

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM.
BRONISŁAWA CZECHA
W KRAKOWIE

KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2015/2016

Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu

Kierunek studiów: Wychowanie Fizyczne II stopnia

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 16.1

Stopień studiów: II

Specjalności: Menadżer sportu

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Podstawy samoobrony
NAZWA PRZEDMIOTU W JĘZYKU ANGIELSKIM	Rudiments of Self-Defence
KOD PRZEDMIOTU	WFIS16.1 ASD1
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty specjalistyczne
LICZBA PUNKTÓW ECTS	1.00
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
SEMESTRY	3

2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	ZAJĘCIA LABORATORYJNE	ZAJĘCIA PRAKTYCZNE	SEMINARIUM DYPLOMOWE
3	0	30	0	0	0

3 CELE PRZEDMIOTU

Cell1 Widoomości dotyczące obrony koniecznej. Unikanie zagrożenia. Rozwiązywanie typowych sytuacji zagrożenia. Zastosowania elementów techniczno-taktycznych judo poznanych na kursie podstawowym w sytuacji zagrożenia.

4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 Podstawowe wiadomości o budowie i funkcji ciała człowieka. Znajomość regulaminu zajęć. Podstawowe wiadomości opanowane w trakcie kursu psychologii, anatomii, biomechaniki. Umiejętność stosowania technik judo objętych programem kursu podstawowego - postawy, przemieszczanie się po macie. Pady i przewroty. Stosowanie wybranych technik sportowego judo (rzuty ręczne, nożne, biodrowe, oraz akcje w parterze).

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

- EK1 Wiedza: Zna granice obrony koniecznej w sytuacji zagrożenia. Wie jak w praktyce wybrać i zastosować optymalne sposoby samoobrony w sytuacji zagrożenia zdrowia i życia. Potrafi wyjaśnić utylitarne i wychowawcze walory ćwiczeń stosowanych w samoobronie.
- EK2 Wiedza: Potrafi dobrać ćwiczenia do możliwości indywidualnych uczniów Potrafi optymalnie stosować umiejętności samoobrony nabyte podczas zajęć Potrafi poprawnie demonstrować i objaśniać ćwiczenia fizyczne Potrafi zaplanować lekcje dla początkujących adeptów samoobrony Posiada umiejętność metodycznego przeprowadzania lekcji z zakresu samoobrony Potrafi zidentyfikować błędy w wykonaniu ćwiczeń Zna i stosuje metody nauczania ruchu Stosuje dydaktyczne sprzężenie zwrotne podczas lekcji.
- EK3 Kompetencje społeczne: Dbą o zachowanie zdrowia i rozwój sprawności fizycznej Potrafi współpracować w grupie i ma poczucie przynależności Okazuje szacunek współpracownikom Szanuje uczniów za trud poniesiony w dążeniu do uzyskania postępu Docenia konieczność permanentnego samokształcenia Pomaga słabszym i mniej zdolnym

6 TREŚCI PROGRAMOWE

ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
Ć1	Ćwiczenia nr 1, 2 Liczba godzin: 4 Tematyka ćwiczeń: Filozofia samoobrony (granice obrony koniecznej, unikanie sytuacji zagrożenia). Przybliżenie treści programowych i wymagań dotyczących zaliczenia przedmiotu. Doskonalenie technik sportowego judo poznanych na kursie podstawowym. Nabyte umiejętności: Łączenie rzutów ręcznych nożnych biodrowych i poświęcenia z akcjami stosowanymi w parterze (dźwignie, duszenia i trzymania).	4
Ć2	Ćwiczenia nr 3, 4 Liczba godzin: 4 Tematyka ćwiczeń: Opanowanie sytuacji zagrożenia z zastosowaniem rzutów Seoi-nage oraz O-goshi Nabyte umiejętności: Zastosowanie rzutu Seoi-nage w odpowiedzi na: Cios z góry, objęcia z tyłu, chwyt z przodu za dwa kołnierze, duszenie z tyłu, duszenie z przodu. Wykonanie techniki O-goshi w odpowiedzi na: Chwyt za ubiór i duszenia z przodu, chwyt głowy zgięciem łokciowym z boku.	4
Ć3	Ćwiczenia nr 5, 6 Liczba godzin: 4 Tematyka ćwiczeń: Opanowanie sytuacji zagrożenia z zastosowaniem rzutów De-ashi-barai i O-soto-gari Nabyte umiejętności: Zastosowanie rzutu O-soto-gari w odpowiedzi na: Chwyt z przodu za ubiór, duszenie z przodu, podcięcie w tył, chwyt za krawat i uderzenie, cios prosty, pchnięcie nożem (z przodu, z boku), uderzenie oburącz z góry. Wykonanie techniki De-ashi-barai w odpowiedzi na: duszenie z przodu.	4



ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
Ć4	Ćwiczenia nr 7, 8 Liczba godzin: 4 Tematyka ćwiczeń: Opanowanie sytuacji zagrożenia w parterze (w leżeniu) Nabyte umiejętności: Obrona przed kopnięciami i ciosami prostymi stosowanymi przez przeciwnika będącego w staniu i klęku. Sprowadzanie do parteru stojącego przeciwnika. Łączenie obron przed uderzeniami z trzymaniem, dźwignią i duszeniem. Łączenie sprowadzania do parteru stojącego przeciwnika z trzymaniem, dźwignią i duszeniem.	4
Ć5	Ćwiczenia 9, 10 Liczba godzin: 4 Tematyka ćwiczeń: Opanowanie sytuacji zagrożenia z wykorzystaniem technik Tomoe-nage i Obitori-gaeshi. Nabyte umiejętności: Zastosowanie rzutu Tomoe-nage w odpowiedzi na: chwyt z przodu za ubiór, popychanie z przodu, duszenie z przodu, połączenie Tomoe-nage z technikami trzymań i dźwigni. Zastosowanie rzutu Obitori-gaeshi w odpowiedzi na atak rękami na nogi, połączenie Obitori-gaeshi z technikami trzymań i duszeń.	4
Ć6	Ćwiczenia nr 11, 12, 13 Liczba godzin: 6 Wymagana znajomość zagadnień: umiejętność stosowania wybranych technik judo Tematyka ćwiczeń: Nauka wybranych elementów technicznych boksu (ciosy proste i ich kombinacje) metodą syntetyczną w miejscu, w ruchu, bez przeciwnika (forma Kata) Nauka wybranych elementów technicznych walki ju-jitsu (dźwignie na łokieć i nadgarstek), połączenie tych elementów technicznych z poznanymi technikami judo. Nauka wybranych elementów technicznych zapasów (rzuty przez biodro i bark)	6
Ć7	Ćwiczenia nr 14, 15 Doskonalenie poznanych elementów technicznych, zaliczenie semestru. Liczba godzin: 4 Podstawą zaliczenia ćwiczeń są: obecność na ćwiczeniach, poprawna demonstracja wybranych sposobów opanowywania sytuacji zagrożenia.	4
	RAZEM	30

7 METODY DYDAKTYCZNE

- M1 Ćwiczenia laboratoryjne
- M2 Praca w grupach
- M3 Studium przypadku
- M4 Symulacja laboratoryjna
- M5 Wykłady
- M6 Pokaz
- M7 Słowne objaśnienie
- M8 Metoda syntetyczna
- M9 Metoda analityczna
- M10 Metoda kombinowana

8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

FORMA AKTYWNOŚCI	ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	30
Konsultacje przedmiotowe	0
Egzaminy i zaliczenia w sesji	0
Inne	
Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury	0
Opracowanie wyników	0
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	0
Inne	0
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	30
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	1

9 METODY OCENY

OCENA FORMUJĄCA

F1	Ćwiczenie praktyczne
F2	Aktywność na zajęciach

OCENA PODSUMOWUJĄCA

P1	Egzamin praktyczny
----	--------------------

KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1	
NA OCENĘ 3	Zna granice obrony koniecznej w sytuacji zagrożenia. Wie jak w praktyce wybrać i zastosować optymalne sposoby samoobrony w sytuacji zagrożenia zdrowia i życia. Potrafi wyjaśnić utylitarne i wychowawcze walory ćwiczeń stosowanych w samoobronie.
NA OCENĘ 4	Zna granice obrony koniecznej w sytuacji zagrożenia. Wie jak w praktyce wybrać i zastosować optymalne sposoby samoobrony w sytuacji zagrożenia zdrowia i życia. Potrafi wyjaśnić utylitarne i wychowawcze walory ćwiczeń stosowanych w samoobronie.
NA OCENĘ 5	Zna granice obrony koniecznej w sytuacji zagrożenia. Wie jak w praktyce wybrać i zastosować optymalne sposoby samoobrony w sytuacji zagrożenia zdrowia i życia. Potrafi wyjaśnić utylitarne i wychowawcze walory ćwiczeń stosowanych w samoobronie.
EFEKT KSZTAŁCENIA 2	
NA OCENĘ 3	- Potrafi dostatecznie stosować umiejętności samoobrony nabyte podczas zajęć. - Potrafi dostatecznie demonstrować i objaśniać ćwiczenia fizyczne. - Potrafi dostatecznie zaplanować lekcje dla początkujących adeptów samoobrony.
NA OCENĘ 4	- Potrafi dobrze stosować umiejętności samoobrony nabyte podczas zajęć. - Potrafi dobrze demonstrować i objaśniać ćwiczenia fizyczne. - Potrafi dobrze zaplanować lekcje dla początkujących adeptów samoobrony.
NA OCENĘ 5	- Potrafi optymalnie stosować umiejętności samoobrony nabyte podczas zajęć. - Potrafi poprawnie demonstrować i objaśniać ćwiczenia fizyczne. - Potrafi zaplanować lekcje dla początkujących adeptów samoobrony.
EFEKT KSZTAŁCENIA 3	



NA OCENĘ 3	Dba o zachowanie zdrowia i rozwój sprawności fizycznej Potrafi współpracować w grupie i ma poczucie przynależności Okazuje szacunek współpracownikom Szanuje uczniów za trud poniesiony w dążeniu do uzyskania postępu Docenia konieczność permanentnego samokształcenia Pomaga słabszym i mniej zdolnym
NA OCENĘ 4	Dba o zachowanie zdrowia i rozwój sprawności fizycznej Potrafi współpracować w grupie i ma poczucie przynależności Okazuje szacunek współpracownikom Szanuje uczniów za trud poniesiony w dążeniu do uzyskania postępu Docenia konieczność permanentnego samokształcenia Pomaga słabszym i mniej zdolnym
NA OCENĘ 5	Dba o zachowanie zdrowia i rozwój sprawności fizycznej Potrafi współpracować w grupie i ma poczucie przynależności Okazuje szacunek współpracownikom Szanuje uczniów za trud poniesiony w dążeniu do uzyskania postępu Docenia konieczność permanentnego samokształcenia Pomaga słabszym i mniej zdolnym

10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK1		Cel1	Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6 Ć7		F2 F1 P1
EK2		Cel1	Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6 Ć7		F2 F1 P1
EK3		Cel1	Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6 Ć7		F2 F1

11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Pawluk J. — *Judo sportowe*, Warszawa, 1988, WSiT
- 2 Sterkowicz S — *Ju-jitsu: wybrane aspekty walki obronnej*, Kraków, 1998, Wyd. Monogr. AWF w Krakowie
- 3 Sterkowicz S., Madejski E — *ABC Hapkido*, Kraków, 1999, Kasper

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 Westbrook A., Ratti O — *Aikido i dynamiczna sfera*, Bydgoszcz, 2001, Diamond Books

12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

mgr Artur Kłys (kontakt: klysikk@poczta.onet.pl)

OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

mgr Artur Kłys (kontakt: klysikk@poczta.onet.pl)

dr Grzegorz Lech (kontakt: glech@poczta.wp.pl)

prof. dr hab. Stanisław Sterkowicz (kontakt: wtsterko@cyf-kr.edu.pl)



13 ZATWIERDZENIE KARTY PRZEDMIOTU DO REALIZACJI

(miejscowość, data)

(odpowiedzialny za przedmiot)

(kierownik)

(dziekan)

PRZYJMUJĘ DO REALIZACJI (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)

.....
.....
.....