

<b>Karta opisu zajęć - Sylabus</b>			
Państwowa Wyższa Szkoła Techniczno-Ekonomiczna im. ks. Bronisława Markiewicza w Jarosławiu			
<b>I. INFORMACJE PODSTAWOWE</b>			
Nazwa zajęć: <b>Podstawy samoobrony</b>		Cykl kształcenia: <b>2021/2022</b>	Data aktualizacji sylabusa: <b>24.09.2021 r.</b>
Nazwa kierunku studiów, poziom i profil kształcenia: Praca socjalna, studia pierwszego stopnia, profil praktyczny			
Język wykładowy: <b>Polski</b>		Rodzaj zajęć: <b>Zajęcia kształcenia ogólnego</b>	
Rok studiów: <b>I</b>		Semestr: <b>I</b>	
Liczba punktów ECTS przypisana zajęciom: 1		Koordynator zajęć Imię, nazwisko, tytuł/stopień naukowy, adres e-mail: mgr Maciej Szpunar	
Jednostka organizacyjna: <b>Instytut Ochrony Zdrowia</b>		Prowadzący zajęcia Imię, nazwisko, tytuł/stopień naukowy, adres e-mail: mgr Maciej Szpunar maciej.szpunar@pwste.edu.pl	
<b>FORMA PROWADZENIA ZAJĘĆ I LICZBA GODZIN</b>			
Ogólna liczba godzin zajęć dydaktycznych na studiach stacjonarnych i niestacjonarnych z podziałem na formy:			
<b>Studia stacjonarne</b>		<b>Studia niestacjonarne</b>	
Wykład:	-	Wykład:	-
Ćwiczenia:	15	Ćwiczenia:	-
Laboratorium:	-	Laboratorium:	-
Lektorat:	-	Lektorat:	-
Projekt:	-	Projekt:	-
Zajęcia praktyczne:	-	Zajęcia praktyczne:	-
Seminarium:	-	Seminarium:	-
Zajęcia terenowe:	-	Zajęcia terenowe:	-
Praktyki:	-	Praktyki:	-
Inna forma (jaka):	-	Inna forma (jaka):	-
<b>RAZEM:</b>	<b>15</b>	<b>RAZEM:</b>	<b>-</b>
<b>II. INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE</b>			
<b>Wymagania wstępne i dodatkowe: BRAK</b>			
<b>Cel (cele) kształcenia dla zajęć:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Przygotowanie budowy ciała do podejmowania wysiłków.</li> <li>• Zapoznanie studentów z wiadomościami oraz umiejętnościami z zakresu samoobrony</li> </ul>			
<b>EFEKTY UCZENIA SIĘ OKREŚLONE DLA ZAJĘĆ</b>			
Efekty uczenia się określone dla zajęć w kategorii wiedza, umiejętności oraz kompetencje społeczne oraz metody weryfikacji efektów uczenia się			
<b>UWAGA:</b>			
Dzielimy efekty uczenia się określone dla zajęć na kategorie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych. Określone dla zajęć efekty uczenia się nie muszą obejmować wszystkich trzech kategorii i zależą od formy zajęć.			
Symbol efektów uczenia się określonego dla zajęć*	Po zakończeniu zajęć i potwierdzeniu osiągnięcia efektów uczenia się, student w kategorii:		
<b>Wiedzy - zna i rozumie</b>			

