

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa

KARTA PRZEDMIOTU

Dane ogólne:

Nazwa przedmiotu:	Wybrane techniki samoobrony
Okres ważności karty:	ISE_P_PR_P_I_(2021-2024)
Forma kształcenia:	Studia licencjackie
Forma studiów:	stacjonarne
Profil studiów:	praktyczny
Kierunek studiów:	Pedagogika
Specjalność/Specjalizacja:	pedagogika resocjalizacyjna

Przedmiot realizowany:

Rok	Semestr	Rodzaj zajęć	Liczba godzin	Wartość % zajęć	Rygor zaliczenia	ECTS
3	6	ćw	30	100	zaliczenie z oceną	2
Razem			30			2

Jednostka prowadząca przedmiot:	Instytut Studiów Edukacyjnych
Koordinator:	magister Grzegorz Wachowski
Prowadzący zajęcia:	mgr Grzegorz Wachowski
Moduł, grupa przedmiotów:	MODUŁ SPECJALNOŚCIOWY
Status przedmiotu:	obowiązkowy
Język wykładowy:	semestr: 6 - polski
Przyporządkowanie zajęć/grup zajęć do dyscypliny naukowej/artystycznej	pedagogika (wiodąca), filozofia, językoznawstwo, nauki socjologiczne, psychologia

Objaśnienia:

Rodzaj zajęć: obowiązkowe, do wyboru.

Forma prowadzenia zajęć: w - wykład, ćw - ćwiczenia audytoryjne, lek - lektorat, s - seminarium, lab - laboratoria, p - projekt, sk - samokształcenie, pz - praktyka zawodowa, war - warsztaty, k - konwersatorium, pw - praca własna, p.art. - pracownia artystyczna, zp - zajęcia praktyczne

Dane merytoryczne

Przedmioty wprowadzające i wymagania wstępne:

Wszystkie przedmioty realizowane praktycznie poprawiające sprawność ogólną studentów.

Cel przedmiotu

Celem przedmiotu wybrane techniki samoobrony jest wprowadzenie studentów w arkana sztuk walki teoretycznie i praktycznie, co ma umożliwić słuchaczom praktyczną obronę w sytuacjach trudnych (sytuacjach zagrożenia). Nauczanie uczestników zajęć podstawowych form medytacji, która ma pomóc w przyszłości studentom w pracy pedagogicznej. Podniesienie sprawności fizycznej słuchaczy, poprzez różne ćwiczenia i zabawy z elementami walki i współzawodnictwa.

Szczegółowe efekty uczenia się				
Lp.	Opis efektu uczenia się	Metoda realizacji efektów uczenia się	Metody sprawdzenia efektu uczenia się	Odniesienie do efektów dla modułu/specjalności/kierunku studiów
1	Student wie: jak zachować się w sytuacji zagrożenia (napastnik uzbrojony i nieuzbrojony), kiedy stosować środki przymusu bezpośredniego, jak uwolnić się z chwytów, dźwigni i duszeń, dlaczego zaskoczenie, odwrócenie uwagi przeciwnika ma decydujące znaczenie w efektywnej samoobronie Student zna: elementarną terminologię używaną w naukach o zdrowiu i kulturze fizycznej, posiada ogólną znajomość budowy i funkcji organizmu człowieka	M1 (Wykład konwersatoryjny)	Ocena wypowiedzi	K_W08, K_W17
2	Student umie: dobierać środki przymusu bezpośredniego odpowiednio do zaistniałej sytuacji, reagować na atak przeciwnika z niebezpiecznym narzędziem, wykonać dźwignie transportowe (nadgarstkowe i barkowe), wykonać obronę przed uderzeniem prostym i po łuku, utrzymywać dystans, pady, przewroty i rzuty w walce wręcz.	M2 (Praca w grupach zadaniowych), M4 (Pokaz)	Prezentacja umiejętności praktycznych, sprawdzian praktyczny	K_U17, K_U13
3	Student potrafi: dobrać odpowiednią formę samoobrony do zaistniałej sytuacji, dbać o zdrowie i bezpieczeństwo swoje i drugiego człowieka, ma świadomość swoich umiejętności i wiedzy, pracować nad swoją sprawnością psychofizyczną potrzebną w przyszłej pracy zawodowej. Poznane elementy samoobrony pozwolą studentowi nabyć odpowiednich kompetencji w zakresie odpowiedniego zachowania się w sytuacjach trudnych (zagrożenia).	M3 (Obserwacja)	Obserwacja	K_K09, K_K01
Metody realizacji efektów uczenia się (opis szczegółowy)				
Obserwacja, Pokaz, Praca w grupach zadaniowych, Wykład konwersatoryjny				
Kryteria oceny i weryfikacji efektów uczenia się				
wiedza: Ocena wypowiedzi umiejętności: Prezentacja umiejętności praktycznych sprawdzian praktyczny kompetencje społeczne: Obserwacja				
Warunki zaliczenia				
Obecność na zajęciach zgodnie z regulaminem studiów. Uzyskanie ocen pozytywnych ze wszystkich poznanych elementów samoobrony. Zaangażowanie i aktywność studentów na zajęciach.				
Treści Kształcenia				
				Liczba godzin
Semestr: 6				
Forma zajęć: ćwiczenia				
Wybrane elementy sztukach i sportach walki				30
Literatura				
Podstawowa				
Erdmanu W.S., Zieniawa R., , BIOMECHANIKA JUDO, AWF i Sportu, Gdańsk 2012				

Kubacki R., Maśliński J., Witkowski k., Kubacki R., Maśliński J., Witkowski k, , AWF we Wrocławiu, Wrocław 2009
Staniszewski T., Radkowski K, Sporty walki,, TELBIT, Warszawa 1999
Szeligowski P, Tradycyjne Karate Kyokushin, Aha!, Łódź 2012
Szeligowski P, Trening siły eksplozywnej w sportach walki., Aha!, Łódź 2010
Uzupełniająca
Czarnecki J, "Prawne aspekty dalekowschodnich sztuk i sportów walki".,, Naczelna Rada Adwokacka,, Warszawa 2005
Starrett Kelly, Cordoza Glen., Bądź sprawny jak lampart,, Galaktyka, Łódź 2015

Sposób określenia liczby punktów ECTS		
Nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia efektów uczenia się	Obciążenia studenta [w godz.]	
Zajęcia dydaktyczne	30	
Samokształcenie	0	
Praca własna studenta	20	
Sumaryczne obciążenie pracą studenta	50	
Liczba punktów ECTS		
łączna liczba punktów ECTS przypisana do przedmiotu	2	
Bezpośredni kontakt z nauczycielem	L. godzin	ECTS
	30	1,2

1 godz = 45 minut; 1 punkt ECTS = 25-30 godzin

W sekcji 'Liczba punktów ECTS' suma punktów ECTS zajęć wymagających bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego.