

6. Samoobrona



WYŻSZA SZKOŁA HANDLU I USŁUG
W POZNANIU

OPIS PRZEDMIOTU

KIERUNEK	Turystyka i rekreacja
SPECJALNOŚĆ	Manager hotelarstwa SPA & wellness
TRYB STUDIÓW	Stacjonarny / niestacjonarny
SEMESTR	6

Nazwa przedmiotu	Samoobrona	MPR_3_6	
Wymiar godzinowy poszczególnych form zajęć • wykłady • inne formy	Studia stacjonarne – 20 Studia niestacjonarne –12		
	Studia stacjonarne – 20 Studia niestacjonarne –12		
Cele kształcenia:	<ul style="list-style-type: none"> – Doskonalenie sprawności fizycznej poprzez walkę wręcz. – Nauka umiejętności bezpiecznego upadania. – Opanowanie przez studentów podstawowych technik walki wręcz (ciosy, kopnięcia, bloki, rzuty, trzymania, dźwignie, duszenia). – Opanowanie umiejętności zastosowania poznanych technik w samoobronie. – Przekazanie słuchaczom określonego zasobu wiadomości i umiejętności metodycznych, technicznych i taktycznych niezbędnych do realizacji procesu nauczania samoobrony. 		
Efekty kształcenia dla przedmiotu			
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	K_U12	P6S_UW

	grup społecznych do racjonalnego spędzania czasu wolnego		
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
	Ćwiczenia	
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?) - ...	
...	

Kryteria oceny w odniesieniu do poszczególnych efektów kształcenia				
Efekt kształcenia	Na ocenę 2	Na ocenę 3	Na ocenę 4	Na ocenę 5
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 doбира 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 fizycznej	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	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	-	-
Razem 1+2+3	20	12
4. Praktyki (realizowane samodzielnie przez studentów)	—	—
5. Praca własna studenta (w tym prace domowe i projektowe, przygotowanie się do zaliczenia/egzaminu)	5	8
Razem 4+5	5	13
SUMA 1+2+3+4+5	25	25

Łącznie punktów ECTS wg planu studiów

1

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