W_01	Ma wiedzę na temat skutecznych metod obrony przed atakiem i identyfikacji miejsc wrażliwych na cele człowieka.			
W_02	Zna skuteczne techniki reagowania na zachowania agresywnych klientów oraz zasady psychologicznej samoobrony.			
<b>Umiejętności - potrafi</b>				
U_01	Potrafi zastosować techniki samoobrony w sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia.			
U_02	Potrafi skutecznie komunikować się z agresywnym klientem.			
<b>Kompetencje społecznych - jest gotów do</b>				
K_01	Potrafi samodzielnie doskonalić nabyte umiejętności w zakresie technik samoobrony			
K_02	Jest świadomy jakie zachowania mogą przyczynić się do rozgniewania klienta.			
<b>UWAGA!</b>				
Zaleca się, aby w zależności od liczby godzin zajęć, liczba efektów uczenia się zawierała się w przedziale: 3-7, ale są to wartości umowne.				
<b>TREŚCI PROGRAMOWE I ICH ODNIESIENIE DO EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OKREŚLONYCH DLA ZAJĘĆ</b>				
Treści programowe (uszczegółowione, zaprezentowane z podziałem na poszczególne formy zajęć, tj. wykład, ćwiczenia, laboratoria, projekty, seminaria i inne):				
Symbol treści programowych	Opis treści programowych	Forma zajęć	Liczba godzin	Odniesienie do efektów uczenia się określonych dla zajęć (symbol efektów uczenia się)
		<b>ćwiczenia</b>		
TP-01	Samoobrona jako element specyficznej postawy człowieka. Samoobrona jako element uwalniający od agresji własnej i przeciwnika. Właściwa ocena sytuacji przed zastosowaniem samoobrony. Jak sobie radzić ze złością i agresją klienta (asertywność, empatia).	ćwiczenia	2	W_01, W_02, U_01, U_02, K_01
TP-02	Sposoby działania w sytuacjach kryzysowych w aspekcie kontaktu z agresywnym podopiecznym. Czynniki powodujące agresywne zachowanie. Zachowania asertywne oraz samoobrona przed różnego rodzaju atakami fizycznymi.	ćwiczenia	2	W_01, W_02, U_01, U_02, K_01
TP-03	Umiejętność samoobrony a komfort psychiczny. Zasady postępowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia w związku z wykonywaniem obowiązków zawodowych. Zachowania w sytuacjach zagrożenia.	ćwiczenia	2	W_01, W_02, U_01, U_02, K_01
TP-04	Doskonalenie kompetencji osobistych pracowników socjalnych w kontakcie z klientem w zakresie komunikacji interpersonalnej. Komunikacja z agresywnymi, trudnymi klientami.	ćwiczenia	2	W_01, W_02, U_01, U_02, K_01
TP-05	Pojęcie samoobrony i ogólny podział chwytów obronnych. Zasady taktyczne w samoobronie i psychologia walki i obrony. Techniki samoobrony. Zasady psychologicznej samoobrony.	ćwiczenia	2	W_01, W_02, U_01, U_02, K_01
TP-06	Doskonalenie poznanych technik i ich zastosowanie w samoobronie. Nauczanie obrony przed chwytami, objęciami i duszeniami, uderzeniami i kopnięciami, atakami (z użyciem noża, broni) Nauczanie obrony przed większą ilością napastników oraz w pozycjach nietypowych.	ćwiczenia	2	W_01, W_02, U_01, U_02, K_01
<b>ZALECANA LITERATURA (w tym pozycje w języku obcym)</b>				

**Literatura podstawowa** (powinna być dostępna dla studenta w uczelnianej bibliotece):

1. Dougherty Martin J. Sztuka samoobrony. Gola 2010
2. Lichtenfeld Imi, Yanilov Eyal. Krav Maga Jak się obronić przed uzbrojonym napastnikiem. VIZJA PRESS&IT, 2010
3. Dougherty M.: Jak się skutecznie bronić. Efektywna walka bez broni. Wyd. Wesper 2015
4. Dougherty M.: Techniki samoobrony dla kobiet. Wyd. Wesper 2017

**Literatura uzupełniająca:**

1. Powałka-Niedzwiecki S. 501 Sposobów Samoobrony bez użycia broni. Wyd. Wesper 2017

### III. INFORMACJE DODATKOWE

#### Odniesienie efektów uczenia się określonych dla zajęć i treści programowych do form zajęć i metod oceniania

Symbol efektu uczenia się określonego dla zajęć	Symbol treści programowych realizowanych w trakcie zajęć	Formy zajęć i metody dydaktyczne prowadzenia zajęć umożliwiające osiągnięcie założonych efektów uczenia się *	Metody weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się przypisanych do zajęć #
	<b>Wiedza</b>	<b>ćwiczenia</b>	
W_01,W_02, U_01, U_02, K_01, K_02	TP_01, TP-02, TP-03, TP_04, TP-05, TP-06	ćwiczenia oparte na wykorzystaniu różnych źródeł wiedzy , analiza tekstów z dyskusją, praca w grupach,	Realizacja zadań projektowych (w tym przygotowanie prezentacji)
	<b>Umiejętności</b>	<b>ćwiczenia</b>	
W_01,W_02, U_01, U_02, K_01, K_02	TP_01, TP-02, TP-03, TP_04, TP-05, TP-06	ćwiczenia oparte na wykorzystaniu różnych źródeł wiedzy , analiza tekstów z dyskusją, praca w grupach	Test sprawnościowy podczas którego student wykonuje poszczególne zadania z zakresu technik samoobrony. Każde zadanie jest oddzielnie punktowane, a suma punktów stanowi podstawę do wystawienia oceny.
	<b>Kompetencje społeczne</b>	<b>ćwiczenia</b>	
W_01,W_02, U_01, U_02, K_01, K_02	TP_01, TP-02, TP-03, TP_04, TP-05, TP-06	Przygotowanie samodzielnej prezentacji, dyskusje, inscenizacje.	Test sprawnościowy podczas którego student wykonuje poszczególne zadania z zakresu technik samoobrony. Każde zadanie jest oddzielnie punktowane, a suma punktów stanowi podstawę do wystawienia oceny. Dyskusja, prezentacja. Wysoki poziom wypowiedzi oraz kultury osobistej studenta w relacjach z prowadzącym, grupą, zaangażowanie i aktywność w dyskusjach Praca końcowa na zadany temat. Ocena wystąpień.

