

KARTA MODUŁU 2025/2026

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:	Moduły do wyboru						
Język wykładowy:	Język polski*						
Rok studiów:	3	Formy prowadzenia zajęć wraz z liczbą godzin dydaktycznych:					
Semestr:	6	Wykład	Laboratorium	Ćwiczenia	Seminarium	Zajęcia praktyczne	Praktyki zawodowe
Liczba punktów ECTS ogółem:	1			20			
Forma zaliczenia:	Zaliczenie z oceną						
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
wiedzy:		
1	Student zna i rozumie sposoby zwiększania sprawności fizycznej.	B.W57
umiejętności:		
1	Student potrafi dbać o bezpieczeństwo własne, pacjentów, otoczenia i środowiska, a także przestrzegać zasad bezpieczeństwa i higieny pracy oraz przepisów i zasad regulujących postępowanie w przypadku różnych rodzajów zagrożeń.	B.U3
2	Student potrafi ocenić poziom swojej sprawności fizycznej i dobrać właściwą formę aktywności do potrzeb swojego organizmu i warunków pracy.	B.U23
kompetencji społecznych:		
1	Student jest gotów do wykonywania zawodu zgodnie z zasadami etyki ogólnej i zawodowej oraz holistycznego i zindywidualizowanego podejścia do pacjenta, uwzględniającego poszanowanie jego praw i potrzeb.	K1R_K03

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	Zapoznanie studentów z zasadami bezpieczeństwa obowiązującymi w trakcie realizacji ćwiczeń. 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.	2
Ćwiczenie 6	Wykorzystanie łap i poduch do uderzeń w treningu samoobrony. Podstawowe techniki nożne.	2
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.	2
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 Kolokwium – test pisemny, kryteria oceny: • 51% - 60% - ocena dostateczna, • 61% - 70% - ocena dostateczna plus, • 71% - 80% - ocena dobra, • 81% - 90% - ocena dobra plus, • 91% - 100% - ocena bardzo dobra, Ćwiczenia - rozwiązywanie zadań, np. kazusy z pytaniami otwartymi lub zamkniętymi, Aktywność podczas zajęć - wypowiedzi ustne i pisemne, ocena realizacji zadań 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

Liczba godzin realizowanych przy bezpośrednim udziale nauczyciela (godziny kontaktowe)	20
Udział w wykładach	-
Udział w ćwiczeniach	20
Samodzielna praca studenta (godziny niekontaktowe)	5
Przygotowanie do wykładu	-
Przygotowanie do ćwiczeń	3
Przygotowanie do egzaminu	-
Przygotowanie do zaliczenia ćwiczeń	2
Łączna liczba godzin	25
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