KARTA PRZEDMIOTU (ZAJĘĆ)

Kod przedmiotu (zajęć): 912-7LEK-D-S

Nazwa przedmiotu (zajęć) w języku polskim: Samoobrona

Nazwa przedmiotu (zajęć) w języku angielskim: Self-Defence

1. Usytuowanie przedmiotu (zajęć) 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 (zajęć)	mgr Norbert Skowerski
1.6. Kontakt	norbert.skowerski@ujk.edu.pl

2. Ogólna charakterystyka przedmiotu (zajęć)

2.1. Język wykładowy	polski
2.2. Wymagania wstępne	ogólna sprawność

3. Szczegółowa charakterystyka przedmiotu (zajęć)

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, sprawdzian praktyczny; ćw. e-learning-zaliczenie
3.4. Metody dydaktyczne	ćwiczenia, zajęcia praktyczne (w tym e-learning)
3.5.a. Wykaz literatury podstawowej	1.Artur Pacek, Mirosław Babiarz „Sekrety przygotowania motorycznego w sporcie" Gdynia 2020 2. Artur Jobda „Przygotowanie motoryczne w sportach walki-kompedium wiedzy", wyd.2 poprawione 2021 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
3.5.b. Wykaz literatury uzupełniającej	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 (zajęć) (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

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.

(w tym zajęcia prowadzone z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość)

1.
2.

4.3. Efekty uczenia się realizowane w ramach przedmiotu (zajęć)

Efekty przedmiotowe (symbol)	Student, który zaliczył przedmiot (zajęcia)	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 efektów uczenia się realizowanych w ramach przedmiotu (zajęć)

Sposób weryfikacji (+/-)

Efekty przedmiotowe (symbol)	Egzamin ustny/ pisemny/ praktyczny/ inny (jaki?)*	Kolokwium*	Projekt* konspekt	Aktywność na zajęciach*	Praca własna*	Praca w grupie*	Inne (jakie?)* Sprawdzian praktyczny
...W01				+			+
...U01				+			+
...K01				+			+

Forma zajęć

1: / 2:	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...
...W01								+												+	
...U01								+												+	
...K01								+												+	

Adnotacja. 1: forma zajęć; 2: efekty uczenia się

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

Forma zajęć:

ĆWICZENIA (C) (w tym zajęcia prowadzone z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość)

Ocena	Kryterium oceny
3,0	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
4,0	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.
5,0	Nazywanie i objaśnianie elementów współczesnych technik. W sprawdzianie praktycznym uzyskanie 100% punktów.

5. Bilans punktów ECTS – nakład pracy studenta

Kategoria	Obciążenie studenta: studia stacjonarne	Obciążenie studenta: 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. zajęcia prowadzone z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość) * Ćwiczenia 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 (zajęcia)	**1**	**1**

***niepotrzebne usunąć**

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

……