

**AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
IM. EUGENIUSZA PIASECKIEGO W POZNANIU**

Wydział Nauk o Kulturze Fizycznej

Kierunek: SPORT

KARTA PRZEDMIOTU

Nazwa przedmiotu: Zajęcia z WF: Sporty do wyboru - Samoobrona

Kod przedmiotu: WNoKF_SP_1_W_36_s _

Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot/moduł: Zakład Sportów i Edukacji Obronnej

*Akademia Wychowania Fizycznego
im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu*

Osoba odpowiedzialna za kartę – koordynator przedmiotu:

dr Adam Prokopczyk

Osoby prowadzące przedmiot:

dr Adam Prokopczyk

Data opracowania: 01.09.2024

1. Podstawowe informacje

Forma studiów	STUDIA STACJONARNE			
Stopień studiów	STUDIA PIERWSZEGO STOPNIA			
Profil	PRAKTYCZNY			
Specjalność	wszystkie			
Rok studiów/semestr	rok 2, semestr 4			
Status przedmiotu	do wyboru			
Język przedmiotu	polski			
Forma zajęć	wykład	ćwiczenia	seminaria	inne
Wymiar zajęć		15		
Liczba punktów ECTS	0			

2. Cele przedmiotu

C01	Zapoznanie studentów z zasadami tzw. prewencji oraz metodami działania w sytuacjach kryzysowych zagrożenia zdrowia lub życia.
C02	Nauka praktycznych umiejętności Samoobrony.
C03	Broń improwizowana jako skuteczne narzędzie w walki z agresorem.

3. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji:

- Znajomość anatomicznej budowy ciała
- Znajomość podstaw biomechaniki
- Znajomość podstaw teorii sportu
- Umiejętność prowadzenia zajęć sportowych

4. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych:

Symbol	Efekty uczenia się dla przedmiotu Po zrealizowaniu przedmiotu student:	Odniesienie do efektów uczenia się dla kierunku studiów	Odniesienie do charakterystyk pierwszego stopnia uczenia się PRK
EK1	Student rozwiązuje sytuacje, w których pojawia się zagrożenie zdrowia lub życia.	K_U10	P6S_UK
EK2	Student potrafi zademonstrować poszczególne elementy technik samoobrony	K_U09	P6S_UW
EK3	Student posiada świadomość poziomu własnej wiedzy i umiejętności oraz rozumie potrzebę ciągłego doskonalenia zawodowego trenera i rozwoju osobistego, wyznacza kierunki własnego rozwoju, jest otwarty na współpracę z innymi specjalistami.	K_U12	P6S_UU

5. Treści programowe

ĆWICZENIA		
ĆW1	Zapoznanie studentów z zasadami tzw. prewencji oraz metodami działania w sytuacjach kryzysowych zagrożenia zdrowia lub życia. Przedstawienie uwarunkowań normatywnych związanych z samoobroną. Przedstawienie punktów witalnych na ciele człowieka	1
CW2	Techniki bezpiecznego upadania.	2
ĆW3	Techniki oswobodzenia ramion z chwytów z przodu i z tyłu.	3
ĆW4	Techniki oswobodzenia szyi, nóg, karku z różnych chwytów napastników.	2
ĆW5	Techniki samoobrony w pozycji siedzącej, półsiedzącej i leżącej.	2
ĆW6	Techniki uderzeń i kopnięć.	2
ĆW7	Wybrane rzuty nożne, biodrowe i ręczne jako forma walki w bliskim kontakcie.	2
ĆW8	Zaliczenie	1
Razem		15

6. Metody dydaktyczne

M1	Prezentacja multimedialna z elementami dyskusji
M2	Ćwiczenia z elementami dyskusji
M3	Ćwiczenia praktyczne

7. Obciążenie pracą studenta

Forma aktywności	Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	15
Konsultacje przedmiotowe	
Egzaminy i zaliczenia w sesji	
Godziny bez udziału nauczyciela wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć	
Przygotowanie np. raportu, prezentacji, dyskusji	
Przygotowanie do egzaminu	
Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta	15
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	0

8. Metody oceny

a. Ocena formująca

F1	Po każdym bloku tematycznym podsumowanie zajęć.
----	---

b. Ocena podsumowująca

P1	Zaliczenia praktyczne polegające na zaprezentowaniu przez studentów wybranych praktycznych umiejętności Samoobrony.
----	---

c. Warunki zaliczenia przedmiotu

- aktywne uczestnictwo w zajęciach,
- obecność na zajęciach zgodna z regulaminem studiów,
- zaliczenie praktyczne wybranych elementów technik samoobrony.

