**KARTA PRZEDMIOTU**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Kierunek:**  **BEZPIECZEŃSTWO WEWNETRZNE** | | |  | | | | | | | |
| **Nazwa przedmiotu:**  **SAMOOBRONA** | | | **Kod przedmiotu: SO** | | | | | | | |
| **Rodzaj przedmiotu:**  **WYBORU OGRANICZONEGO** | | | **Poziom studiów: I** | | **Rok studiów: 2** | | | **Semestr: 3,4** | | **Tryb: NST** |
| **Liczba godzin: 32** | | | **Liczba punktów ECTS: 3** | | | | | | | |
| **Tytuł, imię i nazwisko:**    **Ćwiczenia/Laboratorium: dr inż. Mirosław Kuświk** | | | | | | | | | | |
| **Informacje szczegółowe** | | |  | | | | | | | |
| **Cele przedmiotu** | | | | | | | | | | |
| **C1** znać umocowanie prawne obywatelskiego korzystania z samoobrony | | | | | | | | | | |
| **C2** nauczyć ogólnych podstaw zachowań obronnych | | | | | | | | | | |
| **C3** opanować techniki samoobrony i ukierunkować na dalsze samodzielne doskonalenie umiejętności | | | | | | | | | | |
| **Wymagania wstępne**  **w zakresie wiedzy, umiejętności,**  **kompetencji społecznych** | | | 1. brak | | | | | | | |
| **Efekty uczenia się (EU) w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych** | | | | | | | | | | |
| **Efekty uczenia się** | **Po realizowaniu przedmiotu**  **i potwierdzeniu osiągnięcia efektów uczenia się student** | | | | | | **Odniesienie**  **do celów**  **przedmiotu** | | **Odniesienie**  **do efektów uczenia się**  **dla programu** | |
| **EU1** | ma uporządkowaną wiedzę na temat umocowania prawnego korzystania z samoobrony, stron etycznych, moralnych, a także norm i reguł; umie się prawidłowo do nich odnieść i nimi posługiwać | | | | | | C1,C2 | | K\_W12 | |
| **EU2** | ma wiedzę i posiada wypracowaną umiejętność zachowań obronnych | | | | | | C2 | | K\_U17 | |
| **EU3** | posiada umiejętności w zakresie technik walki w samoobronie | | | | | |  | | K\_U17 | |
| **EU4** | potrafi wykorzystać zdobytą wiedzę i projektować ścieżkę własnego doskonalenia umiejętności w samoobronie, a także inspirować do tego procesu innych | | | | | | C3 | | K\_U17,K\_K05 | |
| **Treści programowe** | | | | | | | | | | |
| **Treści**  **programowe** | **Forma zajęć** | | | | | | **Liczba**  **godzin** | | **Odniesienie**  **do efektów uczenia się** | |
|  | | | | | |  | |  | |
|  | **ĆWICZENIA** | | | | | | 32 | |  | |
| **TP1** | Historia powstania technik samoobrony i współczesne systemy walki wręcz uprawiane w Polsce i na świecie. Zasady zachowania w sytuacjach zagrożenia; obrona czynna, bierna, konieczna i przekroczenie obrony koniecznej; odpowiedzialność karna; zasady etyczne i moralne | | | | | | 2 | | EU1, EU2, | |
| **TP2** | Warunki bezpieczeństwa przy pozyskiwaniu umiejętności technik samoobrony; projektowanie ścieżki własnego doskonalenia umiejętności w samoobronie; inspirowanie do tego procesu innych; samoobrona w zespole. Ćwiczenia ogólnorozwojowe: postawy, poruszanie, bloki i zasłony | | | | | | 2 | | EU1, EU2, | |
| **TP3** | Techniki uderzeń i kopnięć; przewroty i pady.  Wybrane techniki trzymań, duszeń, dźwignie. | | | | | | 3 | | EU3, EU4 | |
| **TP4** | Obrona z uchwytu za jedną rękę. | | | | | | 2 | | EU3, EU4 | |
| **TP5** | Obrona z uchwytu za dwie ręce. | | | | | | 3 | | EU3, EU4 | |
| **TP8** | Obrona z uchwytu za ubranie. | | | | | | 2 | | EU3, EU4 | |
| **TP9** | Obrona przed duszeniem. | | | | | | 2 | | EU3, EU4 | |
| **TP10** | Obrona przed nelsonem. Obrona przed obchwytem  i podchwytem z przodu; obrona przed obchwytem  i podchwytem z tyłu. | | | | | | 4 | | EU3, EU4 | |
| **TP11** | Obrona przed uderzeniem pięścią. Obrona przed kopnięciem. | | | | | | 4 | | EU3, EU4 | |
| **TP14** | Obrona przed zagrożeniem nożem z dołu i z góry. Obrona przed zagrożeniem nożem z boku, na odlew. | | | | | | 4 | | EU3, EU4 | |
| **TP15** | Obrona przed zagrożeniem bronią palną. Obrona przed uderzeniem pałką /kijem/ | | | | | | 4 | | EU3, EU4 | |
| **Narzędzia dydaktyczne:** | | | | | | | | | | |
| 1. Sala gimnastyczna 2. Sala wykładowa wyposażona w sprzęt niezbędny do prowadzenia zajęć w systemie multimedialnym 3. Atrapy noży i broni palnej | | | | | | | | | | |
| **Metody weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się** | | | | | | | | | | |
| **Efekt**  **uczenia się** | **Forma weryfikacji i walidacji efektów uczenia się** | | | | | | | | | |
| **Wiedza**  **faktograficzna** | | | **Wiedza praktyczna**  **umiejętności praktyczne** | | **Umiejętności**  **kognitywne** | | | **Kompetencje**  **społeczne,**  **postawy** | |
| **EU1** | **X** | | |  | |  | | |  | |
| **EU2** | **X** | | |  | |  | | |  | |
| **EU3** |  | | | **X** | | **X** | | | **X** | |
| **EU4** |  | | | **X** | | **X** | | | **X** | |
| **Kryteria oceny osiągnięcia efektów uczenia się** | | | | | | | | | | |
| **F – formujące** | | |  | | | | | | | |
| **F1.** Dyskusja podczas zajęć  **F2.** Uczestnictwo aktywne w zajęciach  **F3.** Praktyczne sprawdzenie umiejętności | | | | | | | | | | |
| **P – podsumowujące** | | |  | | | | | | | |
| **P1.** Suma uczestnictwa | | | | | | | | | | |
| **Skala ocen** | | | | | | | | | | |
| **Ocena:** | **Poziom wiedzy, umiejętności, kompetencji personalnych i społecznych** | | | | | | | | | |
| 5,0 | -znakomita wiedza, umiejętności, kompetencje personalne i społeczne | | | | | | | | | |
| 4,5 | -bardzo dobra wiedza, umiejętności, kompetencje personalne i społeczne | | | | | | | | | |
| 4,0 | -dobra wiedza, umiejętności, kompetencje personalne i społeczne | | | | | | | | | |
| 3,5 | -zadowalająca wiedza, umiejętności, kompetencje personalne i społeczne, ale ze znaczącymi niedociągnięciami | | | | | | | | | |
| 3,0 | -zadowalająca wiedza, umiejętności, kompetencje personalne i społeczne, ale z licznymi błędami | | | | | | | | | |
| 2,0 | -niezadowalająca wiedza, umiejętności, kompetencje personalne i społeczne | | | | | | | | | |
| **Forma zakończenia** | | Zaliczenie na ocenę | | | | | | | | |
| **Obciążenie pracą studenta** | | | | | | | | | | |
| **Forma aktywności** | | | | | | | | | | |
| 1. Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim: **32**   2. Przygotowanie się do zajęć: **43**  **SUMA: 75** | | | | | | | | | | |
| **Literatura** | | | | | | | | | | |
| **Podstawowa:**   1. Stawczyk Z., *Ćwiczenia ogólnorozwojowe.* AWF, Poznań 1997 2. Kondratowicz K., *Obrona przed atakiem nożem i pięścią,* Warszawa 1994 3. Kaczmarek A., (red.): *Ukierunkowane przygotowanie obronne*, Warszawa 1997 4. Kaczmarek A, Zasiadły S, Kuświk M, Zimoch Z., *Samoobrona*, COSSW, Kalisz 1997 5. Kondratowicz K., *Jujitsu. sztuka walki obronnej*, Warszawa 1991 6. Radziejewski R., *Broń się sam*, Warszawa 1995. 7. Kalina R.M, Jagiełło W., *Zabawowe formy walki w wychowaniu fizycznym i treningu sportowym*, Zeszyty naukowo-metodyczne, AWF, Warszawa 2000 8. Ekert R, Kuświk M, Mruk C, Zimoch Z., *Samoobrona*, COSSW, Kaliszu 2009 9. Kuświk M, Kuświk P., *Samoobrona,* My Wojownicy, Wrocław 2021. 10. Kuświk M., *Zarządzanie bezpieczeństwem personalnym z wykorzystaniem technik samoobrony*, Akademia Kaliska, 2021, 11. Kuswik M., Kuświk M., Bezpieczeństwo osobiste kobiet, UK 2023. | | | | | | | | | | |
| **Uzupełniająca:**   1. Kirby G., *Jujitsu – podstawowe techniki łagodnej sztuki*, Wydawnictwo Budo Sport, Warszawa 1994 2. Pawluk J., *Judo i samoobrona*, Warszawa 1966 3. Ambroży T., *Samoobrona-podręcznik metodyczny dla instruktorów rekreacji*, ZG TKKF, Warszawa, 2001 4. Kuświk M., *Samoobrona cz. I i II* (prezentacje multimedialne), COSSW, Kalisz 2019 | | | | | | | | | | |
| **Inne przydatne informacje o przedmiocie:** | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | |