Samoobrona w reakcji na agresję

1. METRYCZKA

Rok akademicki	2026/2027
Wydział	Nauk o Zdrowiu
Kierunek studiów	Ratownictwo Medyczne
Dyscyplina wiodąca	Nauki Medyczne Nauki o Zdrowiu
Profil studiów	Praktyczny
Poziom kształcenia	II stopnia
Forma studiów	Stacjonarne
Typ modułu/przedmiotu	Obowiązkowy
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 z-ca Kierownika mgr Kinga Klaś-Pupar kinga.klas@wum.edu.pl
Prowadzący zajęcia	mgr Jerzy Skolimowski jerzy.skolimowski@wum.edu.pl

2. INFORMACJE PODSTAWOWE

Rok i semestr studiów	I rok, II 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)	25	1.00
e-learning (e-L)	0	
zajęcia praktyczne (ZP)	0	
praktyka zawodowa (PZ)	0	
Samodzielna praca studenta		
Przygotowanie do zajęć i zaliczeń	0	

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:	
Umiejętności – Absolwent* potrafi:	
A.U15.	Zachować profesjonalną postawę w podejmowaniu czynności ratunkowych;

**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:	
Umiejętności – Absolwent potrafi:	
Kompetencji społecznych – Absolwent jest gotów do:	
K3.	Okazywania dbałości o prestiż zawodu Ratownika Medycznego i solidarność zawodową;

6. ZAJĘCIA

Forma zajęć	Treści programowe	Efekty uczenia się
C1 - Ćwiczenie	Zajęcia organizacyjne, regulaminy, przepisy BHP.	K3.
C2 - Ćwiczenie	Nauka techniki wykonywania padów i przewrotów.	A.U15. K3.
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.	
C7 - Ćwiczenie	Nauka techniki obrony przed chwytami z tyłu.	
C8 - Ćwiczenie	Nauka techniki obrony przed duszeniami.	
C9 - Ćwiczenie	Nauka techniki rzutów biodrowych	
C10 - Ćwiczenie	Nauka techniki rzutów przez plecy.	
C11 - Ćwiczenie	Nauka techniki obrony przed atakami noża z góry.	
C12 - Ćwiczenie	Nauka techniki obrony przed atakami noża z dołu.	
C13 - Ćwiczenie	Praktyka bezpiecznego zachowania po wejściu do pomieszczenia.	
C14 - Ćwiczenie	Powtórzenie poznanych elementów.	
C15 - Ćwiczenie	Zaliczenie zajęć.	

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.U15. K3.	- obserwacja pracy studenta - ocena aktywności w czasie zajęć - testy sprawnościowe, zawody	- systematyczne uczęszczanie na zajęcia (100% frekwencja) - udział w testach sprawności

	- zaliczenie praktyczne	fizycznej, zawodach
A.U15. K3.	- 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 www.swfis.wum.edu.pl

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.

Forma zaliczenia przedmiotu: egzamin praktyczny

Zaliczenie przedmiotu jest praktyczne i polega na prezentacji prawidłowej techniki
- padów i przewrotów na ocenę 3.0
- padów i przewrotów oraz czterech dźwigni na nadgarstek, obrony przed obchwytem z przodu i z tyłu, obrony przed nożem z góry i z dołu na ocenę 4.0
- padów i przewrotów, czterech dźwigni na nadgarstek, obrony przed obchwytem z przodu i z tyłu, obrony przed nożem z góry i z dołu oraz rzutu przez biodro i przez plecy na ocenę 5.0

Studenckie Koło Naukowe „Odnowy biologicznej", opiekun dr Anna Sobianek, anna.sobianek@wum.edu.pl
Sekcje sportowe i rekreacyjne Klubu Uczelnianego AZS WUM, informacje na stronie internetowej www.azs.wum.edu.pl

Kontakt ze Studium: studiumwfis@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