**SYLABUS**

**DOTYCZY CYKLU KSZTAŁCENIA** *2026-2029*
*(skrajne daty)*
Rok akademicki 2026/2027

**1. PODSTAWOWE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE**

| | |
|---|---|
| Nazwa przedmiotu | **Samoobrona w ratownictwie medycznym** |
| Kod przedmiotu* | SamObRM |
| nazwa jednostki prowadzącej kierunek | Wydział Nauk o Zdrowiu i Psychologii |
| Nazwa jednostki realizującej przedmiot | Katedra Ratownictwa Medycznego |
| Kierunek studiów | Ratownictwo medyczne |
| Poziom studiów | Studia I stopnia |
| Profil | praktyczny |
| Forma studiów | Stacjonarne |
| Rok i semestr/y studiów | I rok, 2 semestr |
| Rodzaj przedmiotu | Do dyspozycji uczelni |
| Język wykładowy | polski |
| Koordynator | Dr Jan Ziobro |
| Imię i nazwisko osoby prowadzącej / osób prowadzących | mgr Natalia Jasińska |

***** *-opcjonalnie, zgodnie z ustaleniami w Jednostce*

**1.1.Formy zajęć dydaktycznych, wymiar godzin i punktów ECTS**

| Semestr (nr) | Wykł. | Zajęcia warsztatowe | Konw. | Lab. | Sem. | ZP | Prakt. | Inne (jakie?) | **Liczba pkt. ECTS** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | | 30 | | | | | | | 1 |

**1.2. Sposób realizacji zajęć**

**✔ zajęcia w formie tradycyjnej**

☐ zajęcia realizowane z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość

**1.3 Forma zaliczenia przedmiotu (z toku)** (egzamin, **zaliczenie z oceną**, zaliczenie bez oceny)

**2.WYMAGANIA WSTĘPNE**

| |
|---|
| Znajomość podstaw prawa i zasad bezpieczeństwa na poziomie szkoły średniej (edukacja dla bezpieczeństwa) |

**3. CELE, EFEKTY UCZENIA SIĘ , TREŚCI PROGRAMOWE I STOSOWANE METODY DYDAKTYCZNE**

### 3.1 Cele przedmiotu

| | |
|---|---|
| C1 | Przekazanie studentom podstawowej wiedzy i umiejętności z zakresu samoobrony. |
| C2 | Zwiększenie poziomu ogólnej kondycji fizycznej studentów. |

### 3.2 Efekty uczenia się dla przedmiotu

| **EK** (efekt uczenia się) | Treść efektu uczenia się zdefiniowanego dla przedmiotu | Odniesienie do efektów kierunkowych [1] |
|---|---|---|
| EK_01 | identyfikować czynniki ryzyka wystąpienia przemocy oraz rozpoznawać przemoc i odpowiednio na nią reagować | **B.U9** |

### 3.3 Treści programowe

A. Problematyka wykładu

| Treści merytoryczne |
|---|
| Nie dotyczy |

B. Problematyka ćwiczeń audytoryjnych, konwersatoryjnych, laboratoryjnych, zajęć praktycznych

| Treści merytoryczne |
|---|
| 1. Zapoznanie studentów z zasadami bezpieczeństwa oraz technikami asekuracji podczas zajęć.<br>2. Opanowanie zasad bezpiecznego upadania i wykonywania padów.<br>3. Nauka postawy walki, sposobów poruszania się i utrzymywania właściwego dystansu w walce.<br>4. Nauka podstawowych technik.<br>5. Ćwiczenie sposobów obrony przed chwytem jednorącz i oburącz za przedramię.<br>6. Poznanie i opanowanie podstawowych dźwigni.<br>7. Nauka obrony przed chwytem za ubranie, włosy lub ramię.<br>8. Ćwiczenie technik obrony przed obchwytem tułowia.<br>9. Nauka sposobów obrony przed różnymi formami duszenia.<br>10. Nauka technik obrony w sytuacji ataku przy ścianie.<br>11. Nauka technik obrony na uderzenia z góry i z dołu.<br>12. Opanowanie sposobów obrony przed kopnięciami.<br>13. Ćwiczenie technik obrony przed atakiem z użyciem niebezpiecznego przedmiotu. |

### 3.4 Metody dydaktyczne

Np.:
*Wykład: wykład problemowy, wykład z prezentacją multimedialną, metody kształcenia na odległość*
*Ćwiczenia: analiza tekstów z dyskusją, metoda projektów (projekt badawczy, wdrożeniowy, praktyczny), praca w grupach (rozwiązywanie zadań, dyskusja),gry dydaktyczne, metody kształcenia na odległość*

[1] W przypadku ścieżki kształcenia prowadzącej do uzyskania kwalifikacji nauczycielskich uwzględnić również efekty uczenia się ze standardów kształcenia przygotