

Akademia Wychowania Fizycznego im. J. Kukuczki w Katowicach Wydział Zarządzania Sportem i Turystyką		
Kierunek studiów i poziom kształcenia:	Bezpieczeństwo wewnętrzne 3-letnie studia pierwszego stopnia	Tryb studiów: S/Ń
Nazwa przedmiotu	Samoobrona i sztuki walki	
Nazwa modułu kształcenia i jego symbol	Moduł z zakresu przedmiotów do wyboru	
Profil kształcenia	ogólnoakademicki	
Język wykładowy	polski	
Rodzaj modułu kształcenia	fakultatywny	
Specjalność	Zarządzanie kryzysowe	
Rok studiów	II	
Semestr	4	
Liczba punktów ECTS	2	
Tytuł/stopień naukowy, imię i nazwisko prowadzącego zajęcia	dr Bartosz Głowacki, mgr Wojciech Satoła	
Kierunkowe efekty kształcenia- symbole	Przedmiotowe efekty kształcenia	
WIEDZA		
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
UMIEJĘTNOŚCI		
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
KOMPETENCJE SPOŁECZNE		
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"> BHP oraz przedstawienie warunków odbywania zajęć i zaliczenia przedmiotu. Nauka przyjmowania postaw walki obowiązujących w różnych systemach i dyscyplinach oraz zasad poruszania się w różnych kierunkach. 	

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

- 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"> – techniki trzymań w parterze oraz sposoby uwalniania się z nich – techniki zakładania dźwigni na kończynę górną w parterze z pozycji dominującej i z pleców – techniki zakładania technik duszeń w parterze z pozycji dominującej i z pleców. <p>21. Doskonalenie poznanych technik stosowanych w samoobronie.</p> <p>22. Zaliczenie praktyczne przedmiotu.</p>
Wymagania wstępne i dodatkowe	Sprawność fizyczna ponadprzeciętna
Literatura obowiązkowa	<p>Literatura podstawowa:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Olszówka A., Głowacki B., Skucha M. (2003): <i>Techniki obrony przed atakiem nożem</i>, Wyd. SP Katowice 2. Dobrzyjałowski J. (1994): <i>Samoobrona i techniki interwencyjne</i>, Wyd. Legionowo 3. Chmielewski P., Szatan M. (2003): <i>Chwyty transportowe</i>. Wyd. SP Katowice
Literatura uzupełniająca	<ol style="list-style-type: none"> 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 2. Dobrzyjałowski J.(2001) : <i>Mała encyklopedia samoobrony</i>, Wyd. Legionowo 3. Halladin P., Witkowicz A., Złoto W.(1999): <i>Przewodnik do ćwiczeń z przedmiotu taktyk i techniki interwencji policyjnych</i>, Wyd. Legionowo
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"> 1. Obecność na zajęciach zgodna z regulaminem studiów. 2. Sprawdzian umiejętności praktycznych. <p>Kryteria oceny efektów kształcenia (zajęcia praktyczne): Na ocenę 2,0 student wykazuje braki w wiedzy dyskwalifikujące dalszą edukację.</p>

	<p>Na ocenę 3,0 – 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 3,5 – Student wykazuje poprawne rozumienie pojęć, wyjaśnia ważniejsze zjawiska. Rozwiązuje problemy typowe, przeważnie poprawnie operuje posiadanymi informacjami</p> <p>Na ocenę 4,0 - Zakres wiedzy studenta obejmuje podstawowe treści przedmiotu ze znajomością powiązań logicznych. Poprawnie rozumuje w kategoriach przyczynowo - skutkowych</p> <p>Na ocenę 4,5 - Wyczerpujące opanowanie całego materiału programowego. Student sprawnie wykorzystuje wiedzę. Umiejętnie dokonuje oceny problemów, procesów i zjawisk</p> <p>Na ocenę 5,0 - Ponad przeciętne opanowanie całego materiału programowego</p> <p>Kryteria oceny efektów kształcenia (aktywność):</p> <p>Na ocenę 2,0 – Student niezaangażowany</p> <p>Na ocenę 3,0 – Student pracuje niesystematycznie</p> <p>Na ocenę 3,5 – Student przejawia przeciętną aktywność</p> <p>Na ocenę 4,0 – Student wykazuje dobre przygotowanie w sferze komunikacji i umiejętności interpersonalnych. Jest aktywny, podejmuje zadania dodatkowe</p> <p>Na ocenę 4,5 – Student jest zainteresowany problematyką przedmiotu. Przejawia postawę racjonalną, krytyczną i kreatywną</p> <p>Na ocenę 5,0 – Student twórczy w odpowiedzi, nie unika krytyki, posiada własne zdanie. Umiejętnie wyciąga wnioski. Jest aktywny, chętnie stawia pytania oraz problemy do dyskusji</p> <p>Zaliczenie praktyczne:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ocena przygotowania do ćwiczeń - ocena stosowania zdobytej wiedzy i umiejętności podczas wykonywania ćwiczeń - ocena aktywności podczas ćwiczeń -ocena opanowania materiału nauczania będącego przedmiotem zajęć
Praktyki zawodowe	Nie dotyczy
STUDIA STACJONARNE	<p>Ćwiczenia – 26 godzin Konsultacje – 52 godzin</p> <p>Łącznie 26 godz. = 2 ECTS</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			
K1			X
K2		X	