*Załącznik nr 1.5 do Zarządzenia Rektora UR nr 12/2019*

**SYLABUS**

**dotyczy cyklu kształcenia** **2020/2021 - 2022/2023**

*(skrajne daty*)

Rok akademicki 2021/2022

1. Podstawowe informacje o przedmiocie

|  |  |
| --- | --- |
| Nazwa przedmiotu | Samoobrona |
| Kod przedmiotu\* |  |
| nazwa jednostki prowadzącej kierunek | Kolegium Nauk Medycznych |
| Nazwa jednostki realizującej przedmiot | Instytut Nauk o Kulturze Fizycznej |
| Kierunek studiów | Wychowanie Fizyczne |
| Poziom studiów | Studia pierwszego stopnia |
| Profil | Ogólnoakademicki |
| Forma studiów | Studia niestacjonarne |
| Rok i semestr/y studiów | 2 rok, 3 semestr | 2 rok, 4 semestr |
| Rodzaj przedmiotu | Przedmiot modułowy |
| Język wykładowy | Polski |
| Koordynator | dr Robert Bąk |
| Imię i nazwisko osoby prowadzącej / osób prowadzących |  |

\* *-opcjonalni*e, *zgodnie z ustaleniami w Jednostce*

1.1.Formy zajęć dydaktycznych, wymiar godzin i punktów ECTS

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Semestr  (nr) | Wykł. | Ćw. | Konw. | Lab. | Sem. | ZP | Prakt. | Inne (jakie?) | **Liczba pkt. ECTS** |
| **3** | **-** | **5** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **1** |
| **4** | **-** | **10** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **1** |

1.2. Sposób realizacji zajęć

☒ zajęcia w formie tradycyjnej

☐ zajęcia realizowane z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość

1.3 Forma zaliczenia przedmiotu (z toku) (egzamin, zaliczenie z oceną, zaliczenie bez oceny)

Zaliczenie z oceną.

2.Wymagania wstępne

|  |
| --- |
| Podstawy metodyki wychowania fizycznego. Podstawowa wiedza z zakresu sportów i sztuk walki oraz samoobrony. |

3. cele, efekty uczenia się , treści Programowe i stosowane metody Dydaktyczne

3.1 Cele przedmiotu

|  |  |
| --- | --- |
| C1 | Wiedza i umiejętności w zakresie technik i metodyki sportów i sztuk walki oraz samoobrony. |
| C2 | Wiedza i umiejętności w zakresie bezpiecznej organizacji zajęć z zakresu samoobrony. |

**3.2 Efekty uczenia się dla przedmiotu**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| EK (efekt uczenia się) | Treść efektu uczenia się zdefiniowanego dla przedmiotu | Odniesienie do efektów kierunkowych [[1]](#footnote-1) |
| EK\_01 | Student wyjaśni zasady bezpiecznej organizacji zajęć z zakresu samoobrony. | K\_W14 |
| EK\_02 | Student zademonstruje elementy techniki indywidualnej wybranych form aktywności fizycznej stosowanych w samoobronie. | K\_U07 |
| EK\_03 | Student jest gotów do podjęcia roli animatora aktywności fizycznej wśród funkcjonariuszy służb mundurowych, w zakresie treningu samoobrony. | K\_K09 |

**3.3 Treści programowe**

1. Problematyka wykładu

|  |
| --- |
| **Treści merytoryczne** |
| ----------- |

1. Problematyka ćwiczeń audytoryjnych, konwersatoryjnych, laboratoryjnych, zajęć praktycznych

|  |  |
| --- | --- |
| **Treści merytoryczne – semestr 3** | |
| 1. | Zasady bezpieczeństwa i asekuracji w nauczaniu samoobrony. |
| 2. | Postawy walki i poruszanie się w walce – nauka technik z metodyka nauczania |
| 3. | Obrony przed obchwytami tułowia – nauka technik z metodyka nauczania |
| 4. | Duszenia jako miękkie techniki samoobrony – nauka technik z metodyka nauczania |
| 5. | Uderzenia i kopnięcia – nauka technik z metodyka nauczania |
| 6. | Obrony przed uderzeniami i kopnięciami – nauka technik z metodyka nauczania |
| 7. | Rozpoznawanie i unikanie zagrożeń |
| **Treści merytoryczne – semestr 4** | |
| 1. | Wykorzystanie w samoobronie przedmiotów codziennego użytku |
| 2. | Doskonalenie umiejętności uwalniania się z obchwytów tułowia – nauka technik z metodyka nauczania |
| 3. | Obrona przed atakami nożem – nauka technik z metodyka nauczania |
| 4. | Obrona przed szantażem bronią palną – nauka technik z metodyka nauczania |
| 5. | Taktyka samoobrony. |
| 6. | Rozwiązywanie sytuacji niebezpiecznych - gry symulacyjne. |

