

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Raciborzu

KARTA PRZEDMIOTU

1. Nazwa przedmiotu:	Samoobrona				
2. Kod przedmiotu:	16.1				
3. Okres ważności karty:	ważna od roku akademickiego: 2016/2017				
4. Forma kształcenia:	studia pierwszego stopnia				
5. Forma studiów:	studia stacjonarne				
6. Kierunek studiów:	Bezpieczeństwo Państwa				
7. Profil studiów:	ogólnoakademicki				
8. Specjalność:	wszystkie				
9. Semestr:	III				
10. Jedn. prowadz. przedmiot:	Instytut Studiów Społecznych				
11. Prowadzący przedmiot:	Jacek Ostrowski				
12. Grupa przedmiotów:	Kształcenia ogólnego				
13. Status przedmiotu:	obowiązkowy				
14. Język prowadzenia zajęć:	polski				
15. Przedmioty wprowadzające oraz wymagania wstępne:					
Brak przeciwwskazań zdrowotnych do aktywnego uczestnictwa zajęciach Umiejętność wykonywania podstawowych elementów akrobatyki sportowej takich jak przewrót w przód i w tył					
16. Cel przedmiotu:					
Nauka obrony przed przeciwnikiem pojedynczym i nieuzbrojonym Nauka zachowania i obrony, gdy przeciwnik zagraża nożem Podniesienie na wyższy poziom cech motorycznych i ogólnej sprawności fizycznej studentów					
17. Efekty kształcenia:					
Ozn.	Opis efektu kształcenia	Metoda realizacji efektu kształcenia	Metoda sprawdzenia efektu kształcenia	Forma prowadzenia zajęć	Odniesienie do efektów dla specjalności i/ kierunku studiów
K1_ W16	zna rodzaje więzi społecznych w sferze bezpieczeństwa państwa i w jej otoczeniu oraz rządzące nimi prawidłowości	obserwacja studentów podczas pracy w ramach prowadzonych ćwiczeń	demonstracja, frekwencja	Ćwiczenia praktyczne	S1A_W04
K1_ U12	potrafi analizować i wyjaśniać zachowania człowieka i grup społecznych w życiu publicznym, zwłaszcza ich wpływ na stan i poziom bezpieczeństwa	dyskusja	Odpowiedź ustna	Ćwiczenia praktyczne	S1A_U02 S1A_U06 S1A_U08
K1_ K01	ma świadomość swojej wiedzy i umiejętności, a jednocześnie jej niedostatków, wobec czego rozumie potrzebę ciągłego dokształcania, poszerzania i aktualizowania wiedzy, umiejętności oraz kompetencji z zakresu nauk o bezpieczeństwie przez	dyskusja	demonstracja,	Demonstracja studenta	S1A_K01

całe życie					
18. Formy i wymiar zajęć:		Ćw. 60 godzin			
19. Treści kształcenia:					
<p>1. Jak żyć bezpiecznie.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Charakterystyka zagrożeń -Wybrane rodzaje przestępstw -Narzędzia przemocy -Jak chronić siebie, rodzinę -Jak unikać zagrożenia w środowisku, w którym mieszkasz -Jak unikać zagrożenia w środkach komunikacji publicznej -Jak nie dać się okraść przez kieszonkowca -Jak zapobiegać i postępować w sytuacjach zagrożenia życia i zdrowia -Prawna strona samoobrony, obrony koniecznej oraz skutków przekroczenia obrony koniecznej -Prawa i obowiązki ofiar <p>2. Wybrane psychologiczne oraz taktyczno-techniczne aspekty samoobrony</p> <ul style="list-style-type: none"> -Psychologiczne aspekty walki -Cechy psycho-fizyczne odgrywające istotną rolę w walce -Techniki podstawowe samoobrony -Taktyczne aspekty walki -Fizjologiczne aspekty walki -Dydaktyczne i metodyczne aspekty nauczania technik <p>3. Wybrane techniki samoobrony</p> <ul style="list-style-type: none"> -Wprowadzenie do ćwiczeń technik samoobrony -Obrona przed chwytem za rękę, za ubranie, za włosy -Obrona przed obchwytem, duszeniami, w pozycji leżącej, przed ciosami, przed kopnięciami, przed niebezpiecznymi przedmiotami, przed bronią palną -Wykorzystanie infrastruktury, przedmiotów osobistych, codziennego użytku w samoobronie 					
20. Egzamin:		nie			
21. Literatura podstawowa:					
1. Jan Dobrzyjałowski. -Encyklopedia samoobrony czyli jak żyć bezpiecznie. Legionowo 2004					
22. Literatura uzupełniająca:					
1. Pawluk J.: Judo mistrzów. Sport i Turystyka, Warszawa, 1981					
2. Skut B.: Judo w samoobronie Sport i Turystyka, Warszawa 1972					
3. Kondratowicz K.: Chwyty obronne; samoobrona dla wszystkich. Ministerstwo Obrony Narodowej 1972					
23. Nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia efektów kształcenia:					
Lp.	Forma zajęć	Liczba godzin kontaktowych / pracy studenta			
1	Wykład				
2	ćwiczenia	60			
3	Konwersatoria				
4	Laboratorium				
5	Projekt				
6	Seminarium				
7	Inne:				
Suma godzin		60			
24. Suma wszystkich godzin:		60	25. Liczba punktów ECTS:		2
26. Liczba punktów ECTS uzyskanych na zajęciach z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego:		2	27. Liczba punktów ECTS uzyskanych w wyniku samodzielnej pracy studenta:		
Ocena		Opis wymagań			

Efekt kształcenia		
01	bdb	Student rozumie, zna (na poziomie co najmniej 90%) i bardzo dobrze objaśnia podstawowe pojęcia i zagadnienia przedmiotu.
	db	Student rozumie, zna (na poziomie co najmniej 60%) i dobrze objaśnia podstawowe pojęcia, procesy i zagadnienia przedmiotu.
	dst	Student rozumie, zna (na poziomie co najmniej 30%) i w stopniu dostatecznym objaśnia podstawowe pojęcia i zagadnienia przedmiotu.
	ndst	Student nie rozumie i nie potrafi wyjaśnić podstawowych pojęć i zagadnień przedmiotu.
02	bdb	Posiada umiejętności na poziomie ponadprzeciętnym.
	db	Posiada umiejętności na poziomie przeciętnym.
	dst	Posiada podstawowe umiejętności.
	ndst	Nie posiada umiejętności w stopniu podstawowym.
03	bdb	Posiada kompetencje społeczne na poziomie ponadprzeciętnym.
	db	Posiada kompetencje społeczne na poziomie przeciętnym.
	dst	Posiada podstawowe kompetencje społeczne.
	ndst	Nie posiada kompetencji społecznych w stopniu podstawowym.
04	o.	
	no.	
28. Uwagi:		

Zatwierdzono:

.....
(data i podpis prowadzącego)

.....
(data i podpis)