

## 6. Samoobrona



WYŻSZA SZKOŁA HANDLU I USŁUG  
W POZNANIU

### OPIS PRZEDMIOTU

|                     |                                    |
|---------------------|------------------------------------|
| <b>KIERUNEK</b>     | <b>Turystyka i rekreacja</b>       |
| <b>SPECJALNOŚĆ</b>  | Manager hotelarstwa SPA & wellness |
| <b>TRYB STUDIÓW</b> | Stacjonarny / niestacjonarny       |
| <b>SEMESTR</b>      | 6                                  |

|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
| <b>Nazwa przedmiotu</b>  | <b>Samoobrona</b>  | MPR_3_6   |   |
| <b>Wymiar godzinowy poszczególnych form zajęć</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• wykłady</li><li>• inne formy</li></ul> | Studia stacjonarne – 20<br>Studia niestacjonarne –12   |   |   |
|  | Studia stacjonarne – 20<br>Studia niestacjonarne –12   |   |   |
| <b>Cele kształcenia:</b>   | <ul style="list-style-type: none"><li>– Doskonalenie sprawności fizycznej poprzez walkę wręcz.</li><li>– Nauka umiejętności bezpiecznego upadania.</li><li>– Opanowanie przez studentów podstawowych technik walki wręcz (ciosy, kopnięcia, bloki, rzuty, trzymania, dźwignie, duszenia).</li><li>– Opanowanie umiejętności zastosowania poznanych technik w samoobronie.</li><li>– Przekazanie słuchaczom określonego zasobu wiadomości i umiejętności metodycznych, technicznych i taktycznych niezbędnych do realizacji procesu nauczania samoobrony.</li></ul> |   |   |
| <b>Efekty kształcenia dla przedmiotu</b>   |  |   |   |
| <b>Numer</b>   | <b>Efekty kształcenia, student/ka, który/a zaliczył/a przedmiot, potrafi:</b>  | <b>Odniesienie efektów kształcenia dla programu</b> | <b>Odniesienie do efektów kształcenia dla obszaru</b> |
| EK_W01   | Zna metody oceny stanu psychofizycznego człowieka, w zakresie niezbędnym dla oceny możliwości podejmowania przez niego aktywności w zakresie turystyki i rekreacji.  | K_W17   | P6S_WK  |
| EK_W02   | Zna i rozumie podstawy budowy organizmu człowieka w zakresie biernego i czynnego układu ruchu oraz podstawowe procesy fizjologiczne zachodzące w organizmie człowieka podczas pracy i wypoczynku   | K_W14   | P6S_WK  |
| EK_U03   | Potrafi zaplanować i zorganizować przedsięwzięcia turystyczne i rekreacyjne zajęcia ruchowe dostosowane do posiadanych warunków oraz zainteresowań ich uczestników   | K_U08   | P6S_UO  |
| EK_U04   | Potrafi formułować cele, dobrać metody oddziaływania i przygotowywać osoby z różnych   | K_U12   | P6S_UW  |

|        |  |       |        |
|--------|--|-------|--------|
|        | grup społecznych do racjonalnego spędzania czasu wolnego   |       |        |
| EK_K05 | Dbą o poziom sprawności fizycznej niezbędny do kształcenia się i wykonywania zadań zawodowych  | K_K01 | P6S_KK |
| EK_K06 | Wykazuje dbałość o bezpieczeństwo osób uczestniczących w zajęciach rekreacyjnych i imprezach turystycznych, szczególnie w ocenie potencjalnych zagrożeń i przestrzeganiu sprawdzonych reguł postępowania | K_K05 | P6S_KR |

| Numer treści | Treści kształcenia / programowe   | Odniesienie do efektów kształcenia dla przedmiotu  |
|--------------|---|--|
|              | <b>Ćwiczenia</b>  |  |
| T_01         | Pojęcie samoobrony i ogólny podział chwytów obronnych   | K_W01<br>K_U03<br>K_U04<br>K_K05<br>K_K06          |
| T_02         | Zasady prowadzenia zajęć rekreacyjno - sportowych w samoobronie   | K_W02<br>K_U03<br>K_U04<br>K_K05<br>K_K06          |
| T_03         | Środki treningowe wykorzystywane w zajęciach samoobrony   | K_W01<br>K_U03<br>K_U04<br>K_K05<br>K_K06          |
| T_04         | Zasady taktyczne w samoobronie i psychologia walki i obrony<br>Cele zajęć rekreacyjnych opartych o samoobronę. Bezpieczeństwo i higiena zajęć opartych o samoobronę | K_W01<br>K_W02<br>K_U03<br>K_U04<br>K_K05<br>K_K06 |

