Przedmiot do wyboru - Samoobrona

1. METRYCZKA

Rok akademicki	2023/2024
Wydział	Nauk o Zdrowiu
Kierunek studiów	Ratownictwo Medyczne
Dyscyplina wiodąca	Nauki Medyczne Nauki o Zdrowiu
Profil studiów	Praktyczny
Poziom kształcenia	I stopnia
Forma studiów	Stacjonarne
Typ modułu/przedmiotu	Fakultatywny
Forma weryfikacji efektów uczenia się	Zaliczenie

Jednostka/jednostki prowadząca/e	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	mgr Agnieszka Besler agnieszka.besler@wum.edu.pl
Osoba odpowiedzialna za sylabus	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	1 rok, 2 semestr	**Liczba punktów ECTS**	1.00

FORMA PROWADZENIA ZAJĘĆ	**Liczba godzin**	**Kalkulacja punktów ECTS**
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim		
wykład (W)	0	
seminarium (S)	0	
ćwiczenia (C)	20	0.80
e-learning (e-L)	0	
zajęcia praktyczne (ZP)	0	
praktyka zawodowa (PZ)	0	
Samodzielna praca studenta		
Przygotowanie do zajęć i zaliczeń	5	0.20

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, redukowanie stresu.

4. STANDARD KSZTAŁCENIA – SZCZEGÓŁOWE EFEKTY UCZENIA SIĘ

Symbol i numer efektu uczenia się zgodnie ze standardami uczenia się	Efekty w zakresie
Wiedzy – Absolwent* zna i rozumie:	
A.W1	zasady promocji zdrowia i profilaktyki chorób;
A.W2	metody promocji zdrowia, ze szczególnym uwzględnieniem edukacji zdrowotnej;
A.W3	sposoby zwiększania sprawności fizycznej;
A.W4	rodzaje środków przymusu bezpośredniego i zasady ich stosowania w systemie ochrony zdrowia;
Umiejętności – Absolwent* potrafi:	
A.U1	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;
A.U1	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

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.	A.W1, A.U3
C2 - Ćwiczenie	Nauka techniki wykonywania padów i przewrotów.	A.W1 – A.W4, A.U1 – A.U2
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,Tarnów1992r
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

A.W1 – A.W4	- 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
A.U1 – A.U2	- obserwacja pracy studenta w trakcie zajęć - ocena aktywności w czasie zajęć - ocena przygotowania do zajęć	- systematyczne uczęszczanie na zajęcia (100% frekwencja)

9. INFORMACJE DODATKOWE

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.
5. Student ma prawo do trzech podejść do zaliczenia, w trakcie trzech ostatnich zajęć w semestrze.

Studenckie Koło Naukowe „Odnowa biologiczna”, opiekun mgr Kinga Klaś-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 sylabusa, przysługują WUM. Sylabus może być wykorzystywany dla celów związanych z kształceniem na studiach odbywanych w WUM. Korzystanie z sylabusa w innych celach wymaga zgody WUM.

UWAGA

Końcowe 10 minut ostatnich zajęć w bloku/semestrze/roku należy przeznaczyć na wypełnienie przez studentów Ankiety Oceny Zajęć i Nauczycieli Akademickich