

**STUDIUM WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I SPORTU
KARTA PRZEDMIOTU**

Nazwa w języku polskim: SAMOOBRONA
Nazwa w języku angielskim: SELF-DEFENCE
Profil: ogólnouczelniany, praktyczny
Stopień studiów i forma: I stopień, stacjonarna
Rodzaj przedmiotu: wybieralny, ogólnouczelniany
Kod przedmiotu: WFW032052
Grupa kursów: NIE

	Wykład	Ćwiczenia	Lab.	Projekt	Sem.
Liczba godzin zajęć zorganizowanych w Uczelni (ZZU)		30			
Liczba godzin całkowitego nakładu pracy studenta (CNPS)		30			
Forma zaliczenia		Zaliczenie na ocenę			
Dla grupy kursów zaznaczyć kurs końcowy (X)					
Liczba punktów ECTS		0			
w tym liczba punktów odpowiadająca zajęciom o charakterze praktycznym (P)		0			
w tym liczba punktów ECTS odpowiadająca zajęciom wymagającym bezpośredniego kontaktu (BK)		0			

**WYMAGANIA WSTĘPNE W ZAKRESIE WIEDZY, UMIEJĘTNOŚCI I KOMPETENCJI
SPOŁECZNYCH**

1. Brak przeciwwskazań zdrowotnych do aktywnego uczestnictwa w zajęciach kursu.
2. Umiejętność wykonania podstawowych elementów akrobatyki sportowej takich jak przewrót w przód i w tył.

CELE PRZEDMIOTU

- C1: Zapoznanie się z systemami obrony przed przeciwnikiem pojedynczym i nieuzbrojonym.
C2: Zapoznanie się ze sposobami obrony przed atakiem niebezpiecznym narzędziem.
C3: Podniesienie na wyższy poziom cech motorycznych i ogólnej sprawności fizycznej studentów.

PRZEDMIOTOWE EFEKTY KSZTAŁCENIA

Z zakresu wiedzy:

PEK_W01: Posiada znajomość zasad bezpieczeństwa w wykonywaniu ćwiczeń ze szczególnym uwzględnieniem ćwiczeń ze współwiczającym.

PEK_W02: Posiada teoretyczną wiedzę z zakresu postępowania w momentach zagrożenia przez przeciwnika.

Z zakresu umiejętności:

PEK_U01: Posiada praktyczną umiejętność pokonania atakującego przeciwnika poprzez wykonanie różnych form rzutów, dźwigni i duszeń.

PEK_U02: Potrafi obezwładnić przeciwnika w parterze poprzez założenie odpowiednich trzymań.

PEK_U03: Potrafi prawidłowo zareagować na zagrożenie przeciwnika nożem.

Z zakresu kompetencji społecznych:

PEK_K01: Ma świadomość całościowej aktywności fizycznej dla zdrowia fizycznego i psychicznego.

TREŚCI PROGRAMOWE		
Forma zajęć - ćwiczenia		Liczba godzin
Ćw.1	Zajęcia organizacyjne. Przedstawienie warunków zaliczenia semestru, sposobu usprawiedliwiania i odrabiania zajęć, programu zajęć, warunków BHP na zajęciach z samoobrony ze szczególnym uwzględnieniem ćwiczeń ze współwiczającym. Omówienie obowiązków dyżurnego szatni.	1
Ćw. 2	Nauka padu w tył. Obrona z parteru poprzez założenie dźwigni na staw kolanowy nogami.	1
Ćw. 3	Nauka padu w tył, cd. Obrona przed kopnięciem przez poderwanie nogi przeciwnika.	2
Ćw. 4	Nauka padu w bok. Rzut morote-gari. Obrona przed ciosem z góry przez wykonanie dźwigni ude-garami.	2
Ćw. 5-15	Nauka padów jak wyżej. Różne formy obrony przed obchwytem tułowia z tyłu: przez poderwane nóg przeciwnika i obalenie go do tyłu, przez wykonanie rzutu tani-otoshi. Nauka rzutu o-goshi. Nauka padu w przód. Nauka rzutu harai-goshi. Obrona przed ciosem z dołu przez założenie dźwigni na staw łokciowy. Obrona przed uchwytem z przodu przez założenie dźwigni na staw łokciowy i przez wykonanie rzutu o-soto-gari. Nauka rzutu seoi-nage. Nauka dźwigni ude-hishigi-juji-gatame i jej odmian. Nauka rzutów: tai-otoshi, o-uchi-gari, ko-uchi-gari oraz ich kombinacji z rzutami biodrowymi. Nauka podstawowych trzymań oraz duszenia hamaka-jime. Nauka zachowań w momencie zagrożenia przez przeciwnika nożem. Walki szkolne w stojce i w parterze.	14
	Suma godzin	30

STOSOWANE NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE

N1 Ćwiczenia praktyczne.
N2. Demonstracja prowadzącego.
N3. Demonstracja studenta.
N4. Wykład.

OCENA OSIĄGNIĘCIA PRZEDMIOTOWYCH EFEKTÓW KSZTAŁCENIA

Oceny:	Numer efektu kształcenia	Sposób oceny osiągnięcia efektu kształcenia
F – formująca (w trakcie semestru), P – podsumowująca (na koniec semestru)		
F1	PEK_W01	Odpowiedź ustna.
F2	PEK_U03	Demonstracja, frekwencja.
P: Frekwencja, aktywność i postawa na zajęciach oraz średnia z ocen F1 i F2		

LITERATURA PODSTAWOWA I UZUPEŁNIAJĄCA

LITERATURA PODSTAWOWA:

- [1] Pawluk J.: *Judo mistrzów*. Sport i Turystyka, Warszawa, 1981.
[2] Skut B.: *Judo w samoobronie*. Sport i Turystyka, Warszawa, 1972.

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- [1] Kondratowicz K.: *Chwyty obronne: samoobrona dla wszystkich*. Ministerstwo Obrony Narodowej, 1977.

OPIEKUN PRZEDMIOTU (IMIĘ, NAZWISKO, ADRES E-MAIL)

Janusz Gryszko, janusz.gryszko@pwr.edu.pl