

## KARTA PRZEDMIOTU – III ROK

### Rok akademicki 2025/2026

|                           |                    |                     |
|---------------------------|--------------------|---------------------|
| Kod przedmiotu            | 0114.7.WF1.B/C42.S |                     |
| Nazwa przedmiotu w języku | polskim            | <b>Samoobrona</b>   |
|                           | angielskim         | <i>Self-defense</i> |

#### 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 Norbert Skowerski        |
| 1.6. Kontakt                               | norbert.skowerski@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. Nerć P. Encyklopedia technik bazowych Ju-Jitsu. My wojownicy. Wrocław 2020.<br>2. Mocioszczyk W. Technika Kodokan. Judo Plus. Warszawa 2016.<br>3. Dougherty M.J. Sztuka samoobrony. Wydawnictwo Gola. 2014.<br>4. Witkowski K, Maśliński J, Kubacki R. Kompendium Judo. Podstawy Tachi-Waza, Tom 1. Wyd. AWF. Wrocław 2009.<br>5. Gershon K. Krav Maga. Najlepsze na świecie przeciwdziałanie przemocy. Wyd. Bellona. Warszawa 2024. |
|                               | uzupełniająca | 1. Nastula P. Moje Judo. Wydawnictwo: Prószyński i S-ka, 2000.<br>2. Dougherty M.J. Sztuka samoobrony. Wyd. Gola 2014.<br>3. Wojno A. Judo dla dzieci 3-4 kyu. Wydawnictwo Klub Seniora JUDO, Wrocław 2006.                                                                                                                                                                                                                              |

#### 4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)</b></p> <p><b>Ćwiczenia:</b></p> <p>C1. Student zna podstawowe zasady bezpieczeństwa i samoobrony, zna miejsca wrażliwe na ciele człowieka oraz podstawowe techniki obrony i unikania zagrożeń.</p> <p>C2. Student potrafi bezpiecznie stosować podstawowe techniki samoobrony, w tym pady, przewroty, blokowania, podstawowe uderzenia i kopnięcia, a także uwalnianie się z chwytów, w sytuacjach symulowanego zagrożenia.</p> <p>C3. Student rozwija umiejętności odpowiedzialnego reagowania w sytuacjach zagrożenia, w tym współpracy w parach lub grupach, komunikacji z innymi oraz podejmowania decyzji etycznych, unikając niepotrzebnej eskalacji przemocy.</p> |
| <p><b>4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)</b></p> <p><b>Ćwiczenia:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Podstawy zachowań i poruszania się w walce, pady i przewroty, miejsca wrażliwe na ciele człowieka i sposoby ich aktywacji.</li> <li>2. Techniki wprowadzania uderzeń i kopnięć oraz sposoby ich blokowania.</li> <li>3. Techniki rzutów przez biodro oraz podcięcia zewnętrznego i ich odmiany.</li> <li>4. Obezwładnianie napastnika i uwalnianie się z chwytów, obchwyty i duszeń.</li> <li>5. Obrona przed atakiem nożem i niebezpiecznymi przedmiotami.</li> </ol>                                                                                                                       |

#### 4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

| Efekt                                      | Student, który zaliczył przedmiot                                                                      | Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się |
|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| w zakresie <b>WIEDZY:</b>                  |                                                                                                        |                                                 |
| 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 <b>UMIEJĘTNOŚCI:</b>            |                                                                                                        |                                                 |
| 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 <b>KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:</b> |                                                                                                        |                                                 |
| 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<br>(symbol) | Sposób weryfikacji (+/-)  |   |     |             |   |     |             |   |     |                            |   |     |                  |   |     |                    |   |     |                                                                   |   |     |
|---------------------------------|---------------------------|---|-----|-------------|---|-----|-------------|---|-----|----------------------------|---|-----|------------------|---|-----|--------------------|---|-----|-------------------------------------------------------------------|---|-----|
|                                 | Egzamin<br>ustny/pisemny* |   |     | Kolokwium*  |   |     | Projekt*    |   |     | Aktywność<br>na zajęciach* |   |     | Praca<br>własna* |   |     | Praca<br>w grupie* |   |     | Inne<br>zaliczenie<br>umiejętności<br>metodyczno-<br>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 technik samoobrony, potrafi nazwać i zademonstrować podstawowe umiejętności poruszania się w walce                   |
|                | 4     | zna przepisy i historię samoobrony, potrafi nazwać, zademonstrować i metodycznie nauczyć większość umiejętności poruszania się w walce       |
|                | 4,5   | zna przepisy, ciekawostki i historię samoobrony, demonstruje, zna metodykę nauczania i nazywa większość umiejętności poruszania się w walce  |
|                | 5     | zna przepisy, ciekawostki i historię samoobrony, 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 |
| <i>LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/</i> | <b>15</b>           | <b>10</b>             |
| <i>Udział w ćwiczeniach</i>                                                                   | 15                  | 10                    |
| <i>SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/</i>                                     | <b>10</b>           | <b>15</b>             |
| <i>Przygotowanie do ćwiczeń</i>                                                               | 5                   | 5                     |
| <i>Przygotowanie do zaliczenia umiejętności metodyczno-praktycznych</i>                       | 5                   | 10                    |
| <b>ŁĄCZNA LICZBA GODZIN</b>                                                                   | <b>25</b>           | <b>25</b>             |
| <b>PUNKTY ECTS za przedmiot</b>                                                               | <b>1</b>            | <b>1</b>              |

*\*niepotrzebne usunąć*

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

.....