

KARTA PRZEDMIOTU – III ROK

Rok akademicki 2024/2025

Kod przedmiotu	0114.7.WF1.B/C42.S	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	Samoobrona Self-defense
	angielskim	

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

1.1. Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
1.2. Forma studiów	stacjonarne/niestacjonarne
1.3. Poziom studiów	studia I stopnia
1.4. Profil studiów*	praktyczny
1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu	mgr Marek Prasek
1.6. Kontakt	cm_fizj@ujk.edu.pl

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Język wykładowy	polski
2.2. Wymagania wstępne*	Student posiada wiedzę z anatomii, fizjologii i antropomotoryki. Posiada dobrą sprawność ogólną

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć	ćwiczenia	
3.2. Miejsce realizacji zajęć	zajęcia tradycyjne w pomieszczeniu dydaktycznym UJK – sala gimnastyczna	
3.3. Forma zaliczenia zajęć	zaliczenie z oceną	
3.4. Metody dydaktyczne	pokaz, instruktaż, objaśnienie	
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	1. Martin J. Dougherty, Sztuka samoobrony. Wyd. Gola, Wydanie: 2, 2014 2. Witkowski K., Maśliński J, Kubacki R., Kompendium Judo, Podstawy Tachi-Waza, Tom 1, AWF, Wrocław 2009
	uzupełniająca	1. Pawluk J. Judo sportowe, Sport i Turystyka, Warszawa 1988 2. Wojno A., Judo dla dzieci 3-4 kyu, Wydawnictwo Klub Seniora JUDO, Wrocław 2006

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)
Ćwiczenia:
C1. (wiedza) – aspekty prawne samoobrony – obrona konieczna i jej prawna interpretacja.
C2. (umiejętności) – nabycie przez studentów umiejętności zasad poruszania się w walce.
C3. (kompetencje) – uświadomienie konieczności dbania o sprawność fizyczną.
4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)
Ćwiczenia:
1. Podstawy zachowań i poruszania się w walce, pady i przewroty, miejsca wrażliwe na ciele człowieka i sposoby ich aktywacji.
2. Techniki wprowadzania uderzeń i kopnięć oraz sposoby ich blokowania.
3. Techniki rzutów przez biodro oraz podcięcia zewnętrznego i ich odmiany.
4. Obezwładnianie napastnika i uwalnianie się z chwytów, obchwytów i duszeń.
5. Obrona przed atakiem nożem i niebezpiecznymi przedmiotami.

4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
w zakresie WIEDZY:		
W01	Posiada podstawową wiedzę dotyczącą bezpieczeństwa	WF1P_W06
W02	Posiada podstawową wiedzę na temat objawów urazów i uszkodzeń sportowych	WF1P_W10
W03	Posiada wiedzę merytoryczną z zakresu techniki i metodyki nauczania sportów indywidualnych	WF1P_W18
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:		
U01	Posiada podstawowe umiejętności techniczne i taktyczne w zakresie sportów indywidualnych i zespołowych	WF1P_U02
U02	Posiada umiejętności ruchowe dające możliwość prawidłowej demonstracji i realizacji zadań	WF1P_U02
U03	Posiada umiejętności pracy w grupie	WF1P_U06

w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:		
K01	Posiada zdolność współpracy w zespole, potrafi pełnić w nim różne role	WF1P_K03
K02	Rozumie potrzebę dbałości o swój poziom sprawności fizycznej	WF1P_K08

4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się																					
Efekty przedmiotowe (symbol)	Sposób weryfikacji (+/-)																				
	Egzamin ustny/pisemny*			Kolokwium*			Projekt*			Aktywność na zajęciach*			Praca własna*			Praca w grupie*			Inne zaliczenie umiejętności metodyczno-praktycznych		
	Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć		
	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...
W01																X				X	
W02																X				X	
W03																X				X	
U01																X				X	
U02																X				X	
K01																X				X	
K02																X				X	

*niepotrzebne usunąć

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się		
Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
ćwiczenia (C)*	3	zna przepisy, potrafi zademonstrować podstawowe zasady poruszania się w walce
	3,5	zna przepisy i historię, potrafi nazwać i zademonstrować podstawowe umiejętności poruszania się w walce
	4	zna przepisy i historię, potrafi nazwać, zademonstrować i metodycznie nauczyć większość umiejętności poruszania się w walce
	4,5	zna przepisy, ciekawostki i historię, demonstruje, zna metodykę nauczania i nazywa większość umiejętności poruszania się w walce
	5	zna przepisy, ciekawostki i historię, nazywa, demonstruje i zna metodykę nauczania wszystkich umiejętności poruszania się w walce

5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA/GODZINY KONTAKTOWE/	15	10
Udział w ćwiczeniach	15	10
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	10	15
Przygotowanie do ćwiczeń	5	5
Przygotowanie do zaliczenia umiejętności metodyczno-praktycznych	5	10
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	25	25
PUNKTY ECTS za przedmiot	1	1

*niepotrzebne usunąć

Przyjmuję do realizacji (data i czytelne podpisy osób prowadzących przedmiot w danym roku akademickim)

.....