



Sylabus 2017/2018														
Opis przedmiotu kształcenia														
Nazwa modułu/przedmiotu			Wychowanie Fizyczne - samoobrona			Grupa szczegółowych efektów kształcenia								
						Kod grupy				Nazwa grupy				
Wydział			Nauk o Zdrowiu											
Kierunek studiów			Ratownictwo Medyczne											
Specjalności														
Poziom studiów			jednolite magisterskie * I stopnia X II stopnia III stopnia podyplomowe											
Forma studiów			X stacjonarne niestacjonarne											
Rok studiów			2		Semestr studiów:3			X zimowy letni						
Typ przedmiotu			X obowiązkowy ograniczonego wyboru wolny wybór/ fakultatywny											
Rodzaj przedmiotu			X kierunkowy podstawowy											
Język wykładowy			X polski angielski inny											
* zaznaczyć odpowiednio, zamieniając na X														
Liczba godzin														
Forma kształcenia														
Jednostka realizująca przedmiot	Wykłady (WY)	Seminaria (SE)	Ćwiczenia audytoryjne (CA)	Ćwiczenia kierunkowe - niekliniczne (CN)	Ćwiczenia kliniczne (CK)	Ćwiczenia laboratoryjne (CL)	Ćwiczenia w warunkach symulowanych (CS)	Zajęcia praktyczne przy pacjencie (PP)	Ćwiczenia specjalistyczne - magisterskie (CM)	Lektoraty (LE)	Zajęcia wychowania fizycznego-obowiązkowe (WF)	Praktyki zawodowe (PZ)	Samokształcenie (Czas pracy własnej studenta)	E-learning (EL)
Semestr zimowy:														
											30			
Semestr letni														
Razem w roku:														



										30			
Cele kształcenia: (max. 6 pozycji) C1. Uzyskanie odpowiedniego poziomu sprawności fizycznej C2. Kształtowanie nawyków do systematycznej aktywności fizycznej. C3. Opanowanie technik obronnych stosowanych w samoobronie													
Macierz efektów kształcenia dla modułu/przedmiotu w odniesieniu do metod weryfikacji zamierzonych efektów kształcenia oraz formy realizacji zajęć:													
Numer efektu kształcenia przedmiotowego	Numer efektu kształcenia kierunkowego	Student, który zaliczy moduł/przedmiot wie/umie/potrafi	Metody weryfikacji osiągnięcia zamierzonych efektów kształcenia (formujące i podsumowujące)	Forma zajęć dydaktycznych <i>** wpisz symbol</i>									
W 01	W10	Student posiada wiedzę z zakresu podstaw edukacji zdrowotnej, promocji zdrowia.	Obserwacja bezpośrednia aktywności i postaw studenta	WF									
W 02	W13	Student zna zagadnienia i terminologię stosowaną w samoobronie											
W 03		Student posiada wiedzę jak zastosować poznane techniki w obronie przed różnymi atakami											
W 04		Student potrafi nazwać poszczególne techniki walki i znać ich zastosowanie w obronie przed atakiem											
W 05		Student zna i w stopniu podstawowym interpretuje prawo do obrony koniecznej											
U 01	U15	Student posiada umiejętności wykonywania powierzonych mu zadań i właściwie organizuje	Obserwacja bezpośrednia aktywności i postaw studenta	WF									



U 02		własną pracę stosując zasady BHP Student wykazuje umiejętności oceny funkcjonowania człowieka w sytuacjach trudnych		
U 03		Potrafi poprawnie wykonywać poznane techniki samoobrony		
U 04		Potrafi wykorzystać opanowane indywidualne formy ruchowe w aktywności rekreacyjno-sportowej		
U 05		Potrafi planować i kontrolować proces uczenia się ruchu.		
K 01	K08	Student stosuje zasady BHP obowiązujące na sali sportowej oraz realizuje zadania w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne i otoczenia.	Obserwacja bezpośrednia aktywności i postaw studenta	WF WF
K 02	K10	Student postępuje zgodnie z zasadami zdrowego stylu życia, dba o kondycję fizyczną i zdrowie fizyczne.		
<p>** WY - wykład; SE - seminarium; CA - ćwiczenia audytoryjne; CN - ćwiczenia kierunkowe (niekliniczne); CK - ćwiczenia kliniczne; CL - ćwiczenia laboratoryjne; CM – ćwiczenia specjalistyczne (mgr); CS - ćwiczenia w warunkach symulowanych; LE - lektoraty; zajęcia praktyczne przy pacjencie - PP; WF - zajęcia wychowania fizycznego (obowiązkowe); PZ- praktyki zawodowe; SK – samokształcenie, EL- E-learning.</p>				
<p>Proszę ocenić w skali 1-5 jak powyższe efekty lokują państwa zajęcia w działach: przekaz wiedzy, umiejętności czy kształtowanie postaw: Wiedza: 5</p>				



Umiejętności: 5. Kompetencje społeczne: 2	
Nakład pracy studenta (bilans punktów ECTS):	
Forma nakładu pracy studenta (udział w zajęciach, aktywność, przygotowanie itp.)	Obciążenie studenta (h)
1. Godziny kontaktowe:	30
2. Czas pracy własnej studenta (samokształcenie):	0
Sumaryczne obciążenie pracy studenta	30
Punkty ECTS za moduł/przedmiotu	1
Uwagi	
Treść zajęć: (proszę wpisać hasłowo tematykę poszczególnych zajęć z podziałem na formę zajęć dydaktycznych, pamiętając, aby przekładała się ona na zamierzone efekty kształcenia)	
<p>1 Zajęcia organizacyjne, regulaminy, zasady bezpieczeństwa. Pomiar składu ciała, wypełnienie kwestionariuszy dotyczących stylu życia Omówienie systemów walki, judo, karate, kick box, boks tajski, kung fu. Krótka pogadanka. Nauka postawy obronnej, przemieszczanie się w przód, w tył i na boki. Garda.</p> <p>2.-3. Doskonalenie kroków w postawie obronnej. Uniki, odejścia, zejścia. Nauka ciosów ręką (lewy prosty). Nauka kopnięć (w przód). Nauka umiejętności padania na podłoże twarde i miękkie.</p> <p>4. Nauka dźwigni na łokieć, bark, nadgarstek. Nauka niskich kopnięć (low kick) Doskonalenie ciosów rąk (lewy prosty i prawy prosty). Nauka rzutu przez biodro (o – goski).</p> <p>5.-6. Doskonalenie padów judo. Walka w parterze (zawody) Doskonalenie kopnięć (sierpowe do wewnątrz i na zewnątrz). Ciosy rąk w kombinacjach lewy - prawy – lewy) Zastosowanie rzutów judo w samoobronie.</p> <p>7. Ćwiczenia utwardzające ciało (odporność na ból) Ćwiczenia rozciągające - stretching. Nauka ciosów rękoma z dołu i sierpowe.</p> <p>8. Ćwiczenia bokserskie (garda – uniki). Blokady na ciosy proste rękoma. Obrona przed kopnięciami.</p> <p>9. Samoobrona – sposoby uwalniania się z chwytów przez dźwignię. Sprowadzenie do parteru przez rzut. Walka w parterze. Obrona przed napastnikiem w leżeniu.</p> <p>10. Doskonalenie kopnięć w kombinacji z rękoma. Ćwiczenia utwardzające korpusta, ramiona i nogi, (przygotowanie do sparingu)</p> <p>11. Ćwiczenia na tarczy (rękawice trenerskie) Pojęcie półdystansu, dystansu, zwarcia.</p> <p>10. Zapoznanie z bronią ręczną – nóż, tanto, kij, tanta nunchelm. Podstawy używania tej broni i zagrożenia z użyciem jej.</p>	



<p>Umowne sparingi w nauce samoobrony. Obrona przeciw uzbrojonemu przeciwnikowi. 12. Nauka posługiwania się krótkim kijem (dla kobiet) kalaki.Zapoznanie się z treningiem na przyrządach(worek bokserski, manekin, tarcze, gruszka) 13 Doskonalenie padów. Zastosowanie technik nożnych i ręcznych w walce. Sparingi (walki umowne). 14.-15 Doskonalenie sprawności fizycznej, - ćwiczenia akrobatyczne, kopniecie obrotowe i kopniecie z wysoku, obrona przed przeciwnikiem duszącym (za szyję, tył i przód).</p>	
<p>Inne 1. 2. 3. itd....</p>	
<p>Literatura podstawowa: (wymienić wg istotności, nie więcej niż 3 pozycje) 1. W. Cynarski "Bibliografia dalekowschodnich sztuk walki" 2. J. Miłkowski "Encyklopedia sztuk walki" Literatura uzupełniająca i inne pomoce: (nie więcej niż 3 pozycje) 1. Materiały szkoleniowe na kurs samoobrony program 2. R. Machado "Brazylijskie Jujitsu"</p>	
<p>Wymagania dotyczące pomocy dydaktycznych: (np. laboratorium, rzutnik multimedialny, inne...) Sala gimnastyczna, tarcze, rękawice, materace</p>	
<p>Warunki wstępne: (minimalne warunki, jakie powinien student spełnić przed przystąpieniem do modułu/przedmiotu) Brak przeciwwskazań zdrowotnych do zajęć ruchowych Posiada umiejętności ruchowe w stopniu podstawowym</p>	
<p>Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu: (określić formę i warunki zaliczenia zajęć wchodzących w zakres modułu/przedmiotu, zasady dopuszczenia do egzaminu końcowego teoretycznego i/lub praktycznego, jego formę oraz wymagania jakie student powinien spełnić by go zdać, a także kryteria na poszczególne oceny) Obecność na ćwiczeniach i wykonywania powierzonych zadań. Zaliczenie praktyczne , Opanowanie wiadomości i umiejętności z przedmiotu w stopniu umożliwiającym stosowanie ich w dalszych formach aktywności prozdrowotnej Testy czynnościowe kontrolujących postępy w zajęciach</p>	
<p> </p>	
<p>Ocena:</p>	<p>Kryteria oceny: (tylko dla przedmiotów/modułów kończących się egzaminem,)</p>
<p>Bardzo dobra (5,0)</p>	
<p>Ponad dobra (4,5)</p>	



Dobra (4,0)	
Dość dobra (3,5)	
Dostateczna (3,0)	

Nazwa i adres jednostki prowadzącej moduł/przedmiot, kontakt: tel. i adres email

Studium Wychowania Fizycznego i Sportu ul. Wojciecha z Brudzewa 12a , 51-601 Wrocław
tel.713486509 swf@umed.wroc.pl

Koordynator / Osoba odpowiedzialna za moduł/przedmiot, kontakt: tel. i adres email

Dr Aureliusz Kosendiak tel. 713486509 e-mail: Aureliusz.kosendiak@umed.wroc.pl

Wykaz osób prowadzących poszczególne zajęcia: Imię i Nazwisko, stopień/tytuł naukowy lub zawodowy, dziedzina naukowa, wykonywany zawód, forma prowadzenia zajęć .

starszy wykładowca Mgr Wychowania Fizycznego Jerzy Dębski - ćwiczenia

Data opracowania sylabusa

Sylabus opracował(a)

.....

mgr Jerzy Dębski

Podpis Kierownika jednostki prowadzącej zajęcia

.....

Podpis Dziekana właściwego wydziału

.....