

Karta opisu zajęć - Sylabus			
Państwowa Wyższa Szkoła Techniczno-Ekonomiczna im. ks. Bronisława Markiewicza w Jarosławiu			
I. INFORMACJE PODSTAWOWE			
Nazwa zajęć: Podstawy samoobrony		Cykl kształcenia: 2022/2023	Data aktualizacji sylabusu: 01.10.2022
Nazwa kierunku studiów, poziom i profil kształcenia: Bezpieczeństwo wewnętrzne I stopień, profil praktyczny			
Język wykładowy: polski		Rodzaj zajęć: zajęcia specjalistyczne	
Rok studiów: III		Semestr: 5	
Liczba punktów ECTS przypisana zajęciom: 3		Koordynator zajęć Imię, nazwisko, tytuł/stopień naukowy, adres e-mail: Mgr Tomasz Buksa, tomasz.buksa@pwste.edu.pl	
Jednostka organizacyjna: Instytut Ekonomii i Zarządzania		Prowadzący zajęcia Imię, nazwisko, tytuł/stopień naukowy, adres e-mail: Mgr Tomasz Buksa, tomasz.buksa@pwste.edu.pl	
FORMA PROWADZENIA ZAJĘĆ I LICZBA GODZIN			
Ogólna liczba godzin zajęć dydaktycznych na studiach stacjonarnych i niestacjonarnych z podziałem na formy:			
Studia stacjonarne		Studia niestacjonarne	
Wykład:		Wykład:	
Ćwiczenia:	15	Ćwiczenia:	12
Laboratorium:		Laboratorium:	
Lektorat:		Lektorat:	
Projekt:		Projekt:	
Zajęcia praktyczne:	30	Zajęcia praktyczne:	12
Seminarium:		Seminarium:	
Zajęcia terenowe:		Zajęcia terenowe:	
Praktyki:		Praktyki:	
Inna forma (jaka):		Inna forma (jaka):	
RAZEM:	45	RAZEM:	24
II. INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE			
Wymagania wstępne i dodatkowe: brak			
Cel (cele) kształcenia dla zajęć: przekazanie zaawansowanej wiedzy i wykształcenie umiejętności z zakresu technik samoobrony			
Efekty uczenia się określone dla zajęć			
Efekty uczenia się określone dla zajęć w kategorii wiedza, umiejętności oraz kompetencje społeczne oraz metody weryfikacji efektów uczenia się			
UWAGA:			
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:		
Wiedzy - zna i rozumie			

K_W02	metody i techniki samoobrony			
Umiejętności - potrafi				
K_U02	zastosować odpowiednie metody i techniki samoobrony w sytuacji zagrożenia własnego życia i zdrowia oraz osób trzecich			
Kompetencji społecznych - jest gotów do				
K_K02	współorganizowania działań na rzecz środowiska społecznego, odpowiedzialnego rozwiązywania problemów związanych z samoobroną			
UWAGA!				
Zaleca się, aby w zależności od liczby godzin zajęć, liczba efektów uczenia się zawierała się w przedziale: 3-7, ale są to wartości umowne.				
TREŚCI PROGRAMOWE I ICH ODNIESIENIE DO EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OKREŚLONYCH DLA ZAJĘĆ				
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)
		ćwiczenia		
TP-01	Podstawy i poruszanie się w walce, techniki wyprowadzania ciosów i kopnięć oraz sposoby ich blokowania. Pady i przewroty w walce wręcz sprowadzenia do parteru z wykorzystaniem podcięć, chwytów. Uwalnianie się z chwytów, obchwytów i duszenia. Miejsca wrażliwe na ciele.	x	10	K_W02 K_U02 K_K02
TP-02	Obrona przed atakiem nożem lub niebezpiecznym przedmiotem, obrona przed atakiem bronią palną.	x	5	K_W02 K_U02 K_K02
		zajęcia praktyczne		
TP-03	Samoobrona w praktyce i współdziałanie w różnych sytuacjach taktycznych. Praktyczne stosowanie technik samoobrony w sytuacjach zagrożenia życia lub zdrowia.	x	30	K_W02 K_U02 K_K02
ZALECANA LITERATURA				

