Załącznik nr 3

do Zarządzenia nr 98/2021 Rektora UEP

z dnia 29 listopada 2021 roku

|  |  |
| --- | --- |
|  | Karta opisu przedmiotu (sylabus) Kierunek studiów - wszystkie kierunki |

|  |
| --- |
| Nazwa przedmiotu wychowanie fizyczne - samoobrona |
|  |
| Nazwa przedmiotu w języku angielskim |
|  **Phisical education - Self defense**  |
| Kod przedmiotu  | Rok/semestr 1/ 1 i 2 | Forma zaliczenia ( zaliczenie) |
|  |
| Specjalność samoobrona | Profil kształcenia | Poziom kształcenia I stopień |
|  |  |  |
| Forma studiów (stacjonarna) | Język wykładowy polski | Przedmiot (do wyboru) |
| ­­­Godziny  | Liczba punktów ECTS | Blok zajęciowy (A, B, C) |
| Wykłady: |  | Ćwiczenia: 30 h |  |  |  |
| Osoba odpowiedzialna za treść sylabusa | **Shihan Mariusz Wojciech Siebert 6 dan karate shotokan, 5 dan Modern Combat, 2 dan Shorin Ryu i Kobudo, trener kl Mistrzowskiej Karate, trener II kl osób niepełnosprawnych karate, instruktor samoobrony, oraz taktyk i technik interwencji, instruktor survivalu i sportów wojskowych prawnik, ekonomista psychotraumatolog terapeuta zajęciaowy** |

**Cele uczenia się dla przedmiotu**

|  |  |
| --- | --- |
| **C1** | Znajomość podstawowych aspektów prawnych obywatelskiego korzystania z technik samoobrony |
| **C2** | Nauczanie podstawowych zachowań obronnych w sytuacji zagrożenia zdrowia i życia oraz poprawa ogólnej sprawności psychofizycznej |
| **C3** | Opanowanie technik samoobrony rozbudowane o taktyki i techniki interwencji. |

**Efekty uczenia się dla przedmiotu**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Kod** | **Efekty w zakresie**  | **Kierunkowe efekty uczenia się** |
| **Wiedzy** |
| **W1** | Student ma uporządkowana wiedzę na temat aspektów prawnych korzystania z samoobrony, stron moralnych, etycznych oraz norm i reguł postepowania w określonych sytuacjach, potrafi się w nich zachować i poruszać . |  |
| **W2** | Student posiada nabytą wiedzę z zakresu zachowania się i poruszanie w sytuacji zagrożenia zdrowia i życia. |  |
| **W3** | Student posiada wiedzę w zakresie technik obronnych walki wręcz oraz podstawową w zakresie i technik interwencji |  |
| **Umiejętności** |
| **U1** | Student posiada większą sprawność fizyczną, potrafi wykorzystać zdobytą wiedzę z samoobrony w sytuacji zagrożenia zdrowia i życia oraz podstawowe umiejętności z zakresu taktyk i technik interwencji |  |
| **U2** | Student posiada wiedzę z zakresu umiejętności radzenia sobie ze stresem , posiada podstawową wiedzę prawną i umiejętności psychofizyczne rodzenia w sytuacji zagrożenia . |  |
| **…** |  |  |
| **Kompetencji społecznych** |
| **K1** | Student potrafi wykorzystać zdobyta wiedzę i umiejętności z samoobrony i technik interwencji w sytuacji zagrożenia zdrowia i życia własnego oraz bliskiego otoczenia oraz wykorzystać w procesie własnego rozwoju osobistego na drodze do dalszego samokształcenia się w samoobronie , taktykach i technikach interwencyjnych oraz pro obronnych i mundurowych. |  |
| **K2** |  |  |
| **….** |  |  |

