KARTA PRZEDMIOTU
Rok akademicki 2017/2018

Kod przedmiotu	0114-7WF-F5-SMBR	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	*Samoobrona*
	angielskim	***Self-defense***

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

1.1. Kierunek studiów	*Wychowanie Fizyczne*
1.2. Forma studiów	*studia stacjonarne/niestacjonarne*
1.3. Poziom studiów	*studia pierwszego stopnia licencjackie*
1.4. Profil studiów*	*praktyczny*
1.5. Specjalność*	*nauczycielska*
1.6. Jednostka prowadząca przedmiot	*WO, Instytut Fizjoterapii*
1.7. Osoba/zespół przygotowująca/y kartę przedmiotu	*Mgr Marek Prasek*
1.8. Osoba odpowiedzialna za przedmiot	***Mgr Marek Prasek***
1.9. Kontakt	*519 185 288*

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Przynależność do modułu	*F - fakultatywny*
2.2. Język wykładowy	***Polski***
2.3. Semestry, na których realizowany jest przedmiot	***V***
2.4. 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 KSZTAŁCENIA

4.1. Cele przedmiotu ***(z uwzględnieniem formy zajęć)***

C-1 (wiedza) – aspekty prawne samoobrony – obrona konieczna i jej prawna interpretacja.
C-2 (umiejętności) – nabycie przez studentów umiejętności zasad poruszania się w walce.
C-3 (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 kształcenia

Efekt	**Student, który zaliczył przedmiot**	**Odniesienie do kierunkowych efektów kształcenia**
w zakresie **WIEDZY:**		
W01	*Posiada podstawową wiedzę dotyczącą bezpieczeństwa*	WF1P_W07

W02	*Posiada podstawową wiedzę na temat objawów urazów i uszkodzeń sportowych*	WF1P_W13
W03	*Posiada wiedzę merytoryczną z zakresu techniki i metodyki nauczania sportów indywidualnych*	WF1P_W22
w zakresie **UMIEJĘTNOŚCI:**		
U01	*Posiada podstawowe umiejętności techniczne i taktyczne oraz ruchowe w zakresie sportów indywidualnych i zespołowych dające możliwość prawidłowej demonstracji*	WF1P _U02
U02	*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 kształcenia

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																	+			+	
W02																	+			+	
W03																	+			+	
U01																	+			+	
U02																	+			+	
K01																	+			+	
K02																	+			+	

****niepotrzebne usunąć***

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów kształcenia

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**	10	15
*Przygotowanie do egzaminu/kolokwium**		
*Zebranie materiałów do projektu, kwerenda internetowa**		
*Opracowanie prezentacji multimedialnej**		
*Inne (jakie?)**		
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	***25***	***25***
PUNKTY ECTS za przedmiot	**1**	**1**

****niepotrzebne usunąć***

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

.....