

<b>Akademia Wychowania Fizycznego im. J. Kukuczki w Katowicach</b> <b>Wydział Zarządzania Sportem i Turystyką</b>		
Kierunek studiów i poziom kształcenia:	Bezpieczeństwo wewnętrzne 3-letnie studia pierwszego stopnia	Tryb studiów: S/Ń
Nazwa przedmiotu	<b>Samoobrona i sztuki walki</b>	
Nazwa modułu kształcenia i jego symbol	Moduł z zakresu przedmiotów do wyboru	
Profil kształcenia	ogólnoakademicki	
Język wykładowy	polski	
Rodzaj modułu kształcenia	fakultatywny	
Specjalność	Policja w systemie bezpieczeństwa publicznego	
Rok studiów	III	
Semestr	5	
Liczba punktów ECTS	2	
Tytuł/stopień naukowy, imię i nazwisko prowadzącego zajęcia	dr Bartosz Głowacki, mgr Robert Krawczyk	
Kierunkowe efekty kształcenia- symbole	Przedmiotowe efekty kształcenia	
<b>WIEDZA</b>		
K_W07	W1	Student posiada wiedzę i umiejętności praktyczne z zakresu stosowania technik samoobrony oraz wybranych sztuk i sportów walki ukierunkowanej na służby mundurowe
K_W13	W3	Student posiada wiedzę z zakresu aktualnych tendencji w nauczaniu samoobrony i sztuk walki
<b>UMIEJĘTNOŚCI</b>		
K_U11	U1	Student posiada umiejętności praktyczne posługiwania się w stopniu podstawowym technikami samoobrony i zaczerpniętymi z innych systemów i sportów walki
K_U12	U2	Student posiada umiejętności analizy działań obronnych w różnych sytuacjach zagrożenia oraz dokonać ich modyfikacji w celu korygowania występujących błędów
<b>KOMPETENCJE SPOŁECZNE</b>		
K_K01	K1	Student ma świadomość i rozumie potrzebę uczenia się i doskonalenia technik samoobrony przez całe życie
K_K04	K2	Student ma świadomość znaczenia poznanej wiedzy i technik samoobrony w celu zapewnienia bezpieczeństwa osobistego
Treści przedmiotu	<ol style="list-style-type: none"> <li>BHP oraz przedstawienie warunków odbywania zajęć i zaliczenia przedmiotu.</li> <li>Nauka przyjmowania postaw walki obowiązujących w różnych systemach i dyscyplinach oraz zasad poruszania się w różnych kierunkach.</li> </ol>	

	<ol style="list-style-type: none"><li>3. Pokaz i omówienie aktywacji miejsc wrażliwych na ciele człowieka wykorzystywanych w samoobronie i sztukach walki.</li><li>4. Nauka wyprowadzania podstawowych ciosów stosowanych w walce sportowej oraz uderzeń kończyną górną (prostych, sierpowych i haków).</li><li>5. Nauka zasad i technik obronnych stosowanych przed ciosami (prostymi, sierpowymi, hakiem) i uderzeniami kończyną górną (młotkowe, łokciem, przedramieniem)<ul style="list-style-type: none"><li>– zasady w postaci: dystansowania, zejścia z linii ataku, uniki</li><li>– techniki w postaci: zbicia, bloki.</li></ul></li><li>6. Nauka wyprowadzania podstawowych kopnięć (frontalne, z dołu, okrężne oraz kolanem).</li><li>7. Nauka zasad i technik obronnych stosowanych przed kopnięciami:<ul style="list-style-type: none"><li>– zasady w postaci: dystansowania, zejścia z linii ataku, uniki</li><li>– techniki w postaci boku i zbicia</li><li>– techniki obron w parterze.</li></ul></li><li>8. Doskonalenie przewrotów gimnastycznych z różnych postaw:<ul style="list-style-type: none"><li>– przewrót w przód</li><li>– przewrót w tył.</li></ul></li><li>9. Nauka technik padów sportowych na różne rodzaje podłoża:<ul style="list-style-type: none"><li>– pad w przód</li><li>– pad w tył</li><li>– pad w bok.</li></ul></li><li>10. Nauka przewrotów w różnych kierunkach na różnych rodzajach podłoża:<ul style="list-style-type: none"><li>– pad w przód z przewrotem (tzw. przez bark)</li><li>– pad w tył z przewrotem (tzw. przez bark).</li></ul></li><li>11. Nauka upadków sytuacyjnych w różnych kierunkach:<ul style="list-style-type: none"><li>– upadek w przód</li><li>– upadek w tył</li><li>– upadek w bok</li><li>– upadek przez przeszkodę.</li></ul></li><li>12. Nauka rzutów i podcięć stosowanych w walce i samoobronie:</li></ol>
--	--

