Załącznik nr 4 do zarządzenia nr 2/2020

KARTA PRZEDMIOTU

Kod przedmiotu	**912-7LEK-D-S**	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	***Samoobrona***
	angielskim	***Self-Defence***

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

1.1. Kierunek studiów	Lekarski
1.2. Forma studiów	Stacjonarne/ niestacjonarne
1.3. Poziom studiów	Jednolite studia magisterskie
1.4. Profil studiów*	Ogólnoakademicki
1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu	mgr Norbert Skowerski
1.6. Kontakt	norbert.skowerski@ujk.edu.pl

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Język wykładowy	język polski
2.2. Wymagania wstępne*	ogólna sprawność

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć		Ćwiczenia(C), ćwiczenia e-learning
3.2. Miejsce realizacji zajęć		hala sportowa Centrum Rehabilitacji i Sportu UJK
3.3. Forma zaliczenia zajęć		Ćwiczenia-zaliczenie z oceną Ćw.e-learning-zaliczenie
3.4. Metody dydaktyczne		ćwiczenia, zajęcia praktyczne(w tym e learning)
3.5. Wykaz literatury	**podstawowa**	1. Artur Pacek, Mirosław Babiarz „Sekrety przygotowania motorycznego w sporcie" Gdynia 2020 2. Artur Jobda -wyd.2 poprawione 2021 „Przygotowanie motoryczne w sportach walki-kompedium wiedzy" 3. Paweł Nerć "Techniki obezwładnienia i interwencji" 2020 4. Danny Player Chad Seibert "MMA.Mieszane sztuki walki.Trening i technika" 2017. 5. Nakayama M. „Dynamiczne karate". Wyd. Diamond Books 2014. 6. Paweł Adam Piepiora "Kompedium Karate" AWF Wrocław 2021
	Uzupełniająca	1. Bruce Sutherland "Ju-Jitsu/samoobrona" 2020 2. Marcin Lepioszka,Wojciech Dąbkowski "Jak nie sta się ofiarą.Teoria samoobrony" 2024 3. Jaskólski E., Wołkow L., Jagiełło W., Biologiczne i pedagogiczne podstawy systemu szkolenia sportowego, COS, Warszawa 2005. 4. Stefaniak T. Dokładność odtwarzania zadanej siły przez zawodników sportów walki. AWF Wrocław 2008. 5. Sterkowicz S. Czynności zawodowe trenera i problemy badawcze w sportach walki, Zeszyty Naukowe nr 83, Kraków 2001.

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

4.1. Cele przedmiotu *(z uwzględnieniem formy zajęć)*

Ćwiczenia:
C1. Przygotowanie do stosowania elementów techniki samoobrony.
C2. Kształtowanie u studenta umiejętności stresowych podczas samoobrony.
C3. Uwrażliwienie na właściwą reakcję w razie konieczności samoobrony.

4.2. Treści programowe *(z uwzględnieniem formy zajęć)*

Ćwiczenia: *Sztuki walki*
1. Metodyka kopnięć. Metodyka uderzeń. Sposoby blokowania.
2. Podstawy zachowania i poruszania się w walce.
3. Miejsca wrażliwe na ciele człowieka oraz sposoby ich blokowania.
4. Powierzchnie uderzające i blokujące.
5. Doskonalenie techniki uderzeń rękoma.
6. Doskonalenie techniki kopnięć. Doskonalenie techniki bloków.

4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
w zakresie **WIEDZY:**		
W01	Rozpoznaje formy przemocy, modele wyjaśniające przemoc w rodzinie i przemoc w wybranych instytucjach, społeczne uwarunkowania różnych form przemocy oraz rolę lekarza w jej rozpoznawaniu;	D-W3
w zakresie **UMIEJĘTNOŚCI:**		
U01	Potrafi dostrzegać oznaki zachowań antyzdrowotnych i autodestrukcyjnych oraz właściwie na nie reagować	D.U2
w zakresie **KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:**		
K01	Jest wrażliwy na dostrzeganie i rozpoznawanie własnych ograniczeń oraz dokonywania samooceny deficytów i potrzeb edukacyjnych.	H.S5

4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się

Efekty przedmiotowe *(symbol)*	Sposób weryfikacji (+/-)																					
	Egzamin ustny/pisemny*			Kolokwium*			Projekt - konspekt			Aktywność na zajęciach*			Praca własna*			Praca w grupie*			Inne *(sprawdzian praktyczny)**		
	Forma zajęć			*Forma zajęć*			*Forma zajęć*			*Forma zajęć*			*Forma zajęć*			*Forma zajęć*			*Forma zajęć*		
	W	*C*	*...*	*W*	*C*	*...*	*W*	*C*	*...*	*W*	*C*	*...*	*W*	*C*	*...*	*W*	*C*	*...*	*W*	*C*	*...*
W01								***x***			***x***									***x***	
U01								***x***			***x***									***x***	
K01								***x***			***x***									***x***	

****niepotrzebne usunąć***

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
ćwiczenia (C)*	**3**	*Nazywanie i objaśnianie elementów współczesnych technik. W sprawdzianie praktycznym uzyskanie 50-60% punktów.*
	3,5	*Nazywanie i objaśnianie elementów współczesnych technik. W sprawdzianie praktycznym uzyskanie 61-70% punktów.*
	4	*Nazywanie i objaśnianie elementów współczesnych technik. W sprawdzianie praktycznym uzyskanie 71-80% punktów.*
	4,5	*Nazywanie i objaśnianie elementów współczesnych technik. W sprawdzianie praktycznym uzyskanie 81-90% punktów.*
	5	*Nazywanie i objaśnianie elementów współczesnych technik. W sprawdzianie praktycznym uzyskanie 100% punktów.*

5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	**Studia niestacjonarne**
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/	***15***	***15***
*Udział w ćwiczeniach, konwersatoriach, laboratoriach**	10	10
Inne (należy wskazać jakie? np. e-learning) e-learning*	5	5
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	***10***	***10***
*Przygotowanie do ćwiczeń, konwersatorium, laboratorium**	10	10
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	***25***	***25***
PUNKTY ECTS za przedmiot	**1**	**1**

niepotrzebne usunąć

Przyjmuję do realizacji *(data i podpisy osób prowadzących przedmiot w danym roku akademickim)*

.....