**Metody weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się określonych dla zajęć, powinny być zróżnicowane w zależności od kategorii, tj. inne dla kategorii wiedza i inne dla kategorii umiejętności i kompetencje społeczne.**

Dla wykładu:

\* np. wykład podający, wykład problemowy, ćwiczenia oparte na wykorzystaniu różnych źródeł wiedzy

# np. egzamin ustny, test, prezentacja, projekt

Zaleca się podanie przykładowych zadań (pytań) służących weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się określonych dla zajęć.

### BILANS PUNKTÓW ECTS

#### OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA (godziny)

Forma aktywności	Liczba godzin *
Godziny zajęć (według harmonogramu) z nauczycielem akademickim lub inną osobą prowadzącą zajęcia	15
Praca własna studenta	15
<b>SUMA GODZIN:</b>	30

#### OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA (punkty ECTS)

		Liczba punktów ECTS	
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS PRZYPIŚNANYCH DO ZAJĘĆ	Praca studenta wymagająca bezpośredniego kontaktu z nauczycielem akademickim lub inną osobą prowadzącą zajęcia	Ogółem: 1	0,5
	Praca własna studenta		0,5

\* godziny lekcyjne, czyli 1 godz. oznacza 45 min;

#### OPIS PRACY WŁASNEJ STUDENTA:

Praca własna studenta musi być precyzyjnie opisana, uwzględniając charakter praktyczny zajęć. Należy podać symbol efektu uczenia się, którego praca własna dotyczy oraz metody weryfikacji efektów uczenia się stosowane w ramach pracy własnej.

Przykładowe formy aktywności: (1) przygotowanie do zajęć, (2) opracowanie wyników, (3) czytanie wskazanej literatury, (4) napisanie raportu z zajęć, (5) przygotowanie do egzaminu, opracowanie projektu.

Forma zajęć	Forma aktywności studenta w ramach pracy własnej	Symbol efektu uczenia się, którego praca własna dotyczy	Metody weryfikacji efektów uczenia się stosowane w ramach pracy własnej
Ćwiczenia	-- czytanie wskazanej literatury, - przygotowanie do zaliczenia, - przygotowanie do testu sprawnościowego	W_01,W_02, U_01, U_02, K_01, K_02	Test sprawnościowy podczas którego student wykonuje poszczególne zadania z zakresu technik samoobrony. Każde zadanie jest oddzielnie punktowane, a suma punktów stanowi podstawę do wystawienia oceny. Dyskusja, prezentacja. Wysoki poziom wypowiedzi oraz kultury osobistej studenta w relacjach z prowadzącym, grupą, zaangażowanie i aktywność w dyskusjach Praca końcowa na zadany temat. Ocena wystąpienia.

#### KRYTERIA OCENIANIA

Ocena kształtująca:

**Forma i warunki zaliczenia ćwiczeń:**

- 1) Zaliczenie na ocenę
- 2) Frekwencja 100% (udział w ćwiczeniach jest obowiązkowy – zgodnie z Regulaminem studiów).
- 3) Zaliczenie na ocenę pozytywną, co najmniej dostateczną treści programowych realizowanych podczas ćwiczeń
- 4) Przedłożenie przez studenta nauczycielowi prowadzącemu ćwiczenia prezentacji, we wskazanym przez nauczyciela terminie lub najpóźniej dwa dni przed zakończeniem ćwiczeń
- 5) Ocena końcowa jest średnią ocen z wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych.

**Ocena podsumowująca:**

- 1) Student w czasie ćwiczeń wykonuje pod opieką nauczyciela zadania praktyczne, powiązane z treściami programowymi, mające na celu kształtowanie umiejętności praktycznych, polegające w szczególności na: rozpoznawaniu potrzeb, rozpoznawaniu problemów, planowaniu pracy własnej.
- 2) Nauczyciel ocenia wysoki poziom wypowiedzi oraz kultury osobistej studenta w relacjach z prowadzącym, grupą, zaangażowanie i aktywność w dyskusjach.
- 3) Nauczyciel prowadzący zajęcia sprawdza efekty uczenia się obserwując studenta demonstrującego umiejętność i ocenia poziom osiągnięcia efektu uczenia się.

**INFORMACJA O PRZEWIDYWANEJ MOŻLIWOŚCI WYKORZYSTANIA B-LEARNINGU**

**INFORMACJA O PRZEWIDYWANEJ MOŻLIWOŚCI WYKORZYSTANIA E-LEARNINGU**

.....  
(data, podpis Koordynatora  
odpowiedzialnego za zajęcia)

.....  
(data, podpis Dyrektora Instytutu/  
Kierownika Jednostki Międzyinstytutowej)

.....  
(data, podpis Kierownika Zakładu)

*Uwaga:  
Karta opisu zajęć (syllabus) musi być dostępna dla studenta.*