*Załącznik nr 1.5 do Zarządzenia Rektora UR nr 61/2025*

**SYLABUS**

**dotyczy cyklu kształcenia 2025-2027**

*(skrajne daty*)

Rok akademicki 2025/2026

1. Podstawowe informacje o przedmiocie

|  |  |
| --- | --- |
| Nazwa przedmiotu | Elementy samoobrony |
| Kod przedmiotu\* | MK22 |
| nazwa jednostki prowadzącej kierunek | Wydział Nauk Społecznych |
| Nazwa jednostki realizującej przedmiot | Instytut Nauk o Polityce i Bezpieczeństwie |
| Kierunek studiów | Bezpieczeństwo wewnętrzne |
| Poziom studiów | Drugi stopień |
| Profil | Ogólnoakademicki |
| Forma studiów | Niestacjonarne |
| Rok i semestr/y studiów | I/II |
| Rodzaj przedmiotu | Fakultatywny |
| Język wykładowy | Polski |
| Koordynator | Dr hab. Krzysztof Żarna, prof. UR |
| Imię i nazwisko osoby prowadzącej / osób prowadzących | Mgr mjr Tomasz Kudyba |

\* *-opcjonalni*e, *zgodnie z ustaleniami w Jednostce*

1.1.Formy zajęć dydaktycznych, wymiar godzin i punktów ECTS

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Semestr  (nr) | Wykł. | Ćw. | Konw. | Lab. | Sem. | ZP | Prakt. | Inne (jakie?) | **Liczba pkt. ECTS** |
| 2 | - | 10 | - | - | - | - | - | - | 3 |

1.2. Sposób realizacji zajęć

x zajęcia w formie tradycyjnej

☐ zajęcia realizowane z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość

1.3 Forma zaliczenia przedmiotu (z toku) (egzamin, zaliczenie z oceną, zaliczenie bez oceny)

Zaliczenie z oceną

2.Wymagania wstępne

|  |
| --- |
| Brak |

3. cele, efekty uczenia się , treści Programowe i stosowane metody Dydaktyczne

3.1 Cele przedmiotu

|  |  |
| --- | --- |
| C1 | *Umiejętności w zakresie technik i metodyki nauczania samoobrony na poziomie podstawowym i średniozaawansowanym.* |

**3.2 Efekty uczenia się dla przedmiotu**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| EK (efekt uczenia się) | Treść efektu uczenia się zdefiniowanego dla przedmiotu | Odniesienie do efektów kierunkowych [[1]](#footnote-1) |
| EK­\_01 | Zna i rozumie uregulowania prawne związane  z zakresem obrony koniecznej | K\_W09 |
| EK\_02 | Potrafi wykorzystać umiejętności zdobyte podczas zajęć w radzeniu sobie w sytuacjach zagrożenia | K\_U07 |
| EK\_03 | Jest gotów do doskonalenia umiejętności walki wręcz | K\_K02 |

**3.3 Treści programowe**

1. Problematyka ćwiczeń audytoryjnych, konwersatoryjnych, laboratoryjnych, zajęć praktycznych

|  |
| --- |
| Treści merytoryczne |
| *Postawy walki i poruszanie się w walce.* |
| *Obrony przed obchwytami tułowia* |
| *Duszenia jako miękkie techniki samoobrony* |
| *Uderzenia i kopnięcia* |
| *Obrony przed uderzeniami i kopnięciami* |
| *Rozpoznawanie i unikanie zagrożeń* |
| *Wykorzystanie w samoobronie przedmiotów codziennego użytku* |
| *Doskonalenie umiejętności uwalniania się z obchwytów tułowia.* |
| *Obrona przed atakami nożem.* |
| *Obrona przed szantażem bronią palną.* |
| *Taktyka samoobrony.* |
| *Rozwiązywanie sytuacji niebezpiecznych - gry symulacyjne.* |

3.4 Metody dydaktyczne

*Ćwiczenia praktyczne pod kierunkiem instruktora.*

4. METODY I KRYTERIA OCENY

4.1 Sposoby weryfikacji efektów uczenia się

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Symbol efektu | Metody oceny efektów uczenia się  (np.: kolokwium, egzamin ustny, egzamin pisemny, projekt, sprawozdanie, obserwacja w trakcie zajęć) | Forma zajęć dydaktycznych  (w, ćw, …) |
| ek\_ 01 | *Obserwacja w trakcie zajęć* | *Ćwiczenia* |
| Ek\_ 02 | *Obserwacja w trakcie zajęć* | *Ćwiczenia* |
| EK\_03 | *Obserwacja w trakcie zajęć* | *Ćwiczenia* |

4.2 Warunki zaliczenia przedmiotu (kryteria oceniania)

|  |
| --- |
| Praktyczny test umiejętności  Kryteria oceny:  Obserwacja i ocena przez prowadzącego stopnia opanowania poznanych technik oraz metodyki nauczania samoobrony |

**5. CAŁKOWITY NAKŁAD PRACY STUDENTA POTRZEBNY DO OSIĄGNIĘCIA ZAŁOŻONYCH EFEKTÓW W GODZINACH ORAZ PUNKTACH ECTS**

|  |  |
| --- | --- |
| **Forma aktywności** | **Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności** |
| Godziny kontaktowe wynikające z harmonogramu studiów | 10 |
| Inne z udziałem nauczyciela akademickiego  (udział w konsultacjach, egzaminie) | 20 |
| Godziny niekontaktowe – praca własna studenta  (przygotowanie do zajęć, egzaminu, napisanie referatu itp.) | 45 |
| SUMA GODZIN | 75 |
| **SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS** | 3 |

*\* Należy uwzględnić, że 1 pkt ECTS odpowiada 25-30 godzin całkowitego nakładu pracy studenta.*

6. PRAKTYKI ZAWODOWE W RAMACH PRZEDMIOTU

|  |  |
| --- | --- |
| wymiar godzinowy | Nie dotyczy |
| zasady i formy odbywania praktyk | Nie dotyczy |

7. LITERATURA

|  |
| --- |
| Literatura podstawowa:   1. Lichtenfeld I., Yanilov E., *Krav Maga. Jak się obronić przed uzbrojonym napastnikiem.* Vizja Press&IT, Warszawa 2009. 2. Levine D., *Krav Maga. Podręcznik zawierający 230 technik ataku i obrony*. Purana, Miękinia 2010. |

Akceptacja Kierownika Jednostki lub osoby upoważnionej

1. W przypadku ścieżki kształcenia prowadzącej do uzyskania kwalifikacji nauczycielskich uwzględnić również efekty uczenia się ze standardów kształcenia przygotowującego do wykonywania zawodu nauczyciela. [↑](#footnote-ref-1)