



Podhalańska Państwowa Uczelnia Zawodowa w Nowym Targu

Informacje ogólne

Nazwa zajęć	Self-defence system
Kod zajęć	BN-1-2,9,21-22
Status zajęć	Obowiązkowy
Wydział / Instytut	Instytut Humanistyczno - Społeczny
Kierunek studiów	bezpieczeństwo narodowe
Moduł specjalizacyjny	-----
Specjalizacja	-----

Forma studiów	Rok studiów	Semestr	Suma godzin dydaktycznych		Liczba punktów ECTS
			Wykłady	Ćwiczenia/praktyki	
Stacjonarne	1	1	---	---	---
	1	2	0	25.0	2.0
	Suma		0	25.0	2.0

Poziom studiów	studia pierwszego stopnia
Profil	Praktyczny
Osoba odpowiedzialna za program zajęć	prof.dr hab. Tadeusz Ambroży
Wymagania (Kompetencje)	Podstawowy poziom sprawności fizycznej na poziomie absolwenta

wstępne)	szkoły średniej
Założenia i cele zajęć	Celem zajęć jest opanowanie podstawowych umiejętności z zakresu samoobrony: -obrony przed atakiem z przodu, z boku i z tyłu
Prowadzący zajęcia	prof.dr hab. Tadeusz Ambroży
Egzaminator/ Zaliczający	prof.dr hab. Tadeusz Ambroży

Nakład pracy studenta - bilans punktów ECTS

Nakład pracy studenta niezbędny do uzyskania efektów uczenia się	Obciążenie studenta			
	Studia stacjonarne		Studia niestacjonarne	
Obciążenie studenta na zajęciach wymagających bezpośredniego udziału nauczycieli akademickich lub innych osób prowadzących zajęcia i studentów, w tym:	godz.:		godz.:	
	28.0		0.0	
Udział w wykładach (godz.)	0		0	
Udział w: ćwiczenia (godz.)	25		0	
Dodatkowe godziny kontaktowe z nauczycielem (godz.)	2		0	
Udział w egzaminie (godz.)	1		0	
Obciążenie studenta związane z jego indywidualną pracą związaną z zajęciami organizowanymi przez uczelnię, w tym:	godz.:		godz.:	
	22.0		0.0	
Samodzielne studiowanie tematyki zajęć/ przygotowanie się do wykładu (godz.)	10		0	
Samodzielne studiowanie tematyki zajęć/ przygotowanie się do: ćwiczenia (godz.)	8		0	
Przygotowanie do zaliczenia/ egzaminu (godz.)	2		0	
Wykonanie prac zaliczeniowych (referat, projekt, prezentacja itd.) (godz.)	2		0	
Suma (obciążenie studenta na zajęciach wymagających bezpośredniego udziału nauczycieli akademickich lub innych osób prowadzących zajęcia oraz związane z jego indywidualną pracą związaną z tymi zajęciami)	godz.:	ECTS:	godz.:	ECTS:
	50.0	2.0	0.0	0
Obciążenie studenta w ramach zajęć kształtujących umiejętności praktyczne	godz.:	ECTS:	godz.:	ECTS:
	0	0	0	0

Efekty uczenia się

Odniesienia	Odniesienia do charakterystyk
-------------	-------------------------------

Efekty uczenia się	do kierunkowych efektów uczenia się	drugiego stopnia efektów uczenia się Polskich Ram Kwalifikacji	Sposób weryfikacji efektów uczenia się
<p>Wiedza: student zna i rozumie</p> <p>Umiejętności: student potrafi</p> <p>Kompetencje społeczne: student jest gotów do</p>			
K1	K_K01, K_K05, K_K07	P6S_KK_01, P6S_KK_02, P6S_KO_01, P6S_KR	dyskusja

Formy i metody kształcenia

Forma ścisła, zabawowa, zadaniowa

Metoda powtórzeniowa

Treści programowe

Wykłady

Wykłady

Ćwiczenia

ćwiczenia

Teoria: 1. Samoobrona a rekreacja 2. Pojęcie samoobrony i ogólny podział chwytów obronnych 3. Rekreacyjne, wychowawcze i zdrowotne wartości wynikające z uprawiania 4. Historia i rozwój sztuki walki na świecie i w Polsce 5. Sylwetki sławnych mistrzów walki wręcz 6. Zasady prowadzenia zajęć rekreacyjno - sportowych w samoobronie 7. Metodyka prowadzenia zajęć rekreacyjno - sportowych w samoobronie 8. Metody nauczania ruchu w samoobronie 9. Środki treningowe wykorzystywane w zajęciach samoobrony 10. Sposoby instruowania ćwiczeń i technik w samoobronie 11. Urządzenia, sprzęt i ubiór w samoobronie 13. Zasady taktyczne w samoobronie i psychologia walki i obrony 14. Cele zajęć rekreacyjnych opartych o samoobronę 15. Bezpieczeństwo i higiena zajęć opartych o samoobronę

