

KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2020/2021						
INFORMACJE OGÓLNE						
1. Nazwa przedmiotu kształcenia						
Techniki samoobrony						
2. Nazwa jednostki prowadzącej moduł						
Wydział Nauk o Zdrowiu Zakład Ratownictwa Medycznego						
3. Grupa treści kształcenia						
-						
4. Typ przedmiotu						
Obowiązkowy						
5. Poziom studiów						
Studia pierwszego stopnia						
6. Liczba punktów ECTS						
1						
7. Poziom przedmiotu						
Podstawowy						
8. Rok studiów, semestr						
I rok, semestr II						
9. Liczba godzin w semestrze						
Wyk.	Ćw.	L*	Prj.Pbn.	Zp.	Pr.	
30						
10. Język wykładowy: Język polski						
11. Wykładowca (wykładowcy)						
mgr Michał Sroka						
INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE						
12. Wymagania wstępne						
1) Brak.						
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 Zapoznanie studentów z podstawowymi zasadami bezpieczeństwa na zajęciach.					B.U19.	
UMIEJĘTNOŚCI						
EU02 Student zna umie zaprezentować podstawowe elementy samoobrony.					B.W42	
KOMPETENCJE SPOŁECZNE						
EU03 Student zna podstawowe formy z zakresu samoobrony indywidualnej i w grupie..					K.5	
15. Treści programowe						

Forma zajęć –zajęcia praktyczne	
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.	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
17. Sposoby oceny (F – formująca; P – podsumowująca)	
F1.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
SUMA	30
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS	1
DLA PRZEDMIOTU	
19. Literatura podstawowa i uzupełniająca	
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 dziewcząt : naucz się bronić / Sunny Graff, Birgit Rieger ; tł. Urszula Szymanderska.Warszawa : MUZA S.A., 2006.
1. Formy oceny – szczegóły	
Warunkiem zaliczenia ćwiczeń jest uzyskanie pozytywnej oceny. 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.

2. 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**