

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. BRONISŁAWA CZECHA W KRAKOWIE

KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2013/2014

Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu

Kierunek studiów: Sport

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 16.1

Stopień studiów: I

Specjalności: bez specjalności

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Podstawy samoobrony
NAZWA PRZEDMIOTU W JĘZYKU ANGIELSKIM	Rudiments of Self-Defence
KOD PRZEDMIOTU	WFIS16.1 ASE1
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty do wyboru
LICZBA PUNKTÓW ECTS	2.00
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
SEMESTRY	4 5

2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	ZAJĘCIA LABORATORYJNE	ZAJĘCIA PRAKTYCZNE	SEMINARIUM DYPLOMOWE
4	0	13	0	0	0
5	0	13	0	0	0



3 CELE PRZEDMIOTU

Cell1 Wiadomości dotyczące obrony koniecznej. Unikanie zagrożenia. Rozwiązywanie typowych sytuacji zagrożenia. Zastosowania elementów techniczno-taktycznych judo poznanych na kursie podstawowym w sytuacji zagrożenia.

4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 Wiedza wyniesiona ze szkoły średniej i dotychczasowych studiów. Odpowiedni poziom sprawności fizycznej. Zainteresowanie sportami walki.

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

- EK1 Wiedza: Zna granice obrony koniecznej w sytuacji zagrożenia
- EK2 Wiedza: Wie jak w praktyce wybrać i zastosować optymalne sposoby samoobrony w sytuacji zagrożenia zdrowia i życia
- EK3 Wiedza: Potrafi wyjaśnić utylitarne i wychowawcze walory ćwiczeń stosowanych w samoobronie.
- EK4 Wiedza: Potrafi optymalnie stosować umiejętności samoobrony nabyte podczas zajęć
- EK5 Wiedza: Potrafi poprawnie demonstrować i objaśniać ćwiczenia fizyczne
- EK6 Wiedza: Potrafi zaplanować lekcje dla początkujących adeptów samoobrony
- EK7 Kompetencje społeczne: rozumie potrzebę ciągłego dokształcania się, rozwoju osobistego i zawodowego, doskonalenia swojego warsztatu pracy, podnoszenia i uzupełniania kwalifikacji zawodowych ucznia się przez całe życie, planuje swój rozwój zawodowy, potrafi samodzielnie zdobywać wiedzę i rozwijać swoje profesjonalne umiejętności
- EK8 Kompetencje społeczne: Potrafi współpracować w grupie i ma poczucie przynależności
- EK9 Kompetencje społeczne: Okazuje szacunek współpracownikom

6 TREŚCI PROGRAMOWE

ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
Ć1	Regulamin zajęć: przepisy BHP na sali do judo, przybliżenie treści programowych, zasady zaliczenia przedmiotu. Zasady i reguły dotyczące "obrony koniecznej". Pady w tył, w bok, w przód. Przewroty przez bark z wyskoku.	4
Ć2	Tematyka ćwiczeń: Doskonalenie techniki padów i przewrotów. Nauka rzutów biodrowych: O-goshi i Uki-goshi. Doskonalenie rzutów w ruchu oraz z dodatkowym oporem współwiczającego. Wykorzystanie poznanych technik w samoobronie. Nabyte umiejętności: Zastosowanie rzutów biodrowych w samoobronie.	4
Ć3	Doskonalenie rzutów biodrowych. Nauka rzutów ręcznych: Seoinage, Morotegari i Kataguruma. Doskonalenie rzutów w ruchu oraz z dodatkowym oporem współwiczającego. Wykorzystanie poznanych technik w samoobronie. Nabyte umiejętności: Zastosowanie rzutów ręcznych w samoobronie.	4
Ć4	Tematyka ćwiczeń: Doskonalenie rzutów ręcznych. Nauka rzutów nożnych: Osotogari, Deashibarai, Kosotogari. Doskonalenie rzutów w ruchu oraz z dodatkowym oporem współwiczającego. Wykorzystanie poznanych technik w samoobronie. Nabyte umiejętności: Zastosowanie rzutów nożnych w samoobronie.	4
Ć5	Tematyka ćwiczeń: Doskonalenie rzutów nożnych. Nauka rzutów poświęcenia: Tomoenage i Obitorigaeshi. Doskonalenie rzutów w ruchu oraz z dodatkowym oporem współwiczającego. Wykorzystanie poznanych technik w samoobronie. Nabyte umiejętności: Zastosowanie rzutów poświęcenia w samoobronie.	4



ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
Ć6	Tematyka ćwiczeń: Nauka trzymań: Hon-kesa-gatame, Kata-gatame, Kami-shiho-gatame, Yoko-shiho-gatame. Sposoby uwalniania się z trzymań. Walki zadaniowe w parterze. Nabyte umiejętności: Zastosowanie trzymań w samoobronie.	2
Ć7	Tematyka ćwiczeń: Nauka dźwigni: Juji-gatame, Ude-garami, Hiza-gatame. Zakładanie technik dźwigni w formie walk zadaniowych. Nauka duszeń: hadaka-jime oraz okuri-eri-jime. Walki zadaniowe w parterze. Nabyte umiejętności: Zastosowanie dźwigni i duszeń podczas walki w samoobronie.	2
Ć8	Tematyka ćwiczeń: Zaliczenie. Demonstracja wybranych elementów technicznych. Podstawą zaliczenia ćwiczeń są: obecność na ćwiczeniach, poprawna demonstracja podstawowych technik samoobrony stosowanych w ruchu oraz umiejętność łączenia ich z akcjami stosowanymi w parterze (trzymanie, duszenie i dźwignie).	2
	RAZEM	26

7 METODY DYDAKTYCZNE

- M1 Pokaz
- M2 Słowne objaśnienie
- M3 Metoda syntetyczna
- M4 Metoda analityczna
- M5 Metoda kombinowana
- M6 Filmy edukacyjne
- M7 Stosowanie technik video
- M8 Wykłady

8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

FORMA AKTYWNOŚCI	ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	26
Konsultacje przedmiotowe	0
Egzaminy i zaliczenia w sesji	0
Inne	
Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury	12
Opracowanie wyników	0
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	12
Inne	0
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	50
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	2



9 METODY OCENY

OCENA FORMUJĄCA

F1	Obserwacja
F2	Aktywność na zajęciach

OCENA PODSUMOWUJĄCA

P1	Egzamin praktyczny
----	--------------------

WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

1	pozytywne oceny formujące, pozytywnie zaliczony sprawdzian praktyczny, obecność na ćwiczeniach
---	--

KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1	
NA OCENĘ 3	Student zna granice obrony koniecznej w sytuacji zagrożenia
NA OCENĘ 4	Student zna granice obrony koniecznej w sytuacji zagrożenia
NA OCENĘ 5	Student zna granice obrony koniecznej w sytuacji zagrożenia
EFEKT KSZTAŁCENIA 2	
NA OCENĘ 3	Student wie jak w praktyce wybrać i zastosować optymalne sposoby samoobrony w sytuacji zagrożenia zdrowia i życia
NA OCENĘ 4	Student wie jak w praktyce wybrać i zastosować optymalne sposoby samoobrony w sytuacji zagrożenia zdrowia i życia
NA OCENĘ 5	Student wie jak w praktyce wybrać i zastosować optymalne sposoby samoobrony w sytuacji zagrożenia zdrowia i życia
EFEKT KSZTAŁCENIA 3	
NA OCENĘ 3	Student potrafi wyjaśnić utylitarne i wychowawcze walory ćwiczeń stosowanych w samoobronie.
NA OCENĘ 4	Student potrafi wyjaśnić utylitarne i wychowawcze walory ćwiczeń stosowanych w samoobronie.
NA OCENĘ 5	Student potrafi wyjaśnić utylitarne i wychowawcze walory ćwiczeń stosowanych w samoobronie.
EFEKT KSZTAŁCENIA 4	
NA OCENĘ 3	Student prawidłowo demonstruje wybrane elementy techniczne.
NA OCENĘ 4	Student prawidłowo demonstruje wybrane elementy techniczne, oraz techniki w samoobronie.
NA OCENĘ 5	Student potrafi optymalnie stosować umiejętności samoobrony nabyte podczas zajęć oraz kombinacje wybranych elementów technicznych.
EFEKT KSZTAŁCENIA 5	
NA OCENĘ 3	Student poprawnie, indywidualnie wykonuje wybrane ćwiczenia kształtujące zdolności motoryczne.
NA OCENĘ 4	Student indywidualnie oraz z partnerem, a także z użyciem przyrządów wykonuje wybrane ćwiczenia kształtujące zdolności motoryczne.
NA OCENĘ 5	Student poprawnie, indywidualnie oraz z partnerem, a także z użyciem przyrządów wykonuje ćwiczenia kształtujące zdolności motoryczne.
EFEKT KSZTAŁCENIA 6	
NA OCENĘ 3	Student zgodnie z metodyką nauczania potrafi zaplanować lekcje dla początkujących adeptów samoobrony
NA OCENĘ 4	Student zgodnie z metodyką nauczania potrafi zaplanować lekcję dla początkujących adeptów samoobrony i samodzielnie poprowadzić fragment jednostki lekcyjnej
NA OCENĘ 5	Student zgodnie z metodyką nauczania potrafi zaplanować lekcję dla początkujących adeptów samoobrony i samodzielnie poprowadzić lekcję z uwzględnieniem aspektu samokontroli



