

## 6. Samoobrona



WYŻSZA SZKOŁA HANDLU I USŁUG  
W POZNANIU

### OPIS PRZEDMIOTU

<b>KIERUNEK</b>	<b>Turystyka i rekreacja</b>
<b>SPECJALNOŚĆ</b>	Turystyka międzynarodowa
<b>TRYB STUDIÓW</b>	Stacjonarny / niestacjonarny
<b>SEMESTR</b>	6

<b>Nazwa przedmiotu</b>	<b>Samoobrona</b>	MPR_4_6
<b>Wymiar godzinowy poszczególnych form zajęć</b> • inne formy	Studia stacjonarne – 20 Studia niestacjonarne –12	
	Studia stacjonarne – 20 Studia niestacjonarne –12	

<b>Cele kształcenia:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Doskonalenie sprawności fizycznej poprzez walkę wręcz.</li> <li>– Nauka umiejętności bezpiecznego upadania.</li> <li>– Opanowanie przez studentów podstawowych technik walki wręcz (ciosy, kopnięcia, bloki, rzuty, trzymania, dźwignie, duszenia).</li> <li>– Opanowanie umiejętności zastosowania poznanych technik w samoobronie.</li> <li>– Przekazanie słuchaczom określonego zasobu wiadomości i umiejętności metodycznych, technicznych i taktycznych niezbędnych do realizacji procesu nauczania samoobrony.</li> </ul>
--------------------------	--

<b>Efekty kształcenia dla przedmiotu</b>			
Numer	Efekty kształcenia, student/ka, który/a zaliczył/a przedmiot, potrafi:	Odniesienie efektów kształcenia dla programu	Odniesienie do efektów kształcenia dla obszaru
EK_W01	Zna metody oceny stanu psychofizycznego człowieka, w zakresie niezbędnym dla oceny możliwości podejmowania przez niego aktywności w zakresie turystyki i rekreacji.	K_W17	P6S_WK
EK_W02	Zna i rozumie podstawy budowy organizmu człowieka w zakresie biernego i czynnego układu ruchu oraz podstawowe procesy fizjologiczne zachodzące w organizmie człowieka podczas pracy i wypoczynku	K_W14	P6S_WK
EK_U03	Potrafi zaplanować i zorganizować przedsięwzięcia turystyczne i rekreacyjne zajęcia ruchowe dostosowane do posiadanych warunków oraz zainteresowań ich uczestników	K_U08	P6S_UO
EK_U04	Potrafi formułować cele, dobrać metody oddziaływania i przygotowywać osoby z różnych grup społecznych do racjonalnego spędzania czasu wolnego	K_U12	P6S_UW

EK_K05	Dbą o poziom sprawności fizycznej niezbędny do kształcenia się i wykonywania zadań zawodowych	K_K01	P6S_KK
EK_K06	Wykazuje dbałość o bezpieczeństwo osób uczestniczących w zajęciach rekreacyjnych i imprezach turystycznych, szczególnie w ocenie potencjalnych zagrożeń i przestrzeganiu sprawdzonych reguł postępowania	K_K05	P6S_KR

Numer treści	Treści kształcenia / programowe	Odniesienie do efektów kształcenia dla przedmiotu
	<b>Ćwiczenia</b>	
T_01	Pojęcie samoobrony i ogólny podział chwytów obronnych	K_W01 K_U03 K_U04 K_K05 K_K06
T_02	Zasady prowadzenia zajęć rekreacyjno - sportowych w samoobronie	K_W02 K_U03 K_U04 K_K05 K_K06
T_03	Środki treningowe wykorzystywane w zajęciach samoobrony	K_W01 K_U03 K_U04 K_K05 K_K06
T_04	Zasady taktyczne w samoobronie i psychologia walki i obrony Cele zajęć rekreacyjnych opartych o samoobronę. Bezpieczeństwo i higiena zajęć opartych o samoobronę	K_W01 K_W02 K_U03 K_U04 K_K05 K_K06

