

Tactics and self-defence techniques - elective course - course description

General information	
Course name	Tactics and self-defence techniques - elective course
Course ID	16.1-WL-RM-PW-TTS
Faculty	Faculty of Medicine and Health Sciences
Field of study	Medical Rescue
Education profile	practical
Level of studies	First-cycle studies leading to Bachelor's degree
Beginning semester	winter term 2022/2023

Course information	
Semester	5
ECTS credits to win	2
Course type	obligatory
Teaching language	polish
Author of syllabus	dr Tomasz Grzybowski

Classes forms					
The class form	Hours per semester (full-time)	Hours per week (full-time)	Hours per semester (part-time)	Hours per week (part-time)	Form of assignment
Laboratory	30	2	-	-	Credit with grade

Aim of the course

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.

Prerequisites

Brak

Scope

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 zbijanie.
8. Obrona przed duszeniem dłońmi, kopnięciami, ciosami.
9. Obrona przed atakiem nożem i pałką.
10. Uwalnianie rąk z uchwytu.

Teaching methods

pogadanki, ćwiczenia praktyczne, zajęcia w grupach

Learning outcomes and methods of theirs verification

Outcome description	Outcome symbols	Methods of verification	The class form
Posiada umiejętności ruchowe na poziomie pracę w zawodzie ratownika medycznego z uwzględnieniem specjalistycznych technik z zakresu samoobrony		an observation and evaluation of activities during the classes	
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		an observation and evaluation of activities during the classes	

Assignment conditions

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.

Recommended reading

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.

Further reading

Notes

Modified by dr hab. n. med. Magdalena Gibas-Dorna, prof. UZ (last modification: 14-09-2022 13:37)

Generated automatically from SylabUZ computer system