

KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2023/2024

INFORMACJE OGÓLNE

1. Nazwa przedmiot Wychowanie fizyczne- techniki samoobrony

2. Nazwa kierunku Ratownictwo Medyczne

3. Poziom studiów studia pierwszego stopnia

4. Liczba punktów ECTS 0

5. Liczba godzin w semestrze

semestr	w	ćw	lab/lek	lab/zp CSM	prj/zp	prk
II	-	30	-	-	-	-

6. Język wykładowy polski

7. Wykładowca: mgr Michał Sroka

INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE

8. Wymagania wstępne

1. Brak przeciwwskazań do aktywności fizycznej

2. Odpowiedni ubiór do zajęć.

9. Cele przedmiotu

C1 Zapoznanie studentów z praktycznymi podstawami samoobrony.

C2 Zapoznanie studentów z podstawowymi formami samoobrony.

C3 Zapoznanie studentów z praktycznymi umiejętnościami samoobrony.

10. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych

Student, który zaliczył przedmiot:

WIEDZA

zna i rozumie:

B.W42. sposoby zwiększania sprawności fizycznej;

UMIĘJĘTNOŚCI

potrafi:

B.U9. identyfikować czynniki ryzyka wystąpienia przemocy, rozpoznawać przemoc i odpowiednio na nią reagować;

KOMPETENCJE SPOŁECZNE

jest gotów do:

5 dostrzegania i rozpoznawania własnych ograniczeń, dokonywania samooceny deficytów i potrzeb edukacyjnych;

11. Treści programowe

Forma zajęć – ćwiczenia

Zajęcia z przedmiotu obejmują różne formy samoobrony z uwzględnieniem metodyki poszczególnych elementów samoobrony.

Program zajęć obejmuje:

- 1) Nauka i doskonalenie podstawowych umiejętności prawidłowego wykonywania podstawowych umiejętności bezpiecznego padania (ukemi).
- 2) Nauka podstawowych atemi czyli uderzenia na punkty vitalne, poznanie podstawowych punktów vitalnych na ciele człowieka oraz nauka wykorzystania atemi w sytuacji zagrożenia.

- 3) Nauka podstawowych bolesnych dźwigni stawowych: nadgarstkowych, łokciowych, barkowych oraz poznanie sposobów neutralizacji ataków przeciwnika z zastosowaniem tych dźwigni.
- 4) Wdrażanie i doskonalenie technik kończących, obezwładniających i unieruchomień.
- 5) Zaliczenie przedmiotu.
 - wykonanie nauczanej techniki samoobrony;
 - zademonstrowanie podstawowych padów.

12. Narzędzia/metody dydaktyczne

1. Dyskusja
2. Metoda: naśladowcza-ściśła.
3. Metoda zadaniowo-ściśła.
4. Metoda programowego uczenia się i usprawniania.
5. Metody bezpośredniej celowości ruchu.
6. Objaśnienie i prezentacja.
7. Konsultacje.

13. Sposoby oceny (częstkowe, końcowe)

1. Obecność i aktywność na zajęciach.
2. Ćwiczenia- ocenie podlegają praktyczne umiejętności wykonania podstawowych elementów samoobrony.
3. Praktyczny sprawdzian umiejętności samoobrony.

14. Obciążenie pracą studenta

Forma aktywności	liczba godzin
1. Zajęcia z bezpośrednim udziałem nauczyciela oraz konsultacje	30
2. Nakład pracy studenta	0
suma	30
liczba punktów ECTS	0

15. Literatura

Literatura podstawowa:

1. Podstawy ju-jitsu/Kazimierz Witkowski, Jarosław Wolny, Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu. Wrocław, Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu 2010.
2. Samoobrona indywidualna w perspektywie ogólnej teorii sztuk walki/Individual Self-Defense in the Perspective of General Theory of Martial Arts. Wyższa Szkoła Bezpieczeństwa Publicznego i Indywidualnego "Apeiron" w Krakowie 2017.

Literatura uzupełniająca:

1. Samoobrona dziewcząt. Naucz się bronić! / Sunny Graff, Birgit Rieger, tł. Urszula Szymanderska, Warszawa, MUZA S.A. 2006.

16. Formy oceny – szczegóły

Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu: przedmiot kończy się zaliczeniem z oceną w semestrze II. Składowymi oceny są:

- aktywność i zaangażowanie podczas zajęć;
- ocena z prowadzonej części zajęć;
- zaliczenie elementów samoobrony (wybranej techniki, padów);

Obecność na wszystkich zajęciach jest dodatkowym atutem podczas wystawienia oceny końcowej na semestr.

17. Inne przydatne informacje o przedmiocie

1. Bezpośrednich informacji o problematyce zajęć i treściach programowych udziela Prowadzący w trakcie zajęć i podczas konsultacji.
2. Zajęcia odbywać się będą w Akademii Białskiej im. Jana Pawła II Filia w Radzynie Podlaskim.
3. Zajęcia odbywać się będą zgodnie z aktualnym planem zajęć.
4. Konsultacje odbywać się będą zgodnie z obowiązującym terminarzem.