**KARTA PRZEDMIOTU**

1. **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 |

|  |  |
| --- | --- |
| Koordynator przedmiotu/osoba odpowiedzialna | Mgr Marcin Frelich |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Forma zajęć *(katalog zamknięty ze słownika)* | Liczba godzin | semestr | Punkty ECTS |
| wykład |  |  | 2 |
| konwersatorium |  |  |
| ćwiczenia | 60 | I i II |
| laboratorium |  |  |
| warsztaty |  |  |
| seminarium |  |  |
| proseminarium |  |  |
| lektorat |  |  |
| praktyki |  |  |
| zajęcia terenowe |  |  |
| pracownia dyplomowa |  |  |
| translatorium |  |  |
| wizyta studyjna |  |  |

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

1. **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 |

1. **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 |
|  |  |  |
|  |  |  |

1. **Opis przedmiotu/ treści programowe**

|  |
| --- |
| 1. **Przegląd ogólnej i specjalnej sprawności fizycznej studentów**
2. **Postawy i techniki poruszania się w momencie zagrożenia**
3. **Pady i przewroty w samoobronie**
4. **Techniki wyprowadzania uderzeń i kopnięć w samoobronie**
5. **Sposoby blokowania uderzeń i kopnięć w samoobronie**
6. **Dźwignie w samoobronie**
7. **Obrona przed duszeniem**
8. **Uwalnianie od chwytów i obchwytów**
9. **Miejsca wrażliwe na ciele człowieka**
10. **Obrona przed atakiem krótkim i długim przedmiotem**
11. **Wybrane psychologiczne i taktyczno-techniczne aspekty samoobrony**
 |

1. **Metody realizacji i weryfikacji efektów uczenia się**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Symbol efektu | Metody dydaktyczne*(lista wyboru)* | Metody weryfikacji*(lista wyboru)* | Sposoby dokumentacji*(lista wyboru)* |
| WIEDZA |  |
| W\_01 | Wykład  | Referat | Plik z referatem |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| UMIEJĘTNOŚCI |  |
| U\_01 | Odgrywanie ról | Prezentacja | Karta oceny |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| KOMPETENCJE SPOŁECZNE |  |
| K\_01 | Metoda Problemowa  | Referat | Plik z referatem |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

1. **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 wiedze o aspektach psychologicznych samoobrony oraz prawnych konsekwencjach samoobrony

>= 51%-70%

Ocena dobra

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

>= 71%-90%

Ocena bardzo dobra

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

>= 91%-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 |
|  |
|  |