

KARTA MODUŁU 2023/2024

I. OGÓLNE INFORMACJE O MODULE

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

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

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
wiedzy:			
1	Student zna i rozumie sposoby zwiększania sprawności fizycznej.	B.W42	Kolokwium
umiejętności:			
1	Student potrafi identyfikować czynniki ryzyka wystąpienia przemoc, rozpoznawać przemoc i odpowiednio na nią reagować.	B.U9	Kolokwium
kompetencji społecznych:			
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.

Zaliczenie z oceną

2. Kryteria oceny formującej***:

- aktywność podczas zajęć;
- obserwacja zachowań;
- prezentacja umiejętności ruchowych;

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
<i>Liczba godzin realizowanych przy bezpośrednim udziale nauczyciela (godziny kontaktowe)</i>	25
Udział w wykładach	-
Udział w innych formach zajęć	25
Inne (-)	-
<i>Samodzielna praca studenta (godziny niekontaktowe)</i>	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.)	-
<i>Łączna liczba godzin</i>	30

Punkty ECTS za moduł	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