**Treści programowe**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Lp.** | **Treści programowe** | **Cele uczenia się dla przedmiotu** | **Efekty uczenia się dla przedmiotu** |
| 1. | Omówienie zasad zachowania się w sytuacji zagrożenia zdrowia i życia, podstawowe aspekty prawne dotyczące obrony koniecznej, obrona czynna, bierna , konieczna, przekraczanie obrony koniecznej, odpowiedzialność karna, oraz zasady etyczne i moralne Historia powstania technik obronnych i współczesne systemy walki wręcz w Polsce i na Świecie.  |  |  |
| 2. | Omówienie warunków Bezpieczeństwa podczas zdobywania podstawowych umiejętności z zakresy samoobrony oraz technik interwencji, oraz wdrożenie w/w wiedzy w zakresie bezpieczeństwa poprzez między innymi praktyczna naukę padów,przewrotów , asekuracji. Omówienie różnych technik samoobrony oraz różnicy w ich zastosowaniu w aspekcie cywilnym, mundurowym i militarnym |  |  |
| 3. | Ćwiczenia ogólnorozwojowe, podstawy poruszanie. bloki uderzenia zasłony , rzuty,  |  |  |
| 4. | Techniki ręczne bloki, uderzenia Techniki nożne kopnięciaTechniki trzymań, duszeń, dzwigniObrona z uchwytu za ubranie, za jedną i dwie ręce, przed duszeniem, przed nelsonem, przed uderzeniem ręką, kopnięciemObrona przed użyciem broni : nóż, połka, pistolet…Brona przed atakim z przodu, tyłu , bokuTechniki walki w parterzeTechniki interwencji bezpośredniej, techniki transportowe. |  |  |
|  5. |  |  |  |

**Literatura**

**Obowiązkowa**

* 1. Stawczyk Z. Ćwiczenia ogólnorozwojowe AWF, Poznań 1997
	2. Kaczmarek A. Zasiadły S. Kuświk M. Zimoch Z. Samoobrona COSSW Kalisz 1997
	3. Kalina R.M. Jagiełło W. Zabawowe formy walki w wychowaniu fizycznym i treningu sportowym. Zeszyty naukowo- metodyczne AWF Warszawa 2000
	4. Kondratowicz K. Jujitsu Sztuka walki obronnej Warszawa 1991
	5. Kondratowicz K. Obrona przed atakiem nożem i pięścią Warszawa 1994
	6. Radziejowski R. Broń się sam Warszawa 1995
	7. Ekert R. Kuświk M. Mruk C. Zimoch Z. Samoobrona COSSW Kalisz 2009
	8. Kuświk M. Zarządzanie bezpieczeństwem personalnym z wykorzystaniem technik samoobrony Akademia Kaliska 2021
	9. Kuświk M. Kuświk P. Samoobrona, My wojownicy Wrocław 2021

**Zalecana**

* 1. Kuświk M. Samoobrona cz. I i II ( wydawnictwo kasety wideo, COSSW Kalisz 2009
	2. Kaczmarek A . (red.)Uwarunkowane przygotowanie obronne Warszawa 1997
	3. Kirby G. Jujitsu podstawowe techniki łagodnej sztuki. Wydawnictwo Budo Sport Warszawa 1994

|  |  |
| --- | --- |
| **Wymagania wstępne** | Sprawność fizyczne |
| **Metody nauczania** | Wykłady teoretyczne, prezentacje i ćwiczenia praktyczne |
| **Sposób zaliczenia** | Uczestnictwo w zajęciach prezentacja nabytych umiejętności |

**Rozliczenie punktów ECTS**

|  |  |
| --- | --- |
| **Forma aktywności studenta** | **Średnia liczba godzin przeznaczonych na zrealizowanie aktywności**\* |
|  |  |
|  |  |
|  |
| **Łączny nakład pracy studenta** | **liczba godzin** | **ECTS** |
|  |  |
| **Zajęcia z bezpośrednim udziałem nauczyciela** | **liczba godzin** | **ECTS** |
|  |  |
| **Nakład pracy związany z zajęciami o charakterze praktycznym** | **liczba godzin** | **ECTS** |
|  |  |

\* Godzina (lekcyjna) oznacza 45 minut.

**Opis sposobu sprawdzenia osiągnięcia efektów uczenia się**

|  |  |
| --- | --- |
| **Kod efektu uczenia się dla przedmiotu** | **Metoda sprawdzenia** |
| **Sprawdzian teoretyczny** | **Sprawdzian teoretyczny** | **Zaliczenie** |
| W1 |   |  |  |
| W2 |   |  |  |
| W3 |   |  |  |
| U1 |  |  |  |
| U2 |  |  |  |
|  |  |  |  |
| K1 |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |