

	<b>ZAŁĄCZNIK</b>	Wydanie II 11 lutego 2016 r.	Symbol Z-5.4-1-2
	<b>Karta przedmiotu rok akademicki 2017/2018</b>		

**Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Raciborzu**

**KARTA PRZEDMIOTU**

<b>1. Nazwa przedmiotu:</b>	Dyscyplina do wyboru samoobrona				
<b>2. Kod przedmiotu:</b>	16.1				
<b>3. Okres ważności karty:</b>	ważna od roku akademickiego: 2016- 2019				
<b>4. Forma kształcenia:</b>	studia pierwszego stopnia				
<b>5. Forma studiów:</b>	studia stacjonarne				
<b>6. Kierunek studiów:</b>	Wychowanie Fizyczne				
<b>7. Profil studiów:</b>	praktyczny				
<b>8. Specjalność:</b>					
<b>9. Semestr:</b>	III				
<b>10. Jedn. prowadz. przedmiot:</b>	Instytut Kultury Fizycznej i Zdrowia				
<b>11. Prowadzący przedmiot:</b>	mgr Grzegorz Wachowski				
<b>12. Grupa przedmiotów:</b>	Praktycznych, kierunkowych				
<b>13. Status przedmiotu:</b>	Przedmiot obowiązkowy do wyboru				
<b>14. Język prowadzenia zajęć:</b>	polski				
<b>15. Przedmioty wprowadzające oraz wymagania wstępne:</b>					
Umiejętności na zajęciach wychowania fizycznego w szkole średniej. Podstawowa sprawność fizyczna.					
<b>16. Cel przedmiotu:</b>					
Sztuki walki celem przedmiotu wybrane techniki samoobrony jest wprowadzenie studentów w arkana sztuk walki teoretycznie i praktycznie, co ma umożliwić słuchaczom praktyczną obronę w sytuacjach trudnych (sytuacjach zagrożenia). Nauczanie uczestników zajęć podstawowych form medytacji, która ma pomóc w przyszłości studentom w pracy. Podniesienie sprawności fizycznej słuchaczy, poprzez różne ćwiczenia i zabawy z elementami walki i współzawodnictwa.					
<b>17. Efekty kształcenia:</b>					
Ozn.	Opis efektu kształcenia	Metoda realizacji efektu kształcenia	Metoda sprawdzenia efektu kształcenia	Forma prowadzenia zajęć	Odniesienie do efektów dla specjalności i/ kierunku studiów
W	Wie jakie znaczenie dla zdrowia i zdrowego stylu życia ma aktywność ruchowa, rozumie potrzebę podtrzymywania sprawności fizycznej przez całe życie, posiada podstawową wiedzę na temat rekreacyjnych i sportowych form aktywności ruchowej.	wykład informacyjny wraz z prezentacją ćwiczeń praktycznych.	przygotowanie do zajęć, udział w ćwiczeniach praktycznych.	ćwiczenia	K_W2(+) K_W5(++) K_W7(+++) K_W15(++)
U	Posiada umiejętności ruchowe, pozwalające na prowadzenie i uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności ruchowej o charakterze profilaktycznym, sportowym i leczniczym.	ćwiczenia przedmiotowe	zaliczenie rozgrzewki oraz zaliczeń praktycznych z piłki siatkowej.	ćwiczenia	K_U01(++) K_U05(++)

K	Posiada przekonanie o wartości zdobytych umiejętności z zakresu ćwiczeń fizycznych, ma świadomość potrzeby ruchu, wie jak należy nad sobą pracować i doskonalić nabyte umiejętności, ma świadomość potrzeby systematycznej pracy nad sobą i ciągłego samousprawniania, wie jak należy nad sobą pracować, ma świadomość znaczenia umiejętności nabytych podczas zajęć rozumie konieczność ciągłego dokształcania się w zawodzie oraz nieustającego rozwoju osobistego między innymi poprzez podtrzymywanie własnej sprawności fizycznej.	obserwacja postępów i zaangażowani a studenta podczas zajęć praktycznych.	aktywność i zaangażowanie w trakcie przebiegu zajęć.	ćwiczenia	K_K01(+++) K_K10(++)
<b>18. Formy i wymiar zajęć:</b>		Ćwiczenia - 15 godzin			
<b>19. Treści kształcenia:</b>					
<b>Lp.</b>	<b>Tematyka zajęć</b>				<b>Ilość godzin</b>
1.	Zajęcia organizacyjne. Ogólna charakterystyka przedmiotu. Zasady BHP na zajęciach samoobrony, obowiązki prowadzącego i ćwiczących, regulamin obiektów sportowych.				1
2.	Medytacja – nauka prawidłowego oddychania i umiejętne wzmocnienie koncentracji. Wprowadzenie do nauki padu w tył.				1
3.	Uderzenia proste i po łuku w wersji „kohon i kumite”.				1
4.	Bloki w wersji „kohon” (coto-uke, uchi-uke, gedan barai, jodan-uke) i łączenie ich w kombinacje oraz praktyczne zastosowanie w samoobronie				1
5.	Bloki w wersji „kohon” (coto-uke, uchi-uke, gedan barai, jodan-uke) i łączenie ich w kombinacje oraz praktyczne zastosowanie w samoobronie				1
6.	Uwalnianie się z chwytów, obchwytów i duszeń.				1
7.	Dźwignie na kończyny górne i dolne.				1
8.	Pady i przewroty w walce wręcz.				1
9.	Rzut przez biodro i rzut poświęcenia.				1
10.	Kształtowanie gibkości kończyn dolnych.				1
11.	Kopnięcia i sposoby ich blokowania.				1
12.	Kata jako wstęp do walki (z jednym lub wieloma przeciwnikami).				1
13.	Pozycja walki i utrzymanie bezpiecznego dystansu.				1
14.	Zabawy i elementy walki w parach.				1
15.	Zaliczenie praktyczne wybranych elementów z przedmiotu samoobrona i wpis.				1
	Razem				15
<b>20. Egzamin:</b>		Nie			
<b>21. Literatura podstawowa:</b>					
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Iyengar B.K.S. : „Joga” PWN Warszawa 1990</li> <li>2. Paul Wilson : „Technika wyciszenia” Klub dla Ciebie Warszawa 2003</li> <li>3. Szczawiński Wojciech : „Budo Karate” Komisja Kyokushin PZK Kraków 2002</li> <li>4. Michale J. Lorden : „Oyama Legenda i Dziedzictwo” Wydawnictwo Budo-Sport Warszawa 2003</li> <li>5. Masatoshi Nakayama : „Dynamiczne Karate” Diamond Books Bydgoszcz 1999</li> </ol>					
<b>22. Literatura uzupełniająca:</b>					
1. Habersetzer Roland : „ Karate dla czarnych pasów” Poznańska Drukarnia Naukowa Poznań1994					
<b>23. Nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia efektów kształcenia:</b>					
<b>Lp.</b>	<b>Forma zajęć</b>	<b>Liczba godzin kontaktowych / pracy studenta</b>			
1	Wykład				
2	Ćwiczenia	15			

3	Konwersatoria		
4	Laboratorium		
5	Projekt		
6	Seminarium		
7	Inne: praca własna		
	<b>Suma godzin</b>		<b>15</b>
<b>24. Suma wszystkich godzin:</b>		30	<b>25. Liczba punktów ECTS:</b>
<b>26. Liczba punktów ECTS uzyskanych na zajęciach z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego:</b>		0,5	<b>27. Liczba punktów ECTS uzyskanych w wyniku samodzielnej pracy studenta:</b>
			1
			0,5

