

## KARTA MODUŁU 2023/2024

### I. OGÓLNE INFORMACJE O MODULE

#### COLLEGIUM WITELONA UCZELNIA PAŃSTWOWA W LEGNICY WYDZIAŁ NAUK O ZDROWIU I KULTURZE FIZYCZNEJ

<b>Kierunek studiów:</b>	Ratownictwo medyczne						
<b>Poziom studiów:</b>	I stopień						
<b>Profil studiów:</b>	praktyczny						
<b>Forma studiów:</b>	stacjonarne						
<b>Nazwa modułu:</b>	Samoobrona						
<b>Rodzaj modułu:</b>	Moduły do wyboru						
<b>Język wykładowy:</b>	Język polski*						
<b>Rok studiów:</b>	1	<b>Formy prowadzenia zajęć wraz z liczbą godzin dydaktycznych:</b>					
<b>Semestr:</b>	2	Wykład	Laboratorium	Ćwiczenia	Seminarium	Zajęcia praktyczne	Praktyki zawodowe
<b>Liczba punktów ECTS ogółem:</b>	1			25			
<b>Forma zaliczenia:</b>	Zaliczenie z oceną						
<b>Wymagania wstępne:</b>	-						

### II. CELE KSZTAŁCENIA

#### Cele kształcenia:

**Cel1:** Zapoznanie studenta z elementami samoobrony

### III. EFEKTY UCZENIA SIĘ WRAZ Z ODNIESIENIEM DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH I ORAZ METODY WERYFIKACJI EFEKTÓW

Efekt	Student, który zaliczył moduł w zakresie:	Odniesienie do efektów kierunkowych	Metody weryfikacji
<b>wiedzy:</b>			
1	Student zna i rozumie sposoby zwiększania sprawności fizycznej.	B.W42	Kolokwium
<b>umiejętności:</b>			
1	Student potrafi identyfikować czynniki ryzyka wystąpienia przemocy, rozpoznawać przemoc i odpowiednio na nią reagować.	B.U9	Kolokwium
<b>kompetencji społecznych:</b>			
1	Student jest gotów do dostrzegania i rozpoznawania własnych ograniczeń, dokonywania samooceny deficytów i potrzeb edukacyjnych.	K1R_K05	Kolokwium

### IV. TREŚCI PROGRAMOWE

**Treści programowe (tematyka zajęć, zaprezentowana z podziałem na poszczególne formy zajęć z określeniem liczby godzin potrzebnych na ich realizację)**

#### Ćwiczenia

Kod	Tematyka zajęć	Liczba godzin S
Ćwiczenie 1	Prezentacja tematyki zajęć, organizacja ćwiczeń, środki ostrożności, zasady i warunki zaliczenia. Urazowość w sportach walki. Metodyka ćwiczeń gibkościowych.	2
Ćwiczenie 2	Gry i zabawy ruchowe. Zabawowe formy walki.	2

Ćwiczenie 3	Ćwiczenia oporowe z partnerem. Upadki kontrolowane, przetoczenia i pady.	2
Ćwiczenie 4	Ćwiczenia koordynacyjne. Zejścia z linii ataku i zmiana linii ataku.	2
Ćwiczenie 5	Podstawowe techniki chwytów i uderzeń rękoma.	4
Ćwiczenie 6	Wykorzystanie łap i poduch do uderzeń w treningu samoobrony. Podstawowe techniki nożne.	4
Ćwiczenie 7	Dźwignie na stawy ręki (barkowa; nadgarstkowo-łokciowa).	2
Ćwiczenie 8	Uwalnianie się z obchwyty tułowia z przodu i z tyłu.	2
Ćwiczenie 9	Krępowanie ruchów przeciwnika.	2
Ćwiczenie 10	Podcięcie zewnętrzne. Rzut przez biodro.	3

#### V. METODY KSZTAŁCENIA, NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE

##### 1. Metody kształcenia:

- Dyskusja dydaktyczna
- Pokaz
- Ćwiczenie przedmiotowe

##### 2. Narzędzia (środki) dydaktyczne:

- Sprzęt sportowy

#### VI. FORMA I KRYTERIA ZALICZENIA MODUŁU

##### 1. Forma zaliczenia modułu.

- ~~egzamin~~
- zaliczenie z ocen
- zaliczenie bez oceny

##### 2. Sposób weryfikacji i oceniania efektów uczenia się:

- Kolokwium
- Ćwiczenia
- Aktywność podczas zajęć

3. Podstawowe kryteria oceny lub wymagania egzaminacyjne określone są indywidualnie, jednak powinny zachować adekwatność wobec zaplanowanych efektów uczenia się

#### VII. BILANS PUNKTÓW ECTS - NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta
<b>Liczba godzin realizowanych przy bezpośrednim udziale nauczyciela (godziny kontaktowe)</b>	25
Udział w wykładach	
Udział w innych formach zajęć	25
Inne (-)	
<b>Samodzielna praca studenta (godziny niekontaktowe)</b>	5
Przygotowanie do wykładu	
Przygotowanie do innych form zajęć	5
Przygotowanie do egzaminu	
Przygotowanie do zaliczenia innych zajęć	
Inne (np. gromadzenie materiałów do projektu, kwerenda internetowa, opracowanie prezentacji multimedialnej itp.)	
<b>Łączna liczba godzin</b>	30
<b>Punkty ECTS za moduł</b>	1

## VIII. ZALECANA LITERATURA

### Literatura podstawowa:

1. Dougherty M.: Sztuka samoobrony : na podstawie technik walki wręcz stosowanych przez żołnierzy elitarnych jednostek specjalnych. Bremen : Mak Verlag 2010,
2. Justyna Muraszko, Tomasz Litewnicki. Poradnik samoobrony. Warszawa 2016.
3. Chris McNab. 501 sposobów samoobrony bez użycia broni. Odbicia, chwyt, rzuty, ciosy i kopnięcia. Czerwonak 2017.

### Literatura uzupełniająca:

1. Jan Chmura. Rozgrzewka: podstawy fizjologiczne i zastosowanie praktyczne. Warszawa 2014.
2. Drabik J., Aktywność, sprawność i wydolność fizyczna, jako mierniki zdrowia człowieka. Gdańsk 1997.
3. Dariusz Mucha, Halina Romualda Zięba. Obszary zagrożeń zdrowia współczesnego człowieka. Nowy Targ 2013.

\*należy odpowiednio wypełnić

\*\*należy wpisać formę/formy przypisane do modułu określone w programie studiów (wykład, ćwiczenia, seminarium, konwersatorium, lektorat, laboratorium, warsztat, projekt, zajęcia praktyczne, zajęcia terenowe, zajęcia wychowania fizycznego, praktyka zawodowa, inne)

\*\*\* należy wpisać odpowiednie kryteria oceny