



Samoobrona – przedmiot do wyboru

1. METRYCZKA	
Rok akademicki	2022/2023
Wydział	Nauk o Zdrowiu
Kierunek studiów	Ratownictwo Medyczne
Dyscyplina wiodąca <i>(zgodnie z załącznikiem do Rozporządzenia Ministra NiSW z 26 lipca 2019)</i>	Nauki Medyczne Nauki o Zdrowiu
Profil studiów <i>(ogólnoakademicki/praktyczny)</i>	Praktyczny
Poziom kształcenia <i>(I stopnia/II stopnia/ jednolite magisterskie)</i>	I stopnia
Forma studiów <i>(stacjonarne/niestacjonarne)</i>	Stacjonarne
Typ modułu/przedmiotu <i>(obowiązkowy/fakultatywny)</i>	Fakultatywny
Forma weryfikacji efektów uczenia się <i>(egzamin/zaliczenie)</i>	Zaliczenie
Jednostka/jednostki prowadząca/e <i>(oraz adres/y jednostki/jednostek)</i>	Studium Wychowania Fizycznego i Sportu Ul. Księcia Trojdena 2c 02-091 Warszawa tel. (022) 5720528 studiumwfis@wum.edu.pl

Kierownik jednostki/kierownicy jednostek	mgr Jerzy Chrzanowski
Koordynator przedmiotu (tytuł, imię, nazwisko, kontakt)	mgr Agnieszka Besler agnieszka.besler@wum.edu.pl
Osoba odpowiedzialna za sylabus (imię, nazwisko oraz kontakt do osoby, której należy zgłaszać uwagi dotyczące sylabusa)	mgr Agnieszka Besler agnieszka.besler@wum.edu.pl
Prowadzący zajęcia	mgr Jerzy Skolimowski jerzy.skolimowski@wum.edu.pl

2. INFORMACJE PODSTAWOWE

Rok i semestr studiów	II rok, II semestr	Liczba punktów ECTS	1
FORMA PROWADZENIA ZAJĘĆ		Liczba godzin	Kalkulacja punktów ECTS
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim			
wykład (W)		0	
seminarium (S)		0	
ćwiczenia (C)		20	0,8
e-learning (e-L)		0	
zajęcia praktyczne (ZP)		0	
praktyka zawodowa (PZ)		0	
Samodzielna praca studenta			
Przygotowanie do zajęć i zaliczeń		5	0,2

3. CELE KSZTAŁCENIA

C1	Nauka ćwiczeń ogólnorozwojowych i podnoszenie sprawności specjalnej.
C2	Zapoznanie z tradycyjnymi systemami w szkoleniu judo i samoobronie.
C3	Zapoznanie z zasadami praktycznego działania w warunkach stresowych.
C4	Zapoznanie z zasadami promocji zdrowia, właściwego odżywiania i zdrowego stylu życia.
C5	Wpajanie nawyku dbałości o dobrą kondycję fizyczną, redukovanie stresu.

4. STANDARD KSZTAŁCENIA – SZCZEGÓŁOWE EFEKTY UCZENIA SIĘ (dotyczy kierunków regulowanych ujętych w Rozporządzeniu Ministra NiSW z 26 lipca 2019; pozostałych kierunków nie dotyczy)

Symbol i numer efektu uczenia się zgodnie ze standardami uczenia się (zgodnie z załącznikiem do Rozporządzenia Ministra NiSW z 26 lipca 2019)	Efekty w zakresie
---	-------------------

Wiedzy – Absolwent* zna i rozumie:

W1 EK_W29	zasady promocji zdrowia i profilaktyki chorób;
W2 EK_W40	metody promocji zdrowia, ze szczególnym uwzględnieniem edukacji zdrowotnej;
W3 EK_W42	sposoby zwiększania sprawności fizycznej;
W4 EK_W13	rodzaje środków przymusu bezpośredniego i zasady ich stosowania w systemie ochrony zdrowia;

Umiejętności – Absolwent* potrafi:

U1 EK_U3	dbać o bezpieczeństwo własne, pacjentów, otoczenia i środowiska, przestrzegając zasad bezpieczeństwa i higieny pracy oraz przepisów i zasad regulujących postępowanie w przypadku różnych rodzajów zagrożeń;
U1 EK_U14	radzić sobie ze stresem przy wykonywaniu zawodu ratownika medycznego

*W załącznikach do Rozporządzenia Ministra NiSW z 26 lipca 2019 wspomina się o „absolwencie”, a nie studencie

5. POZOSTAŁE EFEKTY UCZENIA SIĘ (nieobowiązkowe)

Numer efektu uczenia się	Efekty w zakresie
--------------------------	-------------------

Wiedzy – Absolwent zna i rozumie:

W1	
W2	

Umiejętności – Absolwent potrafi:

U1	
U2	

Kompetencji społecznych – Absolwent jest gotów do:

K1	
K2	

6. ZAJĘCIA

Forma zajęć	Treści programowe	Efekty uczenia się
C1 - Ćwiczenie	Zajęcia organizacyjne, regulaminy, przepisy BHP.	EK_W29, EK_U3
C2 - Ćwiczenie	Nauka techniki wykonywania padów i przewrotów.	EK_W29, EK_W40, EK_W42, EK_W13, EK_U3, EK_U14
C3 - Ćwiczenie	Nauka zastosowania punktów ATEMI.	
C4 - Ćwiczenie	Nauka techniki wykonywania dźwigni na kończynie górnej.	
C5 - Ćwiczenie	Nauka techniki wykonywania dźwigni transportowych.	
C6 - Ćwiczenie	Nauka techniki obrony przed chwytami z przodu i z tyłu.	
C7 - Ćwiczenie	Nauka techniki obrony przed duszeniami.	
C8 - Ćwiczenie	Nauka techniki rzutów biodrowych.	
C9 - Ćwiczenie	Nauka techniki obrony przed atakami noża w różnych płaszczyznach.	
C10 - Ćwiczenie	Nauka techniki rzutów przez plecy.	

7. LITERATURA

Obowiązkowa

1. Jan Dobrzyjałowski, Mała encyklopedia samoobrony Legionowo 2004
2. Paweł Nastula, Moje Judo Prószyński i S-ka 2000
3. Baran M. Hebda J., Jak pokonać napastnika będąc kobietą, Tarnów 1992r
4. Bryl A., Skuteczna Samoobrona, Wrocław 1991r
5. Kiyoshi Kobayashi, Sportowe Judo, Budo Sport Warszawa 1998r

Uzupełniająca

8. SPOSOBY WERYFIKACJI EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

Symbol przedmiotowego efektu uczenia się	Sposoby weryfikacji efektu uczenia się	Kryterium zaliczenia
EK_W29, EK_W40, EK_W42, EK_W13	- obserwacja pracy studenta - ocena aktywności w czasie zajęć - testy sprawnościowe, zawody - zaliczenie praktyczne	- systematyczne uczęszczanie na zajęcia (100% frekwencja) - udział w testach sprawności fizycznej, zawodach

EK_U3, EK_U14	- obserwacja pracy studenta w trakcie zajęć - ocena aktywności w czasie zajęć - ocena przygotowania do zajęć	- systematyczne uczęszczanie na zajęcia (100% frekwencja)
---------------	--	---

9. INFORMACJE DODATKOWE (informacje istotne z punktu widzenia nauczyciele niezawarte w pozostałej części sylabusu, np. czy przedmiot jest powiązany z badaniami naukowymi, szczegółowy opis egzaminu, informacje o kole naukowym)

Strona internetowa Studium Wychowania Fizycznego i Sportu swfis.wum.edu.pl

Samodzielna praca studenta

Na podstawie zaproponowanych źródeł i literatury, Studenci są zobowiązani do zapoznania się z zadanymi zagadnieniami dotyczącymi samoobrony i bezpieczeństwa. Wiedza i przygotowanie weryfikowane w trakcie zajęć. Na podstawie instrukcji prowadzącego, samodzielnie przygotowują się do zajęć pod względem sprawności fizycznej, kształtują siłę, wytrzymałość, gibkość, szybkość, zwinność.

Regulamin przedmiotu

1. Każdy Student uczestniczący w zajęciach jest zobligowany do przestrzegania regulaminu sali sportów walki CSR WUM.
2. Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest aktywny udział we wszystkich zajęciach.
3. Odrobienie nieobecności jest możliwe na zajęciach prowadzonych przez mgr Skolimowskiego, zgodnie z planem zajęć zamieszczonym na stronie swfis.wum.edu.pl
4. Student ma obowiązek zgłoszenia wszelkich niedyspozycji zdrowotnych zaistniałych przed lub w trakcie zajęć.

Studenckie Koło Naukowe „Odnowa biologiczna”, opiekun mgr Kinga Klas-Pupar, kinga.klas@wum.edu.pl

Sekcje sportowe i rekreacyjne Klubu Uczelnianego AZS WUM www.azs.wum.edu.pl

Prawa majątkowe, w tym autorskie, do sylabusu, przysługują WUM. Sylabus może być wykorzystywany dla celów związanych z kształceniem na studiach odbywanych w WUM. Korzystanie z sylabusu w innych celach wymaga zgody WUM.