### Piłka siatkowa, samoobrona

Efekt kształcenia	Ocena	Opis wymagań
W	bdb	Student opanował podstawowe pojęcia, terminologię , oraz wiadomości z zakresu sztuk walki. Wie kiedy może stosować środki przymusu bezpośredniego, wykazuje się dużą znajomością tematyki prozdrowotnej, jego aktywność i zaangażowanie jest wzorowe, korzysta ze specjalistycznej.
	+db	Student opanował podstawowe pojęcia, terminologię , oraz wiadomości z zakresu sztuk walki. Wie kiedy może stosować środki przymusu bezpośredniego, wykazuje się dużą znajomością tematyki prozdrowotnej.
	db	Student opanował podstawowe pojęcia, terminologię , oraz wiadomości z zakresu sztuk walki. Wie kiedy może stosować środki przymusu bezpośredniego.
	+dst	Student opanował podstawowe pojęcia, elementarną terminologię , oraz wymagane podstawowe wiadomości z zakresu sztuk walki.
	dst	Student opanował podstawowe pojęcia, elementarną terminologię , oraz wymagane elementarne wiadomości z zakresu sztuk walki.
	ndst	Student nie opanował podstawowe pojęcia i terminologię używaną w samoobronie oraz nie wykazuje zainteresowania tematyką sztuk walki.
U	bdb	Student aktywnie uczestniczy w zajęciach, potrafi wykonać proste techniki karate w formie kihon i zastosować w praktycznym działaniu (samoobronie) oraz zastosować dźwignie transportowe. Umie obronić się przed atakiem nożem, wykonać pady oraz rzuty.
	+db	Student aktywnie uczestniczy w zajęciach, potrafi wykonać proste techniki karate w formie kihon i zastosować w praktycznym działaniu (samoobronie) oraz zastosować dźwignie transportowe. Umie obronić się przed atakiem nożem.
	db	student aktywnie uczestniczy w zajęciach, potrafi wykonać proste techniki karate w formie kihon i zastosować w praktycznym działaniu (samoobronie) oraz zastosować dźwignie transportowe.
	+dst	Student uczestniczy w zajęciach, potrafi wykonać proste techniki karate w formie kihon i zastosować w praktycznym działaniu (samoobronie).
	dst	Student uczestniczy w większości zajęć, potrafi wykonać proste techniki w formie kihon.
	ndst	student nie potrafi wykonać prostych technik karate w formie kihon, nie umie wykonać dźwigni transportowych, padów , rzutów oraz obronić się przed nożem. Zaangażowanie studenta na zajęciach jest słabe i frekwencja mała.
K	bdb	Student potrafi dokonać samooceny określić cele i zadania, wie jak się doskonalić i podnosić swoją sprawność ruchową, poszerza wiedzę, korzystając ze specjalistycznej literatury, jest aktywny na zajęciach, współpracuje w parach i grupach, pomaga innym studentom, dzieląc się z nimi swoją wiedzą

		i umiejętnościami, jego aktywność i zaangażowanie na zajęciach jest wzorowa.
	+db	Student potrafi dokonać samooceny określić cele i zadania, wie jak się doskonalić i podnosić swoją sprawność ruchową, poszerza wiedzę, korzystając ze specjalistycznej literatury dzieląc się nią z innymi studentami, jest aktywny na zajęciach, umiejętnie współpracuje w parach i grupie.
	db	Student potrafi dokonać samooceny określić cele i zadania, wie jak się doskonalić i podnosić swoją sprawność ruchową, poszerza wiedzę, korzystając ze specjalistycznej literatury, jest aktywny na zajęciach, współpracuje w parach i grupie.
	+dst	Student potrafi określić i zdiagnozować swoje braki, rozumie potrzebę, samodoskonalenia się w celu podnoszenia swoich umiejętności i wiadomości, stara się współpracować w parach.
	dst	Student potrafi określić i zdiagnozować swoje braki, rozumie potrzebę, samodoskonalenia się w celu podnoszenia swoich umiejętności i wiadomości, słabo współpracuje w parach.
	ndst	student <b>nie potrafi odnieść</b> zdobytych wiadomości do innych dziedzin, <b>nie ma świadomości</b> swojej wiedzy i umiejętności, <b>nie rozumie</b> potrzeby doksztalcania i rozwoju, <b>nie dokonuje</b> samooceny swoich kompetencji, <b>nie wyznacza</b> kierunków dalszego rozwoju zawodowego i prywatnego.
	o.	Student aktywnie uczestniczy w zajęciach, rzetelnie i terminowo realizuje powierzone zadania, z własnej inicjatywy poszerza zakres wiedzy z przedmiotu wychowanie fizyczne. Student ma świadomość omawianych kwestii oraz zdobytej praktyki, potrafi odnieść zdobytą wiedzę w przyszłej pracy i w życiu codziennym. Posiada przekonanie o wartości zdobytych umiejętności oraz wiedzy.
	no.	Student nie uczestniczy w zajęciach, nie potrafi ocenić poziomu swoich kompetencji w zakresie wychowania fizycznego z piłki siatkowej, samoobrony.
<b>28. Uwagi:</b>		

.....  
(data i podpis prowadzącego)

Zatwierdzono:  
.....  
(data i podpis)