

KARTA PRZEDMIOTU

I. Dane podstawowe

Nazwa przedmiotu	PODSTAWY SAMOOBRONY
Nazwa przedmiotu w języku angielskim	BASIC SELFDEFENCE
Kierunek studiów	Bezpieczeństwo Narodowe
Poziom studiów (I, II, jednolite magisterskie)	I
Forma studiów (stacjonarne, niestacjonarne)	Stacjonarne
Dyscyplina	Nauki o polityce i administracji
Język wykładowy	Polski

Koordinator przedmiotu/osoba odpowiedzialna	Mgr Marcin Frelich
---	--------------------

Forma zajęć (<i>katalog zamknięty ze słownika</i>)	Liczba godzin	semestr	Punkty ECTS
wykład			1
konwersatorium			
ćwiczenia	60	I i II	
laboratorium			
warsztaty			
seminarium			
proseminarium			
lektorat			
praktyki			
zajęcia terenowe			
pracownia dyplomowa			
translatorium			
wizyta studyjna			

Wymagania wstępne	Posiadanie stroju sportowego
-------------------	------------------------------

II. Cele kształcenia dla przedmiotu

C1 Nauczenie studenta metod i technik samoobrony w sytuacjach zagrażających zdrowiu lub życia swojego .
C 2 Poznanie psychologicznych aspektów samoobrony
C 3 Poznanie prawnych konsekwencji samoobrony

III. Efekty uczenia się dla przedmiotu wraz z odniesieniem do efektów kierunkowych

Symbol	Opis efektu przedmiotowego	Odniesienie do efektu kierunkowego
WIEDZA		
W_01	Potrafi unikać sytuacji i okoliczności, w których może dojść do czynnej agresji	K_W05
UMIEJĘTNOŚCI		
U_01	Odpowiednio reaguje w sytuacjach czynnej agresji	K_U02
KOMPETENCJE SPOŁECZNE		
K_01	Jest gotów zachowywać się, działać zgodnie z aktualnie obowiązującym prawem dotyczącym obrony koniecznej	K_K01

IV. Opis przedmiotu/ treści programowe

<ol style="list-style-type: none"> 1. Przegląd ogólnej i specjalnej sprawności fizycznej studentów 2. Postawy i techniki poruszania się w momencie zagrożenia 3. Obrona po upadku 4. Techniki wyprowadzania uderzeń i kopnięć w samoobronie 5. Obrona przed duszeniem 6. Uwalnianie od chwytów i obchwytów 7. Obrona w pozycji leżącej 8. Poznanie punktów witalnych na ciele człowieka i umiejętność wykorzystania ich w samoobronie 9. Obrona przed uderzeniem krótkim i długim przedmiotem 10. Szantaż nożem – uwolnienie się od napastnika 11. Umiejętność użycia w samoobronie różnych przedmiotów 12. Wybrane psychologiczne i taktyczno-techniczne aspekty samoobrony
--

V. Metody realizacji i weryfikacji efektów uczenia się

Symbol efektu	Metody dydaktyczne <i>(lista wyboru)</i>	Metody weryfikacji <i>(lista wyboru)</i>	Sposoby dokumentacji <i>(lista wyboru)</i>
WIEDZA			
W_01	Wykład	Referat	Plik z referatem

UMIEJĘTNOŚCI			
U_01	Odgrywanie ról	Prezentacja	Karta oceny
KOMPETENCJE SPOŁECZNE			
K_01	Wykład	Referat	Plik z referatem

VI. Kryteria oceny, wagi

Ocena niedostateczna

Student nie posiada podstawowych umiejętności praktycznych samoobrony ani wiedzy o aspektach psychologicznych samoobrony ani prawnych konsekwencjach samoobrony

< 50%

Ocena dostateczna

Student posiada podstawowe umiejętności praktyczne samoobrony oraz minimalną wiedzę o aspektach psychologicznych samoobrony oraz prawnych konsekwencjach samoobrony

>= 51%-69%

Ocena dobra

Student posiada umiejętności praktyczne samoobrony oraz wiedzę o aspektach psychologicznych samoobrony oraz prawnych konsekwencjach samoobrony

>= 70%-89%

Ocena bardzo dobra

Student posiada wysokie umiejętności praktyczne samoobrony oraz dużą wiedzę o aspektach psychologicznych samoobrony oraz prawnych konsekwencjach samoobrony

>= 90%-100%

VII Obciążenie pracą studenta

Forma aktywności studenta	Liczba godzin
Liczba godzin kontaktowych z nauczycielem	60
Liczba godzin indywidualnej pracy studenta	-

VIII Literatura

Literatura podstawowa
Chris McNab ,501 Sposobów Samoobrony bez użycia broni, Vesper,Czerwonak 2017