Literatura podstawowa:

1. Boyle M., przekład Podlecka N., Ziewiec A., Nowoczesny trening funkcjonalny. Trenuj efektywniej i zmniejsz ryzyko kontuzji. Filmy prezentujące 71 ćwiczeń na stronie www, Galaktyka, Łódź 2019.
2. Aurélien Broussal-Derval, Stéphane Ganneau, redakcja merytoryczna Paweł Posłuszny, tłumaczenie: Xawery Gawłowski, Weronika Sapota, Mobilność w treningu funkcjonalnym. Efektywny ruch i oddech, eliminacja bólu, poprawa sprawności, Wydanie pierwsze polskie, MedPharm Polska, Wrocław 2021.
3. Woynarowska B., Edukacja zdrowotna. Podstawy teoretyczne, metodyka, praktyka, Wydanie II - 5 dodruk, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2022.

Literatura uzupełniająca:

1. Przybylski J., Czarkowska-Pączek B., Zarys fizjologii wysiłku fizycznego. Podręcznik dla studentów, Wydawnictwo Medyczne Urban & Partner, Wrocław 2006.
2. Zatoń M., Jethon Z., Aktywność ruchowa w świetle badań fizjologicznych, Cz. 1, Wydawnictwo AWF, Wrocław 2002.
3. Górski J., Celichowski J. [et al.]. Fizjologiczne podstawy wysiłku fizycznego. Podręcznik dla studentów akademii wychowania fizycznego i akademii medycznych, Wyd. 2 zm. i uzupełn., Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2006.

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 #
	Wiedza	ćwiczenia	
K_W02	TP_01 – TP_02	prezentacje multimedialne, filmy instruktażowe	wypowiedź ustna
	Umiejętności	zajęcia praktyczne	
K_U02	TP_03	praktyczne ćwiczenia ruchowe – symulacja zdarzeń losowych	test sprawności fizycznej i stosowania odpowiednich technik samoobrony, aktywność podczas zajęć
	Kompetencje społeczne	zajęcia praktyczne	
K_K02	TP_01 – TP_03	praktyczne ćwiczenia ruchowe – symulacja zdarzeń losowych	test sprawności fizycznej i stosowania odpowiednich technik samoobrony, aktywność podczas zajęć

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.

BILANS PUNKTÓW ECTS**OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA (godziny)**

Forma aktywności	Liczba godzin *
Godziny zajęć (według harmonogramu) z nauczycielem akademickim lub inną osobą prowadzącą zajęcia	24
Praca własna studenta	51

SUMA GODZIN:		75	
OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA (punkty ECTS)			
		Liczba punktów ECTS	
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS PRZYPISANYCH DO ZAJĘĆ	Praca studenta wymagająca bezpośredniego kontaktu z nauczycielem akademickim lub inną osobą prowadzącą zajęcia	Ogółem: 3	1
	Praca własna studenta		2
* godziny lekcyjne, czyli 1 godz. oznacza 45 min;			
OPIS PRACY WŁASNJE 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.			
<ul style="list-style-type: none"> ▪ czytanie wskazanej literatury (K_W02, K_K02) – 26 godz. ▪ samodzielny trening – ćwiczenie technik samoobrony (K_U02, K_K02) – 25 godz. 			
KRYTERIA OCENIANIA			
Ocena kształtująca: ćwiczenia – dyskusja zajęcia praktyczne – obserwacja postępów w treningu			
Ocena podsumowująca: ćwiczenia - wypowiedź ustna zajęcia praktyczne - test sprawności fizycznej i stosowania odpowiednich technik samoobrony, aktywność podczas zajęć			
INFORMACJA O PRZEWIDYWANEJ MOŻLIWOŚCI WYKORZYSTANIA E-LEARNINGU Zajęcia nie są przewidywane do prowadzenia w formie e-learningowej			