9. Kryteria oceny

Efekt uczenia się EK1	
na ocenę 2	Student nie umie poprawnie rozwiązać sytuacji, w których pojawia się zagrożenie zdrowia lub życia.
na ocenę 3	Student umie w co najmniej 50% poprawnie rozwiązać sytuacje, w których pojawia się zagrożenie zdrowia lub życia.
na ocenę 3,5	Student umie w co najmniej 60% poprawnie rozwiązać sytuacje, w których pojawia się zagrożenie zdrowia lub życia.
na ocenę 4	Student umie w co najmniej 70% poprawnie rozwiązać sytuacje, w których pojawia się zagrożenie zdrowia lub życia.
na ocenę 4,5	Student umie w co najmniej 80% poprawnie rozwiązać sytuacje, w których pojawia się zagrożenie zdrowia lub życia.
na ocenę 5	Student umie w co najmniej 90% poprawnie rozwiązać sytuacje, w których pojawia się zagrożenie zdrowia lub życia.
Efekt uczenia się EK2	
na ocenę 2	Student nie potrafi zademonstrować wybranych technik samoobrony.
na ocenę 3	Student umie w co najmniej 50% poprawnie zademonstrować wybrane techniki samoobrony.
na ocenę 3,5	Student umie w co najmniej 60% poprawnie zademonstrować wybrane techniki samoobrony.
na ocenę 4	Student umie w co najmniej 70% poprawnie zademonstrować wybrane techniki samoobrony.
na ocenę 4,5	Student umie w co najmniej 80% poprawnie zademonstrować wybrane techniki samoobrony.
na ocenę 5	Student umie w co najmniej 90% poprawnie zademonstrować wybrane techniki samoobrony.
Efekt uczenia się EK3	
na ocenę 2	Student nie posiada świadomości poziomu własnej wiedzy i umiejętności oraz nie zdaje sobie sprawy z potrzeby ciągłego doskonalenia zawodowego trenera i rozwoju osobistego. Jest niechętny na współpracę z innymi specjalistami.
na ocenę 3	Student posiada świadomość poziomu własnej wiedzy i umiejętności (w stopniu dostatecznym) oraz zdaje sobie sprawę z potrzeby ciągłego doskonalenia zawodowego trenera i rozwoju osobistego lecz nie stosuje się do tego. Jest niechętny na współpracę z innymi specjalistami.
na ocenę 3,5	Student posiada świadomość poziomu własnej wiedzy i umiejętności (w stopniu ponad dostatecznym) oraz zdaje sobie sprawę z potrzeby ciągłego doskonalenia zawodowego trenera i rozwoju osobistego. Jest okazjonalnie otwarty na współpracę z innymi specjalistami.
na ocenę 4	Student posiada świadomość poziomu własnej wiedzy i umiejętności (w stopniu dobrym) oraz rozumie potrzebę ciągłego doskonalenia zawodowego trenera i rozwoju osobistego. Jest często otwarty na współpracę z innymi specjalistami.
na ocenę 4,5	Student posiada świadomość poziomu własnej wiedzy i umiejętności (w stopniu ponad dobrym) oraz rozumie potrzebę ciągłego doskonalenia zawodowego trenera i rozwoju osobistego. Jest zawsze otwarty na współpracę z innymi specjalistami.
na ocenę 5	Student posiada świadomość poziomu własnej wiedzy i umiejętności (w stopniu bardzo dobrym) oraz rozumie potrzebę ciągłego doskonalenia zawodowego trenera i rozwoju osobistego. Samodzielnie określa kierunki własnego rozwoju. Jest zawsze otwarty na współpracę z innymi specjalistami.

10. Macierz realizacji przedmiotu

Efekty uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do efektów kierunkowych	Cele przedmiotu	Treści programowe	Metody dydaktyczne	Sposoby oceny
EK1	K_U10	C01, C02	ĆW1-8	M1, M2, M3	F1, P1
EK2	K_U09	C01, C03	ĆW1-8	M1, M2, M3	F1, P1
EK3	K_U12	C01, C02, C03	ĆW1-8	M1, M2, M3	F1, P1

11. Wykaz literatury

a. Literatura podstawowa

Lp.	
1	„Sztuka walki i samoobrony w aspekcie historycznym, prawnym, psychologicznym” Konrad Raczkowski, Warszawa 2008
2	„Kształcenie instruktorów samoobrony z zastosowaniem walki w bliskim kontakcie dla potrzeb Ministerstwa Obrony Narodowej”, Brzozowski Janusz, Sokołowski Marek, AWF Poznań, 2005

b. Literatura uzupełniająca

1	„Samoobrona a reakcja” Tadeusz Ambroży, <i>Idō - Ruch dla Kultury: rocznik naukowy: filozofia, nauka, tradycje wschodu, kultura, zdrowie, edukacja</i> , 2002, 3, 61-65
---	---

*Akademia Wychowania Fizycznego
im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu*