

KARTA MODUŁU KSZTAŁCENIA

Informacje ogólne							
PAŃSTWOWA WYŻSZA SZKOŁA ZAWODOWA IM. WITELONA W LEGNICY WYDZIAŁ NAUK O ZDROWIU I KULTURZE FIZYCZNEJ							
Kierunek studiów:		Fizjoterapia					
Profil studiów:		Praktyczny					
Forma studiów:		Stacjonarne					
Nazwa modułu:		Samoobrona					
Kod modułu kształcenia:		MK_MF105					
Rodzaj modułu kształcenia:		Fakultatywny					
Rok studiów	1	Forma zajęć i liczba godzin:					
Semestr	2	Wykłady	Ćwiczenia	Laboratoria	Seminaria	Zajęcia praktyczne	Praktyka Zawodowa
Liczba punktów ECTS:	2		50				
Forma zaliczenia		Zaliczenie na ocenę					

Autor programu:

mgr Łukasz Stawarz

Cele kształcenia:

Cel1: Celem zajęć jest zapoznanie studenta z technikami walki wręcz oraz z ćwiczeniami kształtującymi poziom ukierunkowanej sprawności fizycznej w nauczaniu i doskonaleniu umiejętności obronnych.

Cel2: Podniesienie poziomu sprawności ruchowej studentów oraz kształtowanie nawyku aktywności fizycznej i umiejętności w zakresie sportów całego życia.

Wymagania wstępne:

Brak wymagań wstępnych

Efekty kształcenia:

Umiejętności:

EK1: Student potrafi przeprowadzić i zaprogramować zajęcia ruchowe dla różnych grup społecznych.

EK2: Student posiada umiejętności dbania o stan własnego zdrowia oraz własną sprawność ruchową niezbędną do wykonywania zawodu.

Kompetencje społeczne:

EK3: Wykazuje się permanentną postawą dbałości o poziom sprawności fizycznej, jak również wiedzy i umiejętności niezbędnych do wykonywania zawodu.

Treści kształcenia:**Ćwiczenia:**

Kod	Tematyka zajęć	Liczba godzin
C1	Prezentacja tematyki zajęć, strony organizacyjnej, środki ostrożności, zasady i warunki zaliczenia. Gry i zabawy ruchowe.	2
C2	Zabawowe formy walki. Ćwiczenia oporowe z partnerem.	6
C3	Upadki kontrolowane, przetoczenia i pady.	4
C4	Zejścia z linii ataku i zmiana linii ataku. Ćwiczenia koordynacyjne.	6
C5	Podstawowe techniki chwytów i uderzeń rękoma. Wykorzystanie łap i poduch do uderzeń w treningu samoobrony.	8
C6	Podstawowe techniki nożne. Metodyka ćwiczeń gibkościowych.	8
C7	Dźwignie na stawy ręki (barkowa; nadgarstkowo-łokciowa)	6
C8	Uwalnianie się z obchwyty tułowia z przodu i z tyłu. Krępowanie ruchów przeciwnika.	6
C9	Podcięcie zewnętrzne. Rzut przez biodro.	4

Metody kształcenia:

1. Zajęcia praktyczne grupowe.

Całkowity nakład pracy studenta:

Godziny kontaktowe (wykład, ćwiczenia, laboratorium, seminarium, projekt, konsultacje, obecność na egzaminie itd.)	50
Przygotowanie się do zajęć, w tym czytanie wskazanej literatury	0
Przygotowanie się do kolokwium	0
Przygotowanie się do egzaminu	0
Inne	0
Razem	50
Liczba punktów ECTS dla modułu kształcenia	2
Liczba punktów ECTS, którą student uzyskuje w ramach zajęć praktycznych, laboratoryjnych, projektowych i praktyk zawodowych	2

Weryfikacja osiągnięcia efektów kształcenia

Z zakresu umiejętności	Efekty kształcenia do przedmiotu
Sprawdzian umiejętności: • zaliczenie praktyczne (obserwacja wykonawstwa), • realizacja zleconego zadania, Kryteria ocen z zakresu umiejętności ocenianych przez prowadzącego: 5,0 – student aktywnie uczestniczy w zajęciach, posiada umiejętność prawidłowej demonstracji ćwiczeń, propaguje zdrowy styl życia. Uczęszcza na wszystkie zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje najwyższe oceny z treści programowych realizowanych w	EK1, EK2

poszczególnych blokach tematycznych. 4,5 – student aktywnie uczestniczy w zajęciach, posiada umiejętność prawidłowej demonstracji ćwiczeń, propaguje zdrowy styl życia. 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, posiada umiejętność prawidłowej demonstracji ćwiczeń, propaguje zdrowy styl życia. 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, posiada umiejętność prawidłowej demonstracji ćwiczeń, propaguje zdrowy styl życia. 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, posiada umiejętność prawidłowej demonstracji ćwiczeń, propaguje zdrowy styl życia. Uczęszcza na zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje poprawne oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych. 2,0 – student biernie uczestniczy w zajęciach, nie posiada umiejętność prawidłowej demonstracji ćwiczeń, nie prowadzi zdrowego stylu życia. Uczestniczy nieregularnie na zajęcia, nie jest do nich przygotowany i uzyskuje negatywne oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych.	
Z zakresu kompetencji społecznych	Efekty kształcenia do przedmiotu
Kryteria ocen z zakresu kompetencji społecznych ocenianych przez prowadzącego , kolegów i pacjentów w formie przedłużonej obserwacja postaw i zachowań: 5,0 – Wykazuje się aktywną postawą i dbałością o poziom sprawności fizycznej niezbędny dla wykonywania działalności zawodowej, demonstrować postawę promującą zdrowie i aktywność fizyczną. 4,5 – Wykazuje się aktywną postawą i dbałością o poziom sprawności fizycznej niezbędny dla wykonywania działalności zawodowej, demonstrować postawę promującą zdrowie i aktywność fizyczną. 4,0 – Prawie zawsze wykazuje się aktywną postawą i dbałością o poziom sprawności fizycznej niezbędny dla wykonywania działalności zawodowej, demonstrować postawę promującą zdrowie i aktywność fizyczną. 3,5 – W większości przypadków wykazuje się aktywną postawą i dbałością o poziom sprawności fizycznej niezbędny dla	EK3

wykonywania działalności zawodowej, demonstruje postawę promującą zdrowie i aktywność fizyczną. 3,0 – W większości przypadków wykazuje się aktywną postawą i dbałością o poziom sprawności fizycznej niezbędny dla wykonywania działalności zawodowej, demonstruje postawę promującą zdrowie i aktywność fizyczną. 2,0 – Nie wykazuje się aktywną postawą i dbałością o poziom sprawności fizycznej demonstruje postawę antyzdrowotną.	
---	--

Kryterium oceny efektów zajęć praktycznych:

Ustalenie oceny końcowej z ćwiczeń odbędzie się na podstawie ocen częściowych otrzymanych przez studenta w czasie trwania zajęć i obecności na zajęciach. W przypadku nieobecności obowiązkowe jest odrobienie zajęć z inną grupą zgodnie z zasadami zaliczania przedmiotu. Ocena końcowa z ćwiczeń obliczana jest według wzoru 75% oceny umiejętności + 25% oceny kompetencji społecznych.

Metody weryfikacji efektów kształcenia przedmiotu:

Ocena formująca:

- *sprawdzian praktyczny*
- *aktywność podczas zajęć*
- *obserwacja zachowań*

Ocena podsumowująca:

Średnia ważona ocen formujących

Tabela odniesień dla modułu kształcenia

Efekt kształcenia	Odniesienie danego efektu do efektów kierunkowych	Cel kształcenia	Treści programowe	Metody kształcenia	Metody weryfikacji efektów kształcenia
EK1	K_U02 K_U25 K_U33	Cel1; Cel2	C1-C9	Ćwiczenia praktyczne.	sprawdzian praktyczny aktywność podczas zajęć obserwacja zachowań
EK2	K_U02 K_U25 K_U33	Cel1; Cel2	C1-C9	Ćwiczenia praktyczne.	sprawdzian praktyczny aktywność podczas zajęć obserwacja

					zachowań
EK3	K_K01 K_K09	Cel 1; Cel2	C1-C9	Ćwiczenia praktyczne.	Obserwacja zachowań

Literatura podstawowa:

1. Strugarek J.; Plenerowe i halowe gry rekreacyjne. Wyd. Naukowe Uniwersytetu im. A. Mickiewicza w Poznaniu 2009
2. Krzysztof Kondratowicz „Chwyty obronne samoobrona dla każdego” Wydawnictwo Ministerstwa Obrony Narodowej – Warszawa 1978
3. Maciej Baran Jarosław Hebda, „Podręcznik do walki wręcz”, Oficyna wydawnicza Karat – Tarnów 1994
4. Maciej Baran Jarosław Hebda, „Jak pokonać napastnika będąc kobietą czyli bandyci miejcie się na baczności”, Oficyna wydawnicza Karat – Tarnów 1992

Literatura uzupełniająca:

1. Douglas Lim Wong, „Kung – Fu the Wey of Life”, Unique Publications CO. – Hollywood , California 1979
2. „Bruce Lee Metoda walki” cz. I. Techniki samoobrony, Wydawnictwo Budo Sport – Warszawa 1993
3. Redakcja „Prawa i Życia”, Broszura Nr6 „Z ostatniej chwili” „Broń się sam”, Wydawnictwo INFOR Sp. s o.o. – Warszawa 1996
4. Maciej Baran Jarosław Hebda, „Niekonwencjonalne metody walki”, Oficyna wydawnicza Karat – Tarnów 1994
5. Gen. CHOI HONG HI, TAEKWON-DO /The Korean Art. Self – Defence/, Published by International Taekwon – Do Federation, Printed in New Zeland Fourth edition 1995
6. „Taekwon – do” Specjalistyczne Pismo Polskiego Związku Taekwon-do, Nr 2/4/ 95 – „Wyjść na ulicę i przeżyć” – M.Kostera – Kostrzewski, GRAFart i PZ Taekwon – do – Lublin 1995
7. Jan Dobrzyjałowski, „Samoobrona i techniki interwencyjne Policji”, Centrum Szkolenia Policji – Legionowo 1994