EFEKT KSZTAŁCENIA 7	
NA OCENĘ 3	Student rozumie potrzebę ciągłego dokształcania się, rozwoju osobistego i zawodowego, doskonalenia swojego warsztatu pracy, podnoszenia i uzupełniania kwalifikacji zawodowych ucznia się przez całe życie, planuje swój rozwój zawodowy, potrafi samodzielnie zdobywać wiedzę i rozwijać swoje profesjonalne umiejętności
NA OCENĘ 4	Student rozumie potrzebę ciągłego dokształcania się, rozwoju osobistego i zawodowego, doskonalenia swojego warsztatu pracy, podnoszenia i uzupełniania kwalifikacji zawodowych ucznia się przez całe życie, planuje swój rozwój zawodowy, potrafi samodzielnie zdobywać wiedzę i rozwijać swoje profesjonalne umiejętności
NA OCENĘ 5	Student rozumie potrzebę ciągłego dokształcania się, rozwoju osobistego i zawodowego, doskonalenia swojego warsztatu pracy, podnoszenia i uzupełniania kwalifikacji zawodowych ucznia się przez całe życie, planuje swój rozwój zawodowy, potrafi samodzielnie zdobywać wiedzę i rozwijać swoje profesjonalne umiejętności
EFEKT KSZTAŁCENIA 8	
NA OCENĘ 3	Student potrafi współpracować w grupie i ma poczucie przynależności
NA OCENĘ 4	Student potrafi współpracować w grupie i ma poczucie przynależności
NA OCENĘ 5	Student potrafi współpracować w grupie i ma poczucie przynależności
EFEKT KSZTAŁCENIA 9	
NA OCENĘ 3	Student okazuje szacunek współpracownikom
NA OCENĘ 4	Student okazuje szacunek współpracownikom
NA OCENĘ 5	Student okazuje szacunek współpracownikom

10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK1	K_W15, K_W18, K_U14, K_U16, K_U17, K_K08	Cel1	Ć1	M1 M2 M3 M4 M5 M8	P1
EK2	K_W15, K_W18, K_U03, K_U07, K_U14, K_U16, K_U17, K_K08	Cel1	Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6 Ć7 Ć8	M1 M2 M3 M4 M5 M6 M7 M8	F1 F2 P1
EK3	K_W15, K_W18, K_K08	Cel1	Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6 Ć7 Ć8	M1 M2 M6 M7 M8	F1 F2 P1
EK4	K_W15, K_W18, K_U14, K_U16, K_U17, K_K08	Cel1	Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6 Ć7 Ć8	M1 M2 M3 M4 M5 M6 M7 M8	F1 F2 P1
EK5	K_W15, K_W18, K_U03, K_U07, K_U14, K_U16, K_U17, K_K08	Cel1	Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6 Ć7 Ć8	M1 M2 M3 M4 M5 M6 M7 M8	F1 F2 P1



EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK6	K_W15, K_W18, K_U03, K_U07, K_U14, K_U16, K_U17, K_K08	Cel1	Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6 Ć7 Ć8	M1 M2 M3 M4 M5 M6 M7 M8	F1 F2 P1
EK7	K_K08	Cel1	Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6 Ć7 Ć8	M1 M2 M6 M7 M8	F1 F2
EK8	K_K08	Cel1	Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6 Ć7 Ć8	M1 M2 M6 M7 M8	F1 F2
EK9	K_K08	Cel1	Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6 Ć7 Ć8	M1 M2 M6 M7 M8	F1 F2

11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 **Pawluk Janusz** — *Judo sportowe*, Warszawa, 1988, WSiT
- 2 **Sterkowicz Stanisław** — *Ju-jitsu: wybrane aspekty walki obronnej*, Kraków, 1998, Studia i Monografie AWF
- 3 **Sterkowicz Stanisław, Madejski Eligiusz** — *ABC Hapkido*, Kraków, 1999, Kasper

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 **Sterkowicz Stanisław** — *Charakterystyka wskaźników określających stan przygotowania zawodników karate*, Kraków, 1993, Wyd. Monogr. AWF w Krakowie
- 2 **Westbrook A., Ratti O.** — *Aikido i dynamiczna sfera*, Bydgoszcz, 2001, Diamond Books

12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

mgr Artur Kłys (kontakt: klysikk@poczta.onet.pl)

OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

mgr Artur Kłys (kontakt: klysikk@poczta.onet.pl)
dr Grzegorz Lech (kontakt: glech@poczta.wp.pl)
prof. dr hab. Stanisław Sterkowicz (kontakt: wtsterko@cyf-kr.edu.pl)

13 ZATWIERDZENIE KARTY PRZEDMIOTU DO REALIZACJI

(miejscowość, data) (odpowiedzialny za przedmiot) (kierownik) (dziekan)

PRZYJMUJĘ DO REALIZACJI (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)

.....
.....
.....