- rzut przez biodro w różnych wariantach
- rzut przez plecy
- podcięcia: zewnętrzne i wewnętrzne.

13. Wprowadzenie do mechaniki stosowania dźwigni na stawy kończyn górnych i dolnych. Sposoby sygnalizacji bólu i kontroli współwiczającego. Pokaz i omówienie.

14. Nauka technik dźwigni na stawy kończyn górnych:

- na rękę prostą
- na rękę zgiętą wykorzystywane w samoobronie do obezwładnienia przeciwnika w pozycjach wysokich i w parterze.

15. Nauka technik dźwigni na stawy kończyny dolnej:

- staw kolanowy
- staw skokowy wykorzystywane w samoobronie do obezwładnienia przeciwnika w pozycjach wysokich i w parterze.

16. Nauka technik i zasad obrony stosowanej przed atakiem w postaci chwytu za rękę lub za ubranie:

- chwyt jednorącz
- chwyt oburącz
- chwyt z tyłu.

17. Nauka technik i zasad obrony przed obchwytemi tułowia:

- z przodu (ręce wolne lub w obchwycie)
- z tyłu (ręce wolne lub w obchwycie).

18. Nauka obron przed duszeniami:

- z przodu
- z tyłu

19. Nauka i zasady obrony przed napastnikiem uzbrojonym w niebezpieczne narzędzie:

- obrony przed ostrym narzędziem z góry, z dołu i pchnięciem (nóż, maczeta, szpikulec, tzw. tulipan, nożyczki)
- obrony przed atakiem kijem z góry, z boku i na odlew.
- Obrony przed zagrożeniem bronią palną krótką i długą, z przodu i z tyłu.

20. Nauka technik i zasad samoobrony stosowanej w parterze:

- pozycje walki
- obrony przed stojącym napastnikiem
- sposoby wstawania z parteru do postawy walki

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– techniki trzymań w parterze oraz sposoby uwalniania się z nich</li> <li>– techniki zakładania dźwigni na kończynę górną w parterze z pozycji dominującej i z pleców</li> <li>– techniki zakładania technik duszeń w parterze z pozycji dominującej i z pleców.</li> </ul> <p>21. Doskonalenie poznanych technik stosowanych w samoobronie.</p> <p>22. Zaliczenie praktyczne przedmiotu.</p>
Wymagania wstępne i dodatkowe	Umiejętności w zakresie sprawności fizycznej kształtowanej na poziomie szkoły średniej
Literatura obowiązkowa	<p>Literatura podstawowa:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Olszówka A., Głowacki B., Skucha M. (2003): <i>Techniki obrony przed atakiem nożem</i>, Wyd. SP Katowice</li> <li>2. Dobrzyjałowski J. (1994): <i>Samoobrona i techniki interwencyjne</i>, Wyd. Legionowo</li> <li>3. Chmielewski P., Szatan M. (2003): <i>Chwyty transportowe</i>. Skrypt, Wyd. SP Katowice</li> </ol>
Literatura uzupełniająca	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wąsik J., Nowak K. (2015) <i>Influence of different versions of the straight forward punch on the obtained force, energy and power – measurements of taekwon-do ITF athletes' performance</i>. Archives of Budo Conference Proceedings HMA Congress: 149-54</li> <li>2. Dobrzyjałowski J.(2001): <i>Mała encyklopedia samoobrony</i>, Wyd. Legionowo</li> <li>3. Halladin P., Witkowicz A., Złoto W.(1999): <i>Przewodnik do ćwiczeń z przedmiotu taktyk i techniki interwencji policyjnych</i>, Wyd. Legionowo</li> </ol>
Planowane formy/działania/ metody dydaktyczne	Elementy wykładu, objaśnienie, pokaz, ćwiczenia praktyczne, filmy dydaktyczne, dyskusja
Sposób zaliczenia	Sprawdzian umiejętności praktycznych
Metody oceniania osiągnięcia przedmiotowych efektów kształcenia	W1, W2, U1, U2, K1, K2 - sprawdzian stosowania umiejętności praktycznych z zakresu realizowanych treści ćwiczeń.
Kryteria oceniania osiągnięcia przedmiotowych efektów kształcenia	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Obecność na zajęciach zgodna z regulaminem studiów.</li> <li>2. Sprawdzian umiejętności praktycznych.</li> </ol> <p><b>Kryteria oceny efektów kształcenia (zajęcia praktyczne):</b> Na ocenę <b>2,0</b> student wykazuje braki w wiedzy dyskwalifikujące dalszą edukację.</p>

	<p>Na ocenę <b>3,0</b> – Student wykazuje braki w wiedzy, które jednak nie dyskwalifikują dalszej edukacji i mogą zostać usunięte. Zwykle wiadomości zestawione luźno, brak połączeń i związków logicznych. Rozwiązuje problemy typowe o niewielkim stopniu trudności</p> <p>Na ocenę <b>3,5</b> – Student wykazuje poprawne rozumienie pojęć, wyjaśnia ważniejsze zjawiska. Rozwiązuje problemy typowe, przeważnie poprawnie operuje posiadanymi informacjami</p> <p>Na ocenę <b>4,0</b> - Zakres wiedzy studenta obejmuje podstawowe treści przedmiotu ze znajomością powiązań logicznych. Poprawnie rozumie w kategoriach przyczynowo - skutkowych</p> <p>Na ocenę <b>4,5</b> - Wyczerpujące opanowanie całego materiału programowego. Student sprawnie wykorzystuje wiedzę. Umiejętnie dokonuje oceny problemów, procesów i zjawisk</p> <p>Na ocenę <b>5,0</b> - Ponad przeciętne opanowanie całego materiału programowego</p> <p><b>Kryteria oceny efektów kształcenia (aktywność):</b></p> <p>Na ocenę <b>2,0</b> – Student niezaangażowany</p> <p>Na ocenę <b>3,0</b> – Student pracuje niesystematycznie</p> <p>Na ocenę <b>3,5</b> – Student przejawia przeciętną aktywność</p> <p>Na ocenę <b>4,0</b> – Student wykazuje dobre przygotowanie w sferze komunikacji i umiejętności interpersonalnych. Jest aktywny, podejmuje zadania dodatkowe</p> <p>Na ocenę <b>4,5</b> – Student jest zainteresowany problematyką przedmiotu. Przejawia postawę racjonalną, krytyczną i kreatywną</p> <p>Na ocenę <b>5,0</b> – Student twórczy w odpowiedzi, nie unika krytyki, posiada własne zdanie. Umiejętnie wyciąga wnioski. Jest aktywny, chętnie stawia pytania oraz problemy do dyskusji</p> <p><b>Zaliczenie praktyczne:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ocena przygotowania do ćwiczeń</li> <li>- ocena stosowania zdobytej wiedzy i umiejętności podczas wykonywania ćwiczeń</li> <li>- ocena aktywności podczas ćwiczeń</li> <li>-ocena opanowania materiału nauczania będącego przedmiotem zajęć</li> </ul>
Praktyki zawodowe	Nie dotyczy
STUDIA STACJONARNE	<p>Ćwiczenia – 26 godzin Konsultacje – 52 godzin</p> <p><b>Łącznie 26 godz. = 2 ECTS</b></p>
Bilans punktów ECTS	2

STUDIA NIESTACJONARNE	Nie dotyczy
Bilans punktów ECTS	

Forma oceny efektów uczenia się			
Efekty uczenia się	Forma oceny		
	Ćwiczenia aplikacyjne	Sprawdzian umiejętności praktycznych	Aktywność na zajęciach
W1	X		X
W2	X	X	
U1		X	X
U2			X
K1			X
K2		X	