Praktyka: 1. Kontrola wyjściowego poziomu sprawności fizycznej. 2. Nauczanie oraz doskonalenie ukemi - waza. 3. Technika i metodyka nauczania: postaw, uników, kroków, poruszania się w walce, tai - sabaki, uke - waza, nage-waza, chwytów - trzymania, dźwignie, duszenia (katame - waza), uciskania i atakowania miejsc wrażliwych 4. Doskonalenie poznanych technik i ich zastosowanie w samoobronie. 5. Nauczanie obrony przed chwytami, objęciami i duszeniami, uderzeniami i kopnięciami, atakami z użyciem broni. 6. Nauczanie obrony przed większą ilością napastników oraz w pozycjach nietypowych. 7. Doskonalenie sprawności specjalnej w samoobronie. 8. Formy treningu specjalistycznego (kata, tandoku-renshu, uchi-komi,yaku-soku-geiko, kakari-geiko, randowi, ćwiczenia w formach kihon oraz kumie, trening na przyrządach 9. Doskonalenie techniczno - taktyczne w samoobronie

Kryteria oceny osiągniętych efektów uczenia się

Obserwacja studenta podczas zajęć ora dyskusja: +/- dodatkowe

Kryteria oceny efektów uczenia się osiągniętych przez studenta	<p>punkty</p> <p>Sprawdzian praktyczny- wykonanie wybranych trzech technik samoobrony szybko, skutecznie i dokładnie</p> <p>kryteria oceny: 51-60% dst; 61-70% +dst; 71-80% db; 81- 90% +db; 91-100% bdb</p> <p>Procenty dotyczące oceny odnoszą się do subiektywnej oceny wykonania wyrażona w punktach. Pełne wykonanie = 10pkt</p>
---	---

Forma weryfikacji osiągnięć studenta i warunki zaliczenia zajęć

Forma weryfikacji osiągnięć studenta	Zaliczenie z oceną
Warunki odbywania i zaliczenia zajęć oraz dopuszczenia do końcowego egzaminu (zaliczenia z oceną)	<p>Obecność na zajęciach oraz punkty za aktywność podczas obserwacji studenta i dyskusji.</p> <p>Wykonanie sprawdzianu praktycznego: trzy dowolne techniki samoobrony</p>

Wykaz zalecanego piśmiennictwa

Wykaz literatury podstawowej

Lp.	Pozycja
1	
2	Ambroży T. 2008. Struktura treningu ju-jitsu. Biblioteka Trenera. COS, Warszawa
3	Hilaire, R. S. (2004). Pioneers of American Ju jitsu. West Hartford: Kobukai Jujitsu Dojo
4	Martin Dougherty. 2015. Jak skutecznie się bronić. Vesper.
5	Kanō, J. (1986). Kōdōkan Jūdō: The Essential Guide to Jūdō by It's Founder Jigorō Kanō. Tōkyō: Kodansha International.
6	Bethers, López. 2020. Kodokan Judo. Blurp. (j. Angielski
7	Nerć P, 2009. Jiu Jitsu. Podstawy.Skrzat

Wykaz literatury uzupełniającej

Lp.	Pozycja
1	Ambroży T., Kędra A.2007. Ju-jitsu duo-system. Wybrane zagadnienia treningu sportowego. Podręcznik akademicki, Wyd. European Association for Security, Kraków.
2	Kondratowicz K. 1991. Jiu-jitsu. Sztuka walki obronnej. Czasopisma Wojskowe, Warszawa
3	Tegner, B. (1972). Stick Fighting For Self-Defense. Ventura: Thor Publishing Co.
4	Cornish, JP (1984). „Go-shin-jutsu: judo self defence Kata”, UL, Wielka Brytania, British Judo Association
5	Błach W., 2005. Judo.Wybrane zagadnienia treningu i walki sportowej, Biblioteka Trenera. COS, Warszawa.
6	Wojciech Macioszczyk.2016. TECHNIKA KODOKAN JUDO PLUS. Judomarket Mariusz Winnicki

Wymiar, zasady i forma odbywania praktyk zawodowych

--	--

Wygenerowano: 2022-10-04 19:56:31.728558, BN-1-22-23

Wygenerowano: 2022-10-04 19:56:31.728558, BN-1-22-23