

## I. KARTA PRZEDMIOTU

Nazwa przedmiotu/modułu:	<b>Samoobrona</b>
Nazwa angielska:	<b>self-defense</b>
Kierunek studiów:	Wychowanie fizyczne
Forma studiów:	Stacjonarne/Niestacjonarne
Poziom studiów:	I-go stopnia – licencjackie
Profil studiów	Praktyczny
Jednostka prowadząca:	Karkonoska Państwowa Szkoła Wyższa w Jeleniej Górze, Wydział Przyrodniczo - Techniczny, Zakład Wychowania Fizycznego
Prowadzący przedmiot:	Grzegorz Truchanowicz

## Formy zajęć , liczba godzin

Semestr	W	C	L	WR	Łącznie	Liczba punktów ECTS
VI	-	15	-	-	15	1

## Cel przedmiotu:

**C1** – Poznanie podstawowych umiejętności walki oraz samoobrony w sytuacji zagrożenia,

**C2** – Poznanie wiadomości z zakresu obrony koniecznej,

## Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji:

**brak**

## Oczekiwane efekty kształcenia:

**EK1** - Posiada wiedzę i potrafi zdefiniować pojęcia dotyczące obrony koniecznej.

**EK2** - Potrafi wykonać podstawowe techniki walki w stójce i parterze.

## Treści programowe:

<b>1</b>	a) Zajęcia organizacyjne: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Przedstawienie programu zajęć, wymagań i formy zaliczenia przedmiotu,</li> <li>– Zapoznanie studentów z przepisami BHP dotyczącymi zajęć samoobrony oraz regulaminem hali sportowej,</li> <li>– Przedstawienie przepisów prawnych dotyczących obrony koniecznej i wykorzystania technik samoobrony,</li> <li>– Zastosowanie elementów samoobrony w sytuacjach zagrożenia,</li> </ul>	<b>2</b>
----------	---	----------

	<ul style="list-style-type: none"><li>– Psychologiczne podstawy samoobrony,</li></ul> b) Zasady poruszania w elementach samoobrony, pozycje wysokie, niskie i w parterze. <ul style="list-style-type: none"><li>– Nauka trzymania gardy w czasie ataku i obrony przed uderzaniem w głowę, tułów i nogi,</li><li>– Poruszanie się we wszystkich kierunkach,</li><li>– Unikni, zwody, rotacje tułowia, zmiana pozycji w stosunku do atakującego,</li><li>– Pady w przód, tył, bok,</li></ul>	
2	a) Ręczne techniki ataku: pięścią, łokciem, kolaniem, stopą <ul style="list-style-type: none"><li>– Uderzenia proste w wrażliwe miejsca, hamujące atakującego</li></ul> b) Nożne techniki ataku: stopą, łokciem <ul style="list-style-type: none"><li>– Kopnięcia proste, boczne w wrażliwe miejsca, hamujące atakującego</li></ul>	2
3	a) Techniki blokowania: <ul style="list-style-type: none"><li>– Bloki przedramieniem, podudziem, bloki podwójne, bloki z kontratakami,</li></ul> b) Podcięcia i wytrącenia z równowagi: <ul style="list-style-type: none"><li>– Podcięcia za stopę, podudzie, na dwie nogi, na nogę wykroczną</li><li>– Wytrącenia z równowagi bez przechwytu i po przechwycie, obalenie do parteru</li></ul>	2
4	a) Rzuty: <ul style="list-style-type: none"><li>– Rzuty proste, biodrowe, na dwie nogi,</li></ul> b) Sprowadzenia do parteru: techniki walki w leżeniu i przysiadzie <ul style="list-style-type: none"><li>– Sprowadzenia ręczne i nożne, dźwignie, duszenia</li></ul> c) Walka w stojce, i parterze: <ul style="list-style-type: none"><li>– Dźwignie ręczne, nożne, duszenia</li><li>– Kombinacje technik ręcznych i nożnych, techniki obrotowe i z wysoku.</li></ul>	2
5	a) Dźwignie na kończyny górne: <ul style="list-style-type: none"><li>– Dźwignie na ramiona, przedramiona, nadgarstki,</li></ul> b) Dźwignie na kończyny dolne: <ul style="list-style-type: none"><li>– Dźwignie na nogi, podudzia, stopy.</li></ul>	2
Narzędzia dydaktyczne:		
1.	Demonstracja na tarczach i łapach treningowych	
2.	Pokaz	
3.	Ćwiczenia indywidualne i grupowe	
Sposoby oceny (F – formująca, P – podsumowująca)		
P1.	Demonstracja wybranych technik obronnych i omówienie ich charakterystyki	
Obciążenie pracą studenta		
Forma aktywności		Łączna i średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie zajęć)		15
Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie konsultacji, średnio na studenta)		6

Przygotowanie się do zajęć	4
SUMA	25
<b>SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU</b>	<b>1</b>

### Literatura podstawowa i uzupełniająca

#### Literatura podstawowa:

1. Demura F. (1994) Shito-ryu karate. Budo-Sport, Warszawa.
2. Dougherty M. J. (2010) Sztuka samoobrony. MAK, Warszawa.
3. Douieb R. (2006) Krav Maga - Samoobrona. Budo-Sport, Warszawa.
4. Echanis M. D. (1994) Techniki specjalne w walce wręcz – samoobrona przed nożem. Budo-Sport, Warszawa.
5. Kirby G. (1994) Ju Jitsu – Podstawowe techniki łagodnej sztuki. Budo-Sport, Warszawa.
6. Levine D., Whitman J. (2007) Krav Maga. Purana, Wrocław.
7. Paiva A., Słówek S. (2010) Jiu Jitsu brazylijskie. Publicat, Poznań.
8. Soo-Warr L. (2010) Samoobrona dla kobiet. Oficyna Wydawnicza Delta, Warszawa.
9. Witkowski K., Maśliński J., Kubacki R. (2009) Kompendium judo. Tom 1 – Podstawy tachi-waza. AWF Wrocław.

#### Literatura uzupełniająca:

1. Jeremicz B. (2007) Karate Kyokushin-kan. Polska Federacja Kyokushin-kann Karate-do, Gdańsk.
2. Nakayama M (1999) Dynamiczne karate. Diamond Books, Bydgoszcz.
3. Lee K. M., Nowicki D. (2006) Taekwondo – sport olimpijski i sztuka samoobrony. Alma-Press, Warszawa.
4. Szeligowski P. (2009) Tradycyjne karate kyokushin – budo i walka sportowa. Aha!, Łódź.
5. Zarzeczny A. (2009) Karate tradycyjne. Publicat, Poznań.

### MACIERZ ADEKWATNOŚCI KOMPONENTÓW KSZTAŁCENIA PRZEDMIOTU

Efekty kształcenia	Odniesienie danego efektu do efektów zdefiniowanych dla programu kierunku	Cele przedmiotu	Treści programowe	Narzędzia dydaktyczne	Sposób oceny
<b>EK 1</b>	KW02,KW06,KW07,KW09	C2	ĆW. 1	1,2,3	P1
<b>EK 2</b>	KU01,KU04,KU12,KK01,	C1	ĆW. 1,2,3,4,5	1,2,3	P1

### II. FORMY OCENY - SZCZEGÓŁY

Formy oceny	Na ocenę 2	Na ocenę 3	Na ocenę 4	Na ocenę 5
<b>Efekt 1</b>	W grupie i indywidualnie nie potrafi określić podstawowych zagadnień przedmiotowych. Nie wykazuje aktywności w trakcie zajęć.	Zna podstawowe pojęcia z zakresu obrony koniecznej.  Potrafi rozpoznać sytuację zagrożenia.	Definiuje poprawnie zagadnienia z zakresu obrony koniecznej. W umiędzyn sposób	Definiuje doskonale zagadnienia z zakresu obrony koniecznej, poszerzone o analizę literatury. Potrafi doskonale odnieść przepisy prawa do przykładowej sytuacji

			analizuje rozpoznanie sytuacji zagrożenia zgodnie z podstawami teorii.	zagrożenia.
<b>Efekt 2</b>	Nie zna podstawowych sposobów obronny przed napastnikiem. Nie potrafi wykonać podstawowych technik ataku i obrony w stójce lub w parterze. Nie potrafi reagować na sytuacje zagrożenia.	Zna podstawowe sposoby obronny przed napastnikiem. Potrafi wykonać podstawowe techniki ataku i obrony w stójce lub w parterze. Potrafi reagować na sytuacje zagrożenia.	Zna sposoby obronny przed napastnikiem. Potrafi prowadzić walkę w stójce lub parterze. Potrafi poprawnie reagować na sytuacje zagrożenia.	Zna w pełni sposoby obronny przed napastnikiem. Potrafi prowadzić walkę w stójce i w parterze. Potrafi szybko i poprawnie reagować na sytuacje zagrożenia.
<b>P1</b>	Student nie potrafi rozpoznać zamiarów przeciwnika, nie potrafi wykonać podstawowych technik obronnych.	Student rozpoznaje zamiary przeciwnika, wykonuje podstawowe techniki obronne.	Student rozpoznaje zamiary przeciwnika, wykonuje techniki obronne, płynnie przechodzi z obrony do ataku lub z ataku do obrony.	Student poprawnie rozpoznaje zamiary przeciwnika, poprawnie wykonuje techniki obronne, przejmuje inicjatywę, płynnie przechodzi z obrony do ataku i odwrotnie.

### III. INNE PRZYDATNE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE

1. Informacje na temat miejsca odbywania się zajęć
2. Informacje na temat terminu zajęć (dzień tygodnia/godzina)
3. Informacja na temat konsultacji (godziny + miejsce)