3.4 Metody dydaktyczne

Np.:  *Wykład: wykład problemowy, wykład z prezentacją multimedialną, metody kształcenia na odległość Ćwiczenia: analiza tekstów z dyskusją, metoda projektów (projekt badawczy, wdrożeniowy, praktyczny), praca w grupach (rozwiązywanie zadań, dyskusja),gry dydaktyczne, metody kształcenia na odległość Laboratorium: wykonywanie doświadczeń, projektowanie doświadczeń*

Ćwiczenia praktyczne.

4. METODY I KRYTERIA OCENY

4.1 Sposoby weryfikacji efektów uczenia się

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Symbol efektu | Metody oceny efektów uczenia sie  (np.: kolokwium, egzamin ustny, egzamin pisemny, projekt, sprawozdanie, obserwacja w trakcie zajęć) | Forma zajęć dydaktycznych  (w, ćw, …) |
| EK\_01 | Kolokwium | Ćw. |
| EK\_02 | Obserwacja w trakcie zajęć | Ćw. |
| EK\_02 | Kolokwium, obserwacja w trakcie zajęć | Ćw. |

4.2 Warunki zaliczenia przedmiotu (kryteria oceniania)

|  |
| --- |
| Ocenę końcową stanowi średnia oceny z kolokwium i oceny poprawności wykonania zadnia metodycznego. Kryteria uzyskania poszczególnych ocen:  Ocena 2,0 – poniżej 50% poprawności wykonania zadania metodycznego / poprawnych odpowiedzi w kolokwium  Ocena 3,0 – 51-60% poprawności wykonania zadania metodycznego / poprawnych odpowiedzi w kolokwium  Ocena 3,5 – 61-70% poprawności wykonania zadania metodycznego / poprawnych odpowiedzi w kolokwium  Ocena 4,0 – 71-80% poprawności wykonania zadania metodycznego / poprawnych odpowiedzi w kolokwium  Ocena 4,5 – 81-90% poprawności wykonania zadania metodycznego / poprawnych odpowiedzi w kolokwium  Ocena 5,0 – 91-100% poprawności wykonania zadania metodycznego / poprawnych odpowiedzi w kolokwium |

**5. CAŁKOWITY NAKŁAD PRACY STUDENTA POTRZEBNY DO OSIĄGNIĘCIA ZAŁOŻONYCH EFEKTÓW W GODZINACH ORAZ PUNKTACH ECTS**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Forma aktywności** | | **Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności** |
| Godziny kontaktowe wynikające z harmonogramu studiów | | 5+10 |
| Inne z udziałem nauczyciela akademickiego | | 5 |
| udział w konsultacjach: | 5 |
| udział egzaminie/kolokwium: | 0 |
| Godziny niekontaktowe – praca własna studenta | | 30 |
| przygotowanie do zajęć: | 30 |
| przygotowanie do egzaminu/kolokwium: | 0 |
| **SUMA GODZIN** | | **50** |
| **SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS** | | **2** |

*\* Należy uwzględnić, że 1 pkt ECTS odpowiada 25-30 godzin całkowitego nakładu pracy studenta.*

6. PRAKTYKI ZAWODOWE W RAMACH PRZEDMIOTU

|  |  |
| --- | --- |
| wymiar godzinowy | – – – |
| zasady i formy odbywania praktyk | – – – |

7. LITERATURA

|  |
| --- |
| Literatura podstawowa:   1. Lichtenfeld I., Yanilov E. (2009) Krav Maga. Jak się obronić przed uzbrojonym napastnikiem. Vizja Press&IT, Warszawa. 2. Levine D. (2010) Krav Maga. Podręcznik zawierający 230 technik ataku i obrony. Purana, Miękinia. 3. Libiszowska-Żółtkowska M., Ostrowska K. (2008) Agresja w szkole. Diagnoza i profilaktyka. Difin, Warszawa. |

Akceptacja Kierownika Jednostki lub osoby upoważnionej

1. W przypadku ścieżki kształcenia prowadzącej do uzyskania kwalifikacji nauczycielskich uwzględnić również efekty uczenia się ze standardów kształcenia przygotowującego do wykonywania zawodu nauczyciela. [↑](#footnote-ref-1)