| Metody i formy prowadzenia zajęć                       | Treści kształcenia i programowe |
|--|---------------------------------|
| Wykład z prezentacją multimedialną wybranych zagadnień |                                 |
| Wykład konwersatoryjny                                 | T_01 – T_04                     |
| Wykład problemowy                                      |                                 |
| Wykład informacyjny                                    |                                 |
| Dyskusja   |                                 |
| Praca z tekstem  |                                 |
| Metoda analizy przypadków                              |                                 |
| Uczenie problemowe (Problem-based learning)            |                                 |
| Gra dydaktyczna/symulacyjna                            |                                 |
| Metoda ćwiczeniowa                                     | T_01 – T_04                     |
| Metoda warsztatowa                                     |                                 |
| Metoda projektu  |                                 |
| Prezentacja multimedialna                              |                                 |

|  |  |
|--|--|
| Demonstracje dźwiękowe i/lub video   |  |
| Metody aktywizujące (np.: „burza mózgów”, technika analizy SWOT, technika drzewka decyzyjnego, metoda „kuli śniegowej”, konstruowanie „map myśli”) |  |
| Inne (jakie?) - ...  |  |
| ...  |  |

| <b>Kryteria oceny w odniesieniu do poszczególnych efektów kształcenia</b> |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|
| <b>Efekt kształcenia</b>  | <b>Na ocenę 2</b>  | <b>Na ocenę 3</b>  | <b>Na ocenę 4</b>  | <b>Na ocenę 5</b>  |
| K_W01   | Student nie zna metod oceny stanu psychofizycznego człowieka, w zakresie niezbędnym dla oceny możliwości podejmowania przez niego aktywności w zakresie turystyki i rekreacji.                           | Student zna w podstawowym zakresie metody oceny stanu psychofizycznego człowieka, w zakresie niezbędnym dla oceny możliwości podejmowania przez niego aktywności w zakresie turystyki i rekreacji.                       | Student zna metody oceny stanu psychofizycznego człowieka, w zakresie niezbędnym dla oceny możliwości podejmowania przez niego aktywności w zakresie turystyki i rekreacji.                              | Student bardzo dobrze zna metody oceny stanu psychofizycznego człowieka, w zakresie niezbędnym dla oceny możliwości podejmowania przez niego aktywności w zakresie turystyki i rekreacji.                          |
| K_W02   | Student nie zna podstaw budowy organizmu człowieka w zakresie biernego i czynnego układu ruchu oraz podstawowych procesów fizjologicznych zachodzących w organizmie człowieka podczas pracy i wypoczynku | Student w małym stopniu zna i rozumie podstawy budowy organizmu człowieka w zakresie biernego i czynnego układu ruchu oraz podstawowe procesy fizjologiczne zachodzące w organizmie człowieka podczas pracy i wypoczynku | Student zna i rozumie podstawy budowy organizmu człowieka w zakresie biernego i czynnego układu ruchu oraz podstawowe procesy fizjologiczne zachodzące w organizmie człowieka podczas pracy i wypoczynku | Student doskonale zna i rozumie podstawy budowy organizmu człowieka w zakresie biernego i czynnego układu ruchu oraz podstawowe procesy fizjologiczne zachodzące w organizmie człowieka podczas pracy i wypoczynku |
| K_U03   | Student nie potrafi zaplanować i zorganizować przedsięwzięcia turystyczne i rekreacyjne zajęcia ruchowe dostosowane do posiadanych warunków oraz zainteresowań ich uczestników                           | Student potrafi w niewielkim zakresie zaplanować i zorganizować przedsięwzięcia turystyczne i rekreacyjne zajęcia ruchowe dostosowane do posiadanych warunków oraz zainteresowań ich uczestników                         | Student potrafi zaplanować i zorganizować przedsięwzięcia turystyczne i rekreacyjne zajęcia ruchowe dostosowane do posiadanych warunków oraz zainteresowań ich uczestników                               | Student potrafi doskonale zaplanować i zorganizować przedsięwzięcia turystyczne i rekreacyjne zajęcia ruchowe dostosowane do posiadanych warunków oraz zainteresowań ich uczestników                               |
| K_U04   | Student nie potrafi formułować celów, dobrać metod oddziaływania i przygotowywać osób z różnych grup społecznych do racjonalnego spędzania czasu wolnego   | Student nie potrafi bez pomocy formułować celów, dobrać metod oddziaływania i przygotowywać osoby z różnych grup społecznych do racjonalnego spędzania czasu wolnego   | Student potrafi formułować cele, dobrać metody oddziaływania i przygotowywać osoby z różnych grup społecznych do racjonalnego spędzania czasu wolnego  | Student potrafi w pełni formułować cele, doskonale dobrać metody oddziaływania i potrafi doskonale przygotowywać osoby z różnych grup społecznych do racjonalnego spędzania czasu wolnego                          |
| K_K05   | Student nie dba o poziom sprawności  | Student dba w niewielkim stopniu o   | Student dba o poziom sprawności fizycznej  | Student bardzo dobrze dba o poziom   |

