

KARTA PRZEDMIOTU NA ROK AKADEMICKI 2019/2020

INFORMACJE OGÓLNE

1. Nazwa przedmiotu kształcenia

Techniki samoobrony

2. Nazwa jednostki prowadzącej moduł

Wydział Nauk o Zdrowiu
Zakład Ratownictwa Medycznego

3. Grupa treści kształcenia

Nauki behawioralne i społeczne

4. Typ przedmiotu

(obowiązkowy, do wyboru)

Obowiązkowy

5. Poziom studiów

Stopnia I

6. Liczba punktów ECTS

1

7. Poziom przedmiotu

(podstawowy, średnio-zaawansowany, zaawansowany)

Podstawowy

8. Rok studiów, semestr

I rok, semestr II- letni

9. Liczba godzin w semestrze

Wyk.	Ćw.	L*	Prj.Pbn.	Zp.	Pr.
------	-----	----	----------	-----	-----

0 30

10. Język wykładowy: Język polski

11. Wykładowca (wykładowcy)

mgr Michał Sroka

INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE

12. Wymagania wstępne

1) Brak.

2)

13. Cele przedmiotu

C1 Zapoznanie studentów z praktycznymi podstawami samoobrony.

C2 Zapoznanie studentów z podstawowymi formami samoobrony.

C3 Zapoznanie studentów z praktycznymi umiejętnościami samoobrony.

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

Student, który zaliczył przedmiot:

odniesienie do
kierunkowych
efektów uczenia się

WIEDZA

EU01 Student zna umie zaprezentować podstawowe elementy samoobrony.

B.W42

UMIEJĘTNOŚCI

KOMPETENCJE SPOŁECZNE	
EU03 Student zna podstawowe formy z zakresu samoobrony indywidualnej i w grupie..	K.5
15. Treści programowe	
Forma zajęć - wykłady	
Forma zajęć - ćwiczenia	
1. Zajęcia organizacyjne, zasady bezpieczeństwa i higieny podczas zajęć. 2. Nauka i doskonalenie podstawowych umiejętności prawidłowego wykonywania podstawowych umiejętności bezpiecznego padania (ukemi). 3. Nauka podstawowych atemi czyli uderzenia na punkty vitalne, poznanie podstawowych punktów vitalnych na ciele człowieka oraz nauka wykorzystania atemi w sytuacji zagrożenia. 4. Nauka podstawowych bolesnych dźwigni stawowych: nadgarstkowych, łokciowych, barkowych oraz poznanie sposobów neutralizacji ataków przeciwnika z zastosowaniem tych dźwigni. 5. Wdrażanie i doskonalenie technik kończących, obezwładniających i unieruchomień. 6. Zaliczenie przedmiotu	
16. Narzędzia/metody dydaktyczne	
1. DyskusjaMetoda: naśladowcza-ściśła. 2. Metoda zadaniowo-ściśła. 3. Metoda programowego uczenia się i usprawniania. 4. Metody bezpośredniej celowości ruchu. 5. Objaśnienie i prezentacja. 6. Konsultacje	
17. Sposoby oceny (F – formująca; P – podsumowująca)	
F1. Ćwiczenia- ocenie podlegają praktyczne i teoretyczne umiejętności wykonania podstawowych elementów samoobrony.	
F2. Obecność i aktywność na zajęciach	
P1. Zaliczenie z oceną	
18. Obciążenia pracą studenta	
forma aktywności	średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem	30
Przygotowanie się do zajęć	5
SUMA	35
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS	1

DLA PRZEDMIOTU
19. Literatura podstawowa i uzupełniająca
Literatura podstawowa:
1. Krav Maga : Keren Gershon Ben Wydanie: 1 Rok: 2017 Bellona 2. Aikido i dynamiczna sfera :Adele Westbrook, Oscar Ratti wydanie 2013 Diamond Books
3. Formy oceny - szczegóły
Warunkiem zaliczenia ćwiczeń jest: - uzyskanie pozytywnej oceny z ćwiczeń na ocenę: (2,0) - Student nie zna podstawowych pojęć z zakresu, bezpieczeństwa i higieny zajęć. - Student nie potrafi zaprezentować podstawowych umiejętności ruchowych w samoobronie. - Student nie umie zademonstrować podstawowych uderzeń , dźwigni oraz technik kończących (3,0) - Student wykazuje znajomość kilku pojęć z zakresu Bezpieczeństwa i higieny zajęć. - Student potrafi zaprezentować podstawowe umiejętności ruchowe w samoobronie. - Student umie zademonstrować podstawowe atemi(uderzenia) (3,5) - Student wykazuje znajomość kilku pojęć z zakresu Bezpieczeństwa i higieny zajęć - Student potrafi zaprezentować podstawowe umiejętności ruchowe w samoobronie. - Student umie zademonstrować podstawowe atemi(uderzenia) , dźwignie oraz techniki kończące. (4,0) - Student zna podstawowe pojęcia i umiejętności z zakresu: bezpieczeństwa i higieny zajęć. - Student potrafi nazwać i zaprezentować podstawowe umiejętności ruchowe w samoobronie. - Student potrafi zademonstrować podstawowe formy z zakresu musztry indywidualnej i drużynowej : zwroty, postawy. (4,5) - Student zna podstawowe pojęcia i umiejętności z zakresu: bezpieczeństwa i higieny zajęć - Student potrafi nazwać i zaprezentować podstawowe umiejętności ruchowe w samoobronie. - Student potrafi zademonstrować i nazwać podstawowe atemi(uderzenia) , dźwignie oraz techniki kończące. (5,0) - Student wykazuje znajomość podstawowych pojęć i zasad BHP na zajęciach oraz potrafi dobrać bezpieczne miejsce w celu ich przeprowadzenia. - Student używając właściwego nazewnictwa potrafi objaśnić, wszystkie prezentowane w trakcie zajęć podstawowe umiejętności ruchowe w samoobronie. - Student potrafi zademonstrować i nazwać podstawowe atemi(uderzenia) , dźwignie oraz techniki kończące w sytuacji walki symulowanej.

4. 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 PSW w Białej Podlaskiej
3.	Zajęcia odbywać się będą zgodnie z aktualnym planem zajęć
4.	Konsultacje odbywać się będą zgodnie z obowiązującym terminarzem

*L – laboratorium(w przypadku zajęć z języka obcego oznacza lektorat)

** Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego lub innej osoby prowadzącej zajęcia **oraz konsultacje**