

Karta opisu zajęć - Sylabus			
Państwowa Wyższa Szkoła Techniczno-Ekonomiczna im. ks. Bronisława Markiewicza w Jarosławiu			
I. INFORMACJE PODSTAWOWE			
Nazwa zajęć: Podstawy samoobrony		Cykl kształcenia rozpoczynający się w roku akademickim 2023/2024	
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:	
Jednostka organizacyjna: Instytut Ekonomii i Zarządzania			
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:	
Laboratorium:		Laboratorium:	
Lektorat:		Lektorat:	
Projekt:		Projekt:	
Zajęcia praktyczne:	30	Zajęcia praktyczne:	
Seminarium:		Seminarium:	
Zajęcia terenowe:		Zajęcia terenowe:	
Praktyka zawodowa w PWSTE w Jarosławiu:		Praktyki zawodowe:	
Inna forma (jaka):		Inna forma (jaka):	
RAZEM:	45	RAZEM:	
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 I ICH ODNIESIENIE DO EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OKREŚLONYCH DLA KIERUNKU STUDIÓW			
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 one od formy zajęć.			
Symbol efektów uczenia się określonego dla zajęć*	Treść efektu uczenia się. Po zakończeniu zajęć i potwierdzeniu osiągnięcia efektów uczenia się, student w kategorii:		Odniesienie do efektów uczenia się określonych dla kierunku studiów (symbol efektów uczenia się)
Wiedzy - zna i rozumie			

PS_KW01	metody i techniki samoobrony		K_W02	
Umiejętności - potrafi				
PS_KU01	zastosować odpowiednie metody i techniki samoobrony w sytuacji zagrożenia własnego życia i zdrowia oraz osób trzecich		K_U02	
Kompetencji społecznych - jest gotów do				
PS_KK01	współorganizowania działań na rzecz środowiska społecznego, odpowiedzialnego rozwiązywania problemów związanych z samoobroną		K_K02	
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 FORM ZAJĘĆ I METOD OCENIANIA				
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	Metody dydaktyczne prowadzenia zajęć umożliwiające osiągnięcie założonych efektów uczenia się *	Metody weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się przypisanych do zajęć #
		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	prezentacje multimedialne, filmy instruktażowe	wypowiedź ustna
TP-02	Obrona przed atakiem nożem lub niebezpiecznym przedmiotem, obrona przed atakiem bronią palną.	x	prezentacje multimedialne, filmy instruktażowe	wypowiedź ustna
		zajęcia praktyczne		
TP-03	Samoobrona w praktyce i współdziałanie w różnych sytuacjach taktycznych. Praktyczne stosowanie technik samoobrony w sytuacjach zagrożenia życia lub zdrowia.	x	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. 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.				
ZALECANA LITERATURA (w tym pozycje w języku obcym)				
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 uzup., Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2006.			
III. INFORMACJE DODATKOWE			
BILANS PUNKTÓW ECTS			
OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA (godziny)			
Forma aktywności		Liczba godzin *	
Godziny zajęć (według harmonogramu) z nauczycielem akademickim lub inną osobą prowadzącą zajęcia		45	
Praca własna studenta		30	
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	1,8
	Praca własna studenta		1,2
* 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.			
■ czytanie wskazanej literatury (K_W02, K_K02) – 10 godz. ■ samodzielny trening – ćwiczenie technik samoobrony (K_U02, K_K02) – 20 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 KSZTAŁCENIA NA ODLEGŁOŚĆ			