|       |   |   |  |   |
|-------|---|---|--|---|
|       | fizycznej niezbędny do kształcenia się i wykonywania zadań zawodowych   | poziom sprawności fizycznej niezbędny do kształcenia się i wykonywania zadań zawodowych   | niezbędny do kształcenia się i wykonywania zadań zawodowych  | sprawności fizycznej niezbędny do kształcenia się i wykonywania zadań zawodowych  |
| K_K06 | Student nie wykazuje dbałości o bezpieczeństwo osób uczestniczących w zajęciach rekreacyjnych i imprezach turystycznych, szczególnie w ocenie potencjalnych zagrożeń i przestrzeganiu sprawdzonych reguł postępowania | Student wykazuje podstawową dbałość o bezpieczeństwo osób uczestniczących w zajęciach rekreacyjnych i imprezach turystycznych, szczególnie w ocenie potencjalnych zagrożeń i przestrzeganiu sprawdzonych reguł postępowania | Student wykazuje dbałość o bezpieczeństwo osób uczestniczących w zajęciach rekreacyjnych i imprezach turystycznych, szczególnie w ocenie potencjalnych zagrożeń i przestrzeganiu sprawdzonych reguł postępowania | Student wykazuje wysoką dbałość o bezpieczeństwo osób uczestniczących w zajęciach rekreacyjnych i imprezach turystycznych, szczególnie w ocenie potencjalnych zagrożeń i przestrzeganiu sprawdzonych reguł postępowania |

| Weryfikacja efektów kształcenia | Symbole EK dla modułujących/przedmiotu |     |     |     |     |     |
|---------------------------------|--|-----|-----|-----|-----|-----|
|                                 | W01                                    | W02 | U03 | U04 | K05 | K06 |
| Egzamin pisemny                 |  |     |     |     |     |     |
| Egzamin ustny                   |  |     |     |     |     |     |
| Zaliczenie pisemne              |  |     |     |     |     |     |
| Zaliczenie ustne                |  |     |     |     |     |     |
| Kolokwium pisemne               |  |     |     |     |     |     |
| Kolokwium ustne                 | X                                      | X   | X   | X   | X   | X   |
| Test                            |  |     |     |     |     |     |
| Projekt                         |  |     |     |     |     |     |
| Praca pisemna                   |  |     |     |     |     |     |
| Raport                          |  |     |     |     |     |     |
| Prezentacja multimedialna       |  |     |     |     |     |     |
| Praca podczas ćwiczeń           | X                                      | X   | X   | X   | X   | X   |
| Inne (jakie?) -                 |  |     |     |     |     |     |

| Wymiar godzinowy zajęć i pracy studenta  | Stacjonarne | Niestacjonarne |
|--|-------------|----------------|
| 1. Wykłady (wspólny udział nauczycieli akademickich i studentów)                                     | -           | -              |
| 2. Inne formy (wspólny udział nauczycieli akademickich i studentów)                                  | 20          | 12             |
| 3. Konsultacje z nauczycielem  | -           | -              |
| <b>Razem 1+2+3</b>   | <b>20</b>   | <b>12</b>      |
| 4. Praktyki (realizowane samodzielnie przez studentów)   | —           | —              |
| 5. Praca własna studenta (w tym prace domowe i projektowe, przygotowanie się do zaliczenia/egzaminu) | 5           | 8              |
| <b>Razem 4+5</b>   | <b>5</b>    | <b>13</b>      |
| <b>SUMA 1+2+3+4+5</b>  | <b>25</b>   | <b>25</b>      |

Łącznie punktów ECTS wg planu studiów

1

|                                 |  |
|---------------------------------|--|
| <b>Literatura podstawowa</b>    | <ul style="list-style-type: none"><li>- Ambroży T., 2001. Samoobrona – podręcznik metodyczny dla instruktorów rekreacji, UKFiS – ZG TKKF, Warszawa.</li><li>- Ambroży T., 2008. Struktura treningu ju-jitsu, Biblioteka Trenera, COS, Warszawa.</li></ul>  |
| <b>Literatura uzupełniająca</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>- Ambroży T., Kędra A., 2007. Ju-jitsu duo-system. Wybrane zagadnienia treningu sportowego, Podręcznik akademicki, Wyd. European Association for Security, Kraków.</li><li>- Kondratowicz K., 1991. Jiu-jitsu. Sztuka walki obronnej, Czasopisma Wojskowe, Warszawa.</li></ul> |