



Sylabus na rok akademicki: 2020/2021														
Cykl kształcenia: 2018-2023														
Opis przedmiotu kształcenia														
Nazwa modułu/przedmiotu	Samoobrona jako forma treningu zdrowotnego													
Wydział	Farmaceutyczny													
Kierunek studiów	Analityka medyczna													
Specjalność														
Poziom studiów	jednolite magisterskie <input checked="" type="checkbox"/> I stopnia <input type="checkbox"/> II stopnia <input type="checkbox"/> III stopnia <input type="checkbox"/> podyplomowe <input type="checkbox"/>													
Forma studiów	<input checked="" type="checkbox"/> stacjonarne <input type="checkbox"/> niestacjonarne													
Rok studiów	III										Semestr studiów:		<input checked="" type="checkbox"/> zimowy <input type="checkbox"/> letni	
Typ przedmiotu	<input type="checkbox"/> obowiązkowy <input type="checkbox"/> ograniczonego wyboru <input checked="" type="checkbox"/> wolnego wyboru/ fakultatywny													
Język wykładowy	<input checked="" type="checkbox"/> polski <input type="checkbox"/> angielski <input type="checkbox"/> inny													
* zaznaczyć odpowiednio, zamieniając <input type="checkbox"/> na <input checked="" type="checkbox"/>														
Liczba godzin														
Forma kształcenia														
Jednostka realizująca przedmiot	Wykłady (WY)	Seminaria (SE)	Ćwiczenia audytoryjne (CA)	Ćwiczenia kierunkowe - niekliniczne (CN)	Ćwiczenia kliniczne (CK)	Ćwiczenia laboratoryjne (CL)	Ćwiczenia w warunkach symulowanych (CS)	Zajęcia praktyczne przy pacjencie (PP)	Ćwiczenia specjalistyczne - magisterskie (CM)	Lektoraty (LE)	Zajęcia wychowania fizycznego-obowiązkowe (WF)	Praktyki zawodowe (PZ)	Samokształcenie (Czas pracy własnej studenta)	E-learning (EL)
Semestr zimowy:														
Studium Wychowania Fizycznego i Sportu		20											5	
Semestr letni														
Studium Wychowania Fizycznego i Sportu														
Razem w roku:														

	20											5	
Cele kształcenia: (max. 6 pozycji)													
C1. Opanowanie technik obronnych stosowanych w samoobronie													
C2. Przygotowanie studentów do dbania o harmonijny rozwój organizmu, wzmacnianie układu ruchowego, stabilizację budowy ciała, stymulację układu krążeniowo-oddechowego i nerwowego.													
Macierz efektów uczenia się dla modułu/przedmiotu w odniesieniu do metod weryfikacji zamierzonych efektów uczenia się oraz formy realizacji zajęć:													
Numer efektu uczenia się przedmiotowego	Numer efektu uczenia się kierunkowego	Student, który zaliczy moduł/przedmiot wie/umie/potrafi	Metody weryfikacji osiągnięcia zamierzonych efektów uczenia się (formujące i podsumowujące)	Forma zajęć dydaktycznych ** wpisz symbol									
W 01	A.W2.	Student zna na budowę ciała ludzkiego w podejściu topograficznym (układ kostno-stawowy, układ mięśniowy, układ krążenia, układ oddechowy, układ pokarmowy, układ moczowy, układy płciowe, układ nerwowy, narządy zmysłów, powłoka wspólna)	Obserwacja bezpośrednia aktywności i postaw studenta	SK									
W 02	C.W6.	Student zna fizyczne, biologiczne i psychologiczne uwarunkowania stanu zdrowia oraz metody oceny stanu zdrowia jednostki i populacji		SE									
W 03	C.W7.	Student zna zależności pomiędzy stylem życia a zdrowiem i chorobą oraz społeczne uwarunkowania i ograniczenia wynikające z choroby		SE									
W 04	C.W12.	Student zna zasady, zadania oraz główne kierunki działań w zakresie promocji zdrowia, ze szczególnym uwzględnieniem znajomości roli elementów zdrowego stylu życia		SK									
U 01	C.U6.	Student potrafi wpływać na kształtowanie właściwych postaw oraz działań pomocowych i zaradczych, a także stosować metody	Obserwacja bezpośrednia aktywności i postaw studenta										

U 02	C.U7.	kierowania zespołem i motywować innych do osiągnięcia celu Student potrafi motywować do zachowań prozdrowotnych		SE
K 01	C.K3.	Student posiada umiejętność współpracy oraz wspierania działań pomocowych i zaradczych.	Obserwacja bezpośrednia aktywności i postaw studenta	SE
** WY - wykład; SE - seminarium; CA - ćwiczenia audytoryjne; CN - ćwiczenia kierunkowe (niekliniczne); CK - ćwiczenia kliniczne; CL - ćwiczenia laboratoryjne; CM – ćwiczenia specjalistyczne (mgr); CS - ćwiczenia w warunkach symulowanych; LE - lektoraty; zajęcia praktyczne przy pacjencie - PP ; WF - zajęcia wychowania fizycznego (obowiązkowe); PZ - praktyki zawodowe; SK – samokształcenie, EL - E-learning.				
Proszę ocenić w skali 1-5 jak powyższe efekty lokują państwa zajęcia w działach: przekaz wiedzy, umiejętności czy kształtowanie postaw: Wiedza: 2 Umiejętności: 2 Kompetencje społeczne: 3				
Nakład pracy studenta (bilans punktów ECTS):				
Forma nakładu pracy studenta (udział w zajęciach, aktywność, przygotowanie itp.)			Obciążenie studenta (h)	
1. Godziny kontaktowe:			20	
2. Czas pracy własnej studenta (samokształcenie):			5	
Sumaryczne obciążenie pracy studenta			25	
Punkty ECTS za moduł/przedmiotu			1	
Uwagi				
Treść zajęć: (proszę wpisać hasłowo tematykę poszczególnych zajęć z podziałem na formę zajęć dydaktycznych, pamiętając, aby przekładała się ona na zamierzone efekty uczenia się)				
Wykłady 1. 2. 3.				
Seminaria 1. Podstawy samoobrony: - Nauka umiejętności padania na podłoże twarde i miękkie, - Pady do tyłu, na bok , do przodu, - Elementy parteru (trzymanie, dźwiganie i duszenie), 2. Podstawy samoobrony- ciąg dalszy - Nauka kopnięć (proste w przód, proste w górę), - Nauka ciosów ręką (lewy prosty). 3.Doskonalenie padów judo. - nauka rzutu przez biodro Ogoshi (odmienny), rzut Osoto – gari, - doskonalenie kopnięć (frot-kick), 4. Nauka postawy walki,				

- nauka gardy,
 - doskonalenie lewego prostego.
5. Doskonalenie padów judo – doskonalenie rzutów biodrowych.
- walka w parterze – zasady,
 - doskonalenie kopnięć (sierpowe do wewnątrz i na zewnątrz)
 - poruszanie się w walce.
6. Doskonalenie padów judo - rozwijanie umiejętności padania w niesprzyjających okolicznościach.
- twarde podłoże – lód,
 - pady w sytuacjach ekstremalnych,
 - walka w parterze.
7. Ćwiczenia zeskoków z dużej wysokości .
- zastosowanie rzutów judo w samoobronie,
 - kopnięcia niskie (na kolano i udo),
 - ćwiczenia wzmacniające gorset mięśniowy (odporność na ból),
 - poruszanie się w tył, w przód i na boki (krzyżak).
8. Ćwiczenia rozciągające - stretching.
- nauka ciosów rękoma (proste, z dołu, sierpowe),
 - ćwiczenia bokserskie (garda, uniki),
9. Teoretyczne i filozoficzne podstawy sztuki walki:
- bloki na ciosy proste rękoma,
 - obrony przed kopnięciem.
10. Samoobrona
- uwalnianie się z chwytów przez dźwignie w pozycji stojącej.
 - sprowadzenie do parteru przez rzuty.
11. Ćwiczenia ataku.
- ręce, nogi w kombinacji lewy prosty, prawy,
 - prawe kopnięcie proste -
 - prosty lewy, prawe – lewe kopnięcie.
12. Ćwiczenia ataku- ciąg dalszy
- dźwignia (nadgarstkowa, łokciowa i barkowa),
 - obrona leżąc,
 - kopnięcie okrężne na tułów.
13. Doskonalenie kopnięć, kombinacje z rękoma.
- ćwiczenia utwardzające korpus, ramiona i nogi (przygotowanie do sparingów),
 - nauka prawidłowego trenowania (ćwiczenia z rękawicami bokserskimi),
14. Zastosowanie technik nożnych i ręcznych w walce.
- Pojęcie dystansu, pół-dystansu, zwarcia.
15. Zapoznanie z bronią ręczną – nóż, toute kij.
- postawy walki Full,
 - kombinacje uderzeń i kopnięć na tarczy bokserskiej,
16. Doskonalenie niskiego padania.
- nauka rzutu w przód + fiffak.
 - samodzielne prowadzenie ćwiczeń wstępnych (rozgrzewających, rozciągających i ogólno-usprawniających).
 - sprawdziany , egzaminy.
17. Doskonalenie kombinacji kopnięć i ciosów na tarcze.
- obrona przed atakami z tyłu,
 - obezwładnienie przeciwnika z tyłu (podcięcie i duszenie),
 - pojęcie kata (karate) - interpretacja.
18. Doskonalenia sprawności fizycznej.
- ćwiczenia akrobatyczne,
 - kopnięcia obrotowe i kopnięcie z wyskoku,
19. Doskonalenie sprawności fizycznej- ciąg dalszy
- obrony przed przeciwnikiem duszącym (chwyt za szyję),
 - nauka posługiwania się krótkim kijem (dla kobiet).
20. Nauka zachowania się w sytuacjach 2 na 1.

- doskonalenie kopnięć obrotowych, - zapoznanie się z treningiem na przyrządach (worek, makiwera, tarcza, gruszka, boks).	
Ćwiczenia	
Inne	
Literatura podstawowa: (wymienić wg istotności, nie więcej niż 3 pozycje) 1. W. Cynarski "Sztuki walki i sporty walki", Wydawnictwo Naukowe Katedra, 2019 2. J. Miłkowski "Encyklopedia sztuk walki", Wydawnictwo Algo, 2008 Literatura uzupełniająca i inne pomoce: (nie więcej niż 3 pozycje) 1. M. Dougherty „Jak się skutecznie bronić”, Wydawnictwo Czerwonak, 2015 2. R. Machado "Brazylijskie Jujitsu", Wydawnictwo Budo-Sport, 2004	
Wymagania dotyczące pomocy dydaktycznych: (np. laboratorium, rzutnik multimedialny, inne...) Sala gimnastyczna, tarcze, rękawice, materace	
Warunki wstępne: (minimalne warunki, jakie powinien student spełnić przed przystąpieniem do modułu/przedmiotu) Brak przeciwwskazań zdrowotnych do zajęć ruchowych Posiada umiejętności ruchowe w stopniu podstawowym	
Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu: (określić formę i warunki zaliczenia zajęć wchodzących w zakres modułu/przedmiotu, zasady dopuszczania do egzaminu końcowego teoretycznego i/lub praktycznego, jego formę oraz wymagania jakie student powinien spełnić by go zdać, a także kryteria na poszczególne oceny) UWAGA! Warunkiem zaliczenia przedmiotu nie może być obecność na zajęciach Obecność na zajęciach i wykonywania powierzonych zadań. Zaliczenie praktyczne , Opanowanie wiadomości i umiejętności z przedmiotu w stopniu umożliwiającym stosowanie ich w dalszych formach aktywności prozdrowotnej, testy czynnościowe kontrolujących postępy w zajęciach, Odrabianie zajęć możliwe w innej formie (np. indywidualnie na siłowni lub z inną grupą, praca pisemna)	
Ocena:	Kryteria oceny: (tylko dla przedmiotów/modułów kończących się egzaminem,)
Bardzo dobra (5,0)	
Ponad dobra (4,5)	
Dobra (4,0)	
Dość dobra (3,5)	
Dostateczna (3,0)	

Nazwa i adres jednostki prowadzącej moduł/przedmiot, kontakt: tel. i adres email

Studium Wychowania Fizycznego i Sportu, ul. Wojciecha z Brudzewa 12a, 51-601 Wrocław, tel.: 713486509, mail: swf@umed.wroc.pl

Koordynator / Osoba odpowiedzialna za moduł/przedmiot, kontakt: tel. i adres email

dr Aureliusz Kosendiak, tel.: 713486509, mail: swf@umed.wroc.pl

Wykaz osób prowadzących poszczególne formy zajęć: Imię i Nazwisko, stopień/tytuł naukowy lub zawodowy, dziedzina naukowa, wykonywany zawód, forma prowadzenia zajęć .

Jerzy Dębski, magister, Nauki medyczne i nauki o zdrowiu, nauczyciel akademicki, wykładowca, seminarium

Jakub Kucharski, magister, Nauki medyczne i nauki o zdrowiu, nauczyciel akademicki, instruktor seminarium

Data opracowania sylabusa

07.05.2020

Imię i nazwisko autora (autorów) sylabusa:

dr Aureliusz Kosendiak

Podpis Kierownika jednostki prowadzącej zajęcia

.....

Z komentarzem [01]: Proszę o informację, w porozumieniu z opiekunem roku, na kiedy przewidziane są te zajęcia i ile grup.

Z komentarzem [G2R1]: Możemy utworzyć jedną grupę