

## KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2022/2023

### 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 | prj/zp | pws | prk |
|---------|---|----|---------|--------|-----|-----|
| 2       |   | 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 | 35            |
| 2. Nakład pracy studenta                                        | 15            |
| suma                                                            | 50            |
| 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. Informacja, gdzie można zapoznać się z materiałami do zajęć, itp.: podczas zajęć
2. Informacje na temat miejsca odbywania zajęć: sale dydaktyczne ABNS zgodnie z planem zajęć umieszczonym na stronie internetowej: <http://www.akademiabialska.pl/>
3. Informacja na temat terminu zajęć (dzień tygodnia/godzina) zgodnie z planem zajęć umieszczonym na stronie internetowej: <http://www.akademiabialska.pl/>

4. Informacja na temat konsultacji (godziny + miejsce): zgodnie z harmonogramem konsultacji  
umieszczonym na stronie internetowej: <http://www.akademiabialska.pl/>