

Przedmiot do wyboru - Taktyka i techniki samoobrony - opis przedmiotu

Informacje ogólne	
Nazwa przedmiotu	Przedmiot do wyboru - Taktyka i techniki samoobrony
Kod przedmiotu	16.1-WL-RM-PW-TTS
Wydział	Wydział Lekarski i Nauk o Zdrowiu
Kierunek	Ratownictwo medyczne
Profil	praktyczny
Rodzaj studiów	pierwszego stopnia z tyt. licencjata
Semestr rozpoczęcia	semestr zimowy 2020/2021

Informacje o przedmiocie	
Semestr	5
Liczba punktów ECTS do zdobycia	2
Typ przedmiotu	obowiązkowy
Język nauczania	polski
Sylabus opracował	• dr Tomasz Grzybowski

Formy zajęć					
Forma zajęć	Liczba godzin w semestrze (stacjonarne)	Liczba godzin w tygodniu (stacjonarne)	Liczba godzin w semestrze (niestacjonarne)	Liczba godzin w tygodniu (niestacjonarne)	Forma zaliczenia
Laboratorium	30	2	-	-	Zaliczenie na ocenę

Cel przedmiotu

Zapoznanie studentów z wiadomościami oraz umiejętnościami z zakresu samoobrony. Podniesienie sprawności ogólnej i specjalnej studentów. Kształtowanie umiejętności zaspokajania potrzeb związanych z ruchem, sprawnością fizyczną oraz dbałością o własne zdrowie.

Wymagania wstępne

Brak

Zakres tematyczny

1. Dostosowanie osobistej sprawności do stopnia umożliwiającego wykonywanie podstawowych technik samoobrony.
2. Poznanie i rozwijanie własnych odruchów jako reakcji na daną sytuację.
3. Kształtowanie odporności psychicznej, umiejętności koncentracji, panowania nad własnymi emocjami oraz ciałem.
4. Pozycje oraz sposoby poruszania się po macie – pady.
5. Dźwignie, podcięcia, trzymanie.
6. Atak na punkty wrażliwe.
7. Bloki i zbicia.
8. Obrona przed duszeniem dłońmi, kopnięciami, ciosami.
9. Obrona przed atakiem nożem i pałką.
10. Uwalnianie rąk z uchwytu.

Metody kształcenia

pogadanki, ćwiczenia praktyczne, zajęcia w grupach

Efekty uczenia się i metody weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się

Opis efektu	Symbole efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
Posiada umiejętności ruchowe na poziomie pracę w zawodzie ratownika medycznego z uwzględnieniem specjalistycznych technik z zakresu samoobrony		• obserwacja i ocena aktywności na zajęciach	
potrafi zdiagnozować stan swojej sprawności fizycznej; potrafi zastosować różne formy aktywności w zależności od stanu zdrowia, samopoczucia, warunków atmosferycznych		• test określający poziom rozwoju motorycznego i umiejętności	
zna wpływ aktywności fizycznej na prawidłowe funkcjonowanie organizmu oraz zna zagrożenia dla zdrowia wynikające z niehigienicznego trybu życia; ma podstawową wiedzę o przepisach i zasadach rozgrywania różnych dyscyplin sportowych		• obserwacja i ocena aktywności na zajęciach	

Warunki zaliczenia

Podstawą zaliczenia jest aktywne uczestnictwo w zajęciach, ocena sprawności fizycznej i umiejętności ruchowych przy zastosowaniu standardowych testów określających poziom rozwoju motorycznego i umiejętności technicznych. Zaliczenie testu sprawnościowego.

Literatura podstawowa

1. Dougherty Martin J. Sztuka samoobrony. Gola 2010.
2. Lichtenfeld Imi, Yanilov Eyal. Krav Maga Jak się obronić przed uzbrojonym napastnikiem. VIZJA PRESS&IT, 2010.
3. Kondratowicz K. Chwyty obronne, wyd. MON 1980.
4. Skut B. Samoobrona. Warszawa 1992.

Literatura uzupełniająca

Uwagi

Zmodyfikowane przez dr hab. n. med. Magdalena Gibas-Dorna, prof. UZ (ostatnia modyfikacja: 02-10-2022 01:19)

Wygenerowano automatycznie z systemu SyllabUZ