

# PAŃSTWOWA WYŻSZA SZKOŁA ZAWODOWA W NOWYM SĄCZU

## KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów rozpoczynających studia w roku akademickim 2015/2016

Instytut Zdrowia

Kierunek studiów: Ratownictwo medyczne

Profil: Praktyczny

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 12.9

Stopień studiów: I

Specjalności: Ratownictwo medyczne

### 1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Wychowanie fizyczne/Techniki samoobrony
KOD PRZEDMIOTU	IZ 12.9 PIS C7 15/16
KATEGORIA PRZEDMIOTU	PRZEDMIOTY Z INNYCH WYMAGAŃ PROGRAMOWYCH
LICZBA PUNKTÓW ECTS	2
SEMESTRY	3

### 2 RODZAJ ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA/ SEM.	BEZ BEZPOŚREDNIEGO UDZIAŁU NAUCZYCIELA	ZAJĘCIA PRAKTYCZNE	PRAKTYKA ZAWODOWA
3		30			

### 3 CELE PRZEDMIOTU

**Cel 1** Wyposażenie studentów w umiejętności z zakresu podstaw samoobrony oraz przygotowanie do udzielania pomocy poszkodowanym z wykorzystaniem chwytów obronnych.

### 4 WYMAGANIA WSTĘPNE W ZAKRESIE WIEDZY, UMIEJĘTNOŚCI I INNYCH KOMPETENCJI

a Brak wymagań.



## 5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

**EK1** Wiedza: Zna teoretyczne podstawy technik samoobrony.

**EK2** Umiejętności: Proponuje alternatywy wykorzystania technik obronnych w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia. Działa zespołowo.

**EK3** Umiejętności: Omawia i demonstruje podstawowe techniki samoobrony.

**EK4** Kompetencje społeczne: Kształtuje samodyscyplinę i poczucie odpowiedzialności za zdrowie i bezpieczeństwo własne i drugiego człowieka. Jest świadomy roli ruchu i ćwiczeń fizycznych w dbaniu o własne zdrowie.

## 6 TREŚCI PROGRAMOWE

ĆWICZENIA/SEM.

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
C1	Podział padów. Walka wręcz. Zasady stosowania chwytów transportowych.	5
C2	Obrona czynna przed kopnięciem, uderzeniem pięścią, uderzeniem pałą, ciosem nożem oraz obrona przed bronią palną.	5
C3	Samoobrona przed chwytami krępującymi ruchy, obrona osoby trzeciej, obrona przed kilkoma napastnikami z użyciem tonfy.	5
C4	Techniki walki w parterze obrona przed przeciwnikiem znajdującym się w parterze.	5
	RAZEM	20

## 7 METODY DYDAKTYCZNE

**M1** Pokaz

**M2** Słowne objaśnienie

**M3** Praca w grupach

## 8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

FORMA AKTYWNOŚCI	ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI
<b>Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:</b>	
Godziny wynikające z planu studiów	30
Konsultacje przedmiotowe	1
Egzaminy i zaliczenia w sesji	0
<b>Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:</b>	
Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury	0
Opracowanie wyników	0
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	0
<b>SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA</b>	<b>30</b>
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	2



## 9 SPOSOBY OCENY

### OCENA FORMUJĄCA

**F1** Obserwacja

**F2** Aktywność na zajęciach

**F3** Zaliczenie praktyczne

### KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1		MIEJSCE WERYFIKACJI	OPIS WERYFIKACJI EK 1
NA OCENĘ 3	Wymaga uzupełnienia wiedzy dotyczącej teoretycznych podstaw technik samoobrony.	ćwiczenia/ sem.	Aktywność na zajęciach.
NA OCENĘ 4	Dobrze opanował wiedzę dotyczącą teoretycznych podstaw technik samoobrony.		
NA OCENĘ 5	Biegłe posługuje się wiedzą dotyczącą teoretycznych podstaw technik samoobrony.		
EFEKT KSZTAŁCENIA 2		MIEJSCE WERYFIKACJI	OPIS WERYFIKACJI EK 2
NA OCENĘ 3	Wymaga ukierunkowania co do wykorzystania technik obronnych w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia. Działa zespołowo.	ćwiczenia/ sem.	Aktywność na zajęciach, zaliczenie praktyczne.
NA OCENĘ 4	Proponuje alternatywy wykorzystania technik obronnych w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia. Działa zespołowo.		
NA OCENĘ 5	Proponuje alternatywy wykorzystania technik obronnych w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia. Działa zespołowo.		
EFEKT KSZTAŁCENIA 3		MIEJSCE WERYFIKACJI	OPIS WERYFIKACJI EK 3
NA OCENĘ 3	Wymaga ukierunkowania podczas omawiania i demonstrowania podstawowych technik samoobrony.	ćwiczenia/ sem.	Aktywność na zajęciach, zaliczenie praktyczne.
NA OCENĘ 4	Wymaga niewielkiego ukierunkowania podczas omawiania i demonstrowania podstawowych technik samoobrony.		
NA OCENĘ 5	Samodzielnie omawia i demonstruje podstawowe techniki samoobrony.		
EFEKT KSZTAŁCENIA 4		MIEJSCE WERYFIKACJI	OPIS WERYFIKACJI EK 4
NA OCENĘ 3	Wymaga ukierunkowania co do celowości kształtowania samodyscypliny i poczucia odpowiedzialności za zdrowie i bezpieczeństwo własne i drugiego człowieka. Jest świadomy roli ruchu i ćwiczeń fizycznych w dbaniu o własne zdrowie.	ćwiczenia/ sem.	Aktywność na zajęciach, obserwacja.



NA OCENĘ 4	Zna celowość kształtowania samodyscypliny i poczucia odpowiedzialności za zdrowie i bezpieczeństwo własne i drugiego człowieka. Jest świadomy roli ruchu i ćwiczeń fizycznych w dbaniu o własne zdrowie.		
NA OCENĘ 5	Samodzielnie kształtuje samodyscyplinę i poczucie odpowiedzialności za zdrowie i bezpieczeństwo własne i drugiego człowieka. Jest świadomy roli ruchu i ćwiczeń fizycznych w dbaniu o własne zdrowie.		

#### OCENA DO INDEKSU (OCENA PODSUMOWUJĄCA)

Średnia arytmetyczna ocen z wszystkich efektów kształcenia.

#### WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

a 100% obecności na zajęciach. Zliczenie wszystkich planowanych zaliczeń praktycznych.

### 10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE
EK1	RMK_W05	Cel1	C1, C4	M1, M2, M3
EK2	RMK_U20, RMK_U13	Cel1	C1, C2, C3, C4	M1, M2, M3
EK3	RMK_W05, RMK_U13	Cel1	C1, C2, C3, C4	M1, M2, M3
EK4	RMK_K10	Cel1	C1, C2, C3, C4	M1, M2, M3

### 11 WYKAZ LITERATURY

#### LITERATURA PODSTAWOWA:

[1] Jezierska E. — *Sztuki walki: droga do nieagresji*, Warszawa, 2009, Edukacja i dialog

### 12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

#### OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

mgr Iwona Zaczyk (kontakt: iwonazaczyk@interia.pl)

#### OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

mgr Piotr Dobosz (kontakt: pdobosz@pwsz-ns.edu.pl)



## 13 ZATWIERDZENIE KARTY PRZEDMIOTU DO REALIZACJI

(miejscowość, data)

(odpowiedzialny za przedmiot)

(kierownik zakładu)

(dyrektor instytutu)

PWSZ w Nowym Sączu

**PRZYJMUJĘ DO REALIZACJI** (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)

.....