KARTA MODUŁU

I. OGÓLNE INFORMACJE O MODULE							
COLLEGIUM WITELONA UCZELNIA PAŃSTWOWA WYDZIAŁ NAUK O ZDROWIU I KULTURZE FIZYCZNEJ							
Kierunek studiów:		Fizjoterapia					
Poziom studiów:		magisterskie					
Profil studiów:		praktyczny					
Forma studiów:		stacjonarne					
Nazwa modułu:		Samoobrona					
Rodzaj modułu:		Autorska oferta uczelni - moduł do wyboru					
Język wykładowy:		Język polski*					
Rok studiów:	1	**Formy prowadzenia zajęć wraz z liczbą godzin dydaktycznych:**					
Semestr:	1	Ćwiczenia	-	-	-	-	-
Liczba punktów ECTS ogółem:	1	15	-	-	-	-	-
Forma zaliczenia:		Zaliczenie z oceną					
Wymagania wstępne:		Brak przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w zajęciach samoobrony.					

II. CELE KSZTAŁCENIA
Cele kształcenia:
Cel1: Zapoznanie studentów z technikami walki wręcz oraz z ćwiczeniami kształtującymi poziom ukierunkowanej sprawności fizycznej w nauczaniu i doskonaleniu umiejętności obronnych. **Cel2:** Rozwijanie sprawności fizycznej oraz kształtowanie codziennego nawyku aktywności fizycznej poprzez nabywanie oraz doskonalenie umiejętności w zakresie sportów całego życia. **Cel1:** Propagowanie aktywnego i zdrowego trybu życia.

III. EFEKTY UCZENIA SIĘ WRAZ Z ODNIESIENIEM DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH		
Efekt	Student, który zaliczył moduł w zakresie:	Odniesienie do efektów kierunkowych
wiedzy:		
-	-	-
umiejętności:		
B.U4.	potrafi organizować działania ukierunkowane na edukację zdrowotną, promocję zdrowia i profilaktykę niepełnosprawności;	K3F_U07
B.U9.	potrafi wykazać umiejętności ruchowe z zakresu wybranych form aktywności fizycznej;	K3F_U10
kompetencji społecznych:		
K3F_K05	jest gotów do dostrzegania i rozpoznawania własnych ograniczeń, dokonywania samooceny deficytów i potrzeb edukacyjnych.	K3F_K05

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	Przedstawienie karty modułu. Przedstawienie strony organizacyjnej, środki ostrożności, zasady i warunki zaliczenia. Urazowość w sportach walki. Metodyka ćwiczeń gibkościowych. Gry i zabawy	2

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

V. METODY KSZTAŁCENIA, NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE

1. Metody kształcenia:

- Pokaz
- Ćwiczenie praktyczne
- Dyskusja dydaktyczna

2. Narzędzia (środki) dydaktyczne:

- Sprzęt sportowy

VI. FORMA I KRYTERIA ZALICZENIA MODUŁU

1. Formy zaliczenia:

- Ćwiczenia – zaliczenie z oceną

2. Sposób weryfikacji i oceniania efektów uczenia się:

Ćwiczenia:

- sprawdzian praktyczny - prezentacja umiejętności ruchowych.

Kryteria oceny:

5,0 – student aktywnie uczestniczy w zajęciach, planuje i wykonuje zadania. Przestrzega zasad etycznych w fizjoterapii. Uczęszcza na wszystkie zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje najwyższe oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych.

4,5 – student aktywnie uczestniczy w zajęciach, planuje i wykonuje zadania. Przestrzega zasad etycznych w fizjoterapii. Uczęszcza na wszystkie zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje 80% najwyższych oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych.

4,0 – student aktywnie uczestniczy w zajęciach, planuje i wykonuje zadania. Przestrzega zasad etycznych w fizjoterapii. Uczęszcza na wszystkie zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje 60% najwyższych oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych.

3,5 – student biernie uczestniczy w zajęciach, wykonuje podstawowe zadania, wymagające korekty ze strony prowadzącego. Przestrzega zasad etycznych w fizjoterapii. Uczęszcza na wszystkie zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje poprawne oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych.

3,0 – student biernie uczestniczy w zajęciach, wykonuje podstawowe zadania, wymagające korekty ze strony prowadzącego. Przestrzega zasad etycznych w fizjoterapii. Uczęszcza na zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje pozytywne oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych.

2,0 – student biernie uczestniczy w zajęciach, wykonane zadania są nieprawidłowe, większość wymaga korekty ze strony prowadzącego, brak samodzielności w wykonaniu czynności i zadań, nie przestrzega zasad bezpieczeństwa oraz zasad etycznych w fizjoterapii. Uczestniczy nieregularnie na zajęcia, nie jest do nich przygotowany i uzyskuje negatywne oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych.

Obserwacja i ocena postaw studenta wynikających z:

- częstości uczestnictwa, aktywności i stopnia zaangażowania w zajęciach
- przejawianej przez studenta sprawności fizycznej i czynionych postępów w jej zakresie
- przejawianych kompetencji społecznych

Ocena podsumowująca z ćwiczeń:

Średnia arytmetyczna ocen formujących.

3. Podstawowe kryteria oceny lub wymagania egzaminacyjne określane 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)	**15**
Udział w wykładach	-
Udział w ćwiczeniach	15
Samodzielna praca studenta (godziny niekontaktowe)	**10**
Przygotowanie do wykładu	-
Przygotowanie do ćwiczeń	10
Przygotowanie do egzaminu	-
Przygotowanie do zaliczenia innych zajęć	-
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. Höller J.: Samoobrona kobiet. Warszawa 2010.
3. Błach W.:. Judo : wybrane zagadnienia treningu i walki sportowej. Warszawa 2005.

Literatura uzupełniająca:

1. Przybycień, R.: Sztuki i sporty walki Dalekiego Wschodu. Warszawa 1990.
2. Zarzeczny A.: Karate tradycyjne. Poznań 2010.
3. Lee K. M. Nowicki D.: Taekwondo : sport olimpijski i sztuka samoobrony. Warszawa 2009.