Metody i formy prowadzenia zajęć	Treści kształcenia i programowe
Wykład z prezentacją multimedialną wybranych zagadnień	
Wykład konwersatoryjny	T_01 – T_04
Wykład problemowy	
Wykład informacyjny	
Dyskusja	
Praca z tekstem	
Metoda analizy przypadków	
Uczenie problemowe (Problem-based learning)	
Gra dydaktyczna/symulacyjna	
Metoda ćwiczeniowa	T_01 – T_04
Metoda warsztatowa	
Metoda projektu	
Prezentacja multimedialna	
Demonstracje dźwiękowe i/lub video	

Metody aktywizujące (np.: „burza mózgów”, technika analizy SWOT, technika drzewka decyzyjnego, metoda „kuli śniegowej”, konstruowanie „map myśli”)	
Inne (jakie?) - ...	
...	

<b>Kryteria oceny w odniesieniu do poszczególnych efektów kształcenia</b>				
<b>Efekt kształcenia</b>	<b>Na ocenę 2</b>	<b>Na ocenę 3</b>	<b>Na ocenę 4</b>	<b>Na ocenę 5</b>
K_W01	Student nie zna metod oceny stanu psychofizycznego człowieka, w zakresie niezbędnym dla oceny możliwości podejmowania przez niego aktywności w zakresie turystyki i rekreacji.	Student zna w podstawowym zakresie metody oceny stanu psychofizycznego człowieka, w zakresie niezbędnym dla oceny możliwości podejmowania przez niego aktywności w zakresie turystyki i rekreacji.	Student zna metody oceny stanu psychofizycznego człowieka, w zakresie niezbędnym dla oceny możliwości podejmowania przez niego aktywności w zakresie turystyki i rekreacji.	Student bardzo dobrze zna metody oceny stanu psychofizycznego człowieka, w zakresie niezbędnym dla oceny możliwości podejmowania przez niego aktywności w zakresie turystyki i rekreacji.
K_W02	Student nie zna podstaw budowy organizmu człowieka w zakresie biernego i czynnego układu ruchu oraz podstawowych procesów fizjologicznych zachodzących w organizmie człowieka podczas pracy i wypoczynku	Student w małym stopniu zna i rozumie podstawy budowy organizmu człowieka w zakresie biernego i czynnego układu ruchu oraz podstawowe procesy fizjologiczne zachodzące w organizmie człowieka podczas pracy i wypoczynku	Student zna i rozumie podstawy budowy organizmu człowieka w zakresie biernego i czynnego układu ruchu oraz podstawowe procesy fizjologiczne zachodzące w organizmie człowieka podczas pracy i wypoczynku	Student doskonale zna i rozumie podstawy budowy organizmu człowieka w zakresie biernego i czynnego układu ruchu oraz podstawowe procesy fizjologiczne zachodzące w organizmie człowieka podczas pracy i wypoczynku
K_U03	Student nie potrafi zaplanować i zorganizować przedsięwzięcia turystyczne i rekreacyjne zajęcia ruchowe dostosowane do posiadanych warunków oraz zainteresowań ich uczestników	Student potrafi w niewielkim zakresie zaplanować i zorganizować przedsięwzięcia turystyczne i rekreacyjne zajęcia ruchowe dostosowane do posiadanych warunków oraz zainteresowań ich uczestników	Student potrafi zaplanować i zorganizować przedsięwzięcia turystyczne i rekreacyjne zajęcia ruchowe dostosowane do posiadanych warunków oraz zainteresowań ich uczestników	Student potrafi doskonale zaplanować i zorganizować przedsięwzięcia turystyczne i rekreacyjne zajęcia ruchowe dostosowane do posiadanych warunków oraz zainteresowań ich uczestników
K_U04	Student nie potrafi formułować celów, dobrać metod oddziaływania i przygotowywać osób z różnych grup społecznych do racjonalnego spędzania czasu wolnego	Student nie potrafi bez pomocy formułować celów, dobrać metod oddziaływania i przygotowywać osoby z różnych grup społecznych do racjonalnego spędzania czasu wolnego	Student potrafi formułować cele, dobrać metody oddziaływania i przygotowywać osoby z różnych grup społecznych do racjonalnego spędzania czasu wolnego	Student potrafi w pełni formułować cele, doskonale dobrać metody oddziaływania i potrafi doskonale przygotowywać osoby z różnych grup społecznych do racjonalnego spędzania czasu wolnego
K_K05	Student nie dba o poziom sprawności	Student dba w niewielkim stopniu o	Student dba o poziom sprawności	Student bardzo dobrze dba o poziom

	fizycznej niezbędny do kształcenia się i wykonywania zadań zawodowych	poziom sprawności fizycznej niezbędny do kształcenia się i wykonywania zadań zawodowych	fizycznej niezbędny do kształcenia się i wykonywania zadań zawodowych	sprawności fizycznej niezbędny do kształcenia się i wykonywania zadań zawodowych
K_K06	Student nie wykazuje dbałości o bezpieczeństwo osób uczestniczących w zajęciach rekreacyjnych i imprezach turystycznych, szczególnie w ocenie potencjalnych zagrożeń i przestrzeganiu sprawdzonych reguł postępowania	Student wykazuje podstawową dbałość o bezpieczeństwo osób uczestniczących w zajęciach rekreacyjnych i imprezach turystycznych, szczególnie w ocenie potencjalnych zagrożeń i przestrzeganiu sprawdzonych reguł postępowania	Student wykazuje dbałość o bezpieczeństwo osób uczestniczących w zajęciach rekreacyjnych i imprezach turystycznych, szczególnie w ocenie potencjalnych zagrożeń i przestrzeganiu sprawdzonych reguł postępowania	Student wykazuje wysoką dbałość o bezpieczeństwo osób uczestniczących w zajęciach rekreacyjnych i imprezach turystycznych, szczególnie w ocenie potencjalnych zagrożeń i przestrzeganiu sprawdzonych reguł postępowania

Weryfikacja efektów kształcenia	Symbole EK dla modułujących/przedmiotu					
	W01	W02	U03	U04	K05	K06
Egzamin pisemny						
Egzamin ustny						
Zaliczenie pisemne						
Zaliczenie ustne						
Kolokwium pisemne						
Kolokwium ustne	X	X	X	X	X	X
Test						
Projekt						
Praca pisemna						
Raport						
Prezentacja multimedialna						
Praca podczas ćwiczeń	X	X	X	X	X	X
Inne (jakie?) -						

Wymiar godzinowy zajęć i pracy studenta	Stacjonarne	Niestacjonarne
1. Wykłady (wspólny udział nauczycieli akademickich i studentów)	-	-
2. Inne formy (wspólny udział nauczycieli akademickich i studentów)	20	12
3. Konsultacje z nauczycielem	-	-
<b>Razem 1+2+3</b>	<b>20</b>	<b>12</b>
4. Praktyki (realizowane samodzielnie przez studentów)	—	—
5. Praca własna studenta (w tym prace domowe i projektowe,	5	8

przygotowanie się do zaliczenia/egzaminu)		
<b>Razem 4+5</b>	<b>5</b>	<b>13</b>
<b>SUMA 1+2+3+4+5</b>	<b>25</b>	<b>25</b>
<b>Łącznie punktów ECTS wg planu studiów</b>	<b>1</b>	

<b>Literatura podstawowa</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ambroży T., 2001. Samoobrona – podręcznik metodyczny dla instruktorów rekreacji, UKFiS – ZG TKKF, Warszawa.</li> <li>- Ambroży T., 2008. Struktura treningu ju-jitsu, Biblioteka Trenera, COS, Warszawa.</li> </ul>
<b>Literatura uzupełniająca</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ambroży T., Kędra A., 2007. Ju-jitsu duo-system. Wybrane zagadnienia treningu sportowego, Podręcznik akademicki, Wyd. European Association for Security, Kraków.</li> <li>- Kondratowicz K., 1991. Jiu-jitsu. Sztuka walki obronnej, Czasopisma Wojskowe, Warszawa.</li> </ul>