ma świadomość znaczenia zachowywania się w sposób profesjonalny i etyczny	C3
M1P_U11	Posiada specjalistyczne umiejętności ruchowe z zakresu wybranych form aktywności fizycznej (rekreacyjnych, zdrowotnych, sportowych i estetycznych) w zakresie dziedzin nauki i dyscyplin naukowych, właściwych dla studiowanego kierunku studiów	C1, C2

17 Treści programowe

forma zajęć – zajęcia praktyczne	liczba godzin S	odniesienie do efektów kształcenia

1.	Podstawowe sposoby poruszania się z partnerem lub bez: pozycja walki, poczucie dystansu,	6	M1P_U11
2.	Wykorzystanie technik ręcznych (uderzeń): otwartą dłońią, nasadą dłoni, pięścią	5	M1P_U11
3.	Kopnięcia: kolanem, proste (ap chagi), okrężne (dollyo chagi), boczne (yop chagi)	5	M1P_U11
4.	Podstawowe sposoby oswobodzenia się z: chwytu za przedramię, chwytu za ubranie i włosy z przodu	4	M1P_U11, S1P_U06
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	M1P_U11, S1P_U06
6.	Planowanie i programowanie czasu wolnego w przestrzeni publicznej (przewidywanie, zauważanie i unikanie niebezpieczeństw). Bezpieczny powrót do domu	4	S1P_U06, S1P_K06
suma godzin		30	

18 Narzędzia/metody/formy dydaktyczne	
1.	Tarcze i rękawice bokserskie
2.	Atrapy noży
3.	Scenariusze napadu i obrony

19 Sposoby oceny (F – formująca, P – podsumowująca)	
P1.	Zaliczenie końcowe

20 Obciążenie pracą studenta	
forma aktywności	średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
	S
Godziny kontaktowe z nauczycielem:	35
• Ćwiczenia	30
• Konsultacje	5
Czas pracy własnej studenta:	15
• Przygotowanie do zaliczenia	15
SUMA	50
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW	2
ECTS DLA PRZEDMIOTU	(1ECTS=25h)

21 Literatura podstawowa i uzupełniająca	
Literatura podstawowa:	
1.	Marek A., Obrona konieczna w prawie karnym. Teoria i orzecznictwo, Wolters Kluwer Polska, Warszawa 2008

22 Formy oceny – szczegóły	
----------------------------	--

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)

23 Inne przydatne informacje o przedmiocie

1. Zajęcia odbywają się w Państwowej Szkole Wyższej im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej
2. Zajęcia odbywają się zgodnie z aktualnym planem zajęć
3. Konsultacje odbywają się zgodnie z obowiązującym terminarzem

Tabela podsumowująca.

Efekt kształcenia	Odniesienie danego efektu do efektów zdefiniowanych dla całego programu („kierunkowych”)	Cele przedmiotu	Treści programowe	Narzędzia dydaktyczne	Sposób oceny
S1P_U06	K_U01, K_U02	C1, C2, C3	4-6	1, 3	P1
S1P_K06	K_K09, K_KP14	C3	6	2, 3	P1
M1P_U11	K_U15, K_U16, K_UP21	C1, C2	1-5	2, 3	P1

Strona | 4

Podpis osoby/ osób prowadzących zajęcia:.....

Podpis Kierownika jednostki:.....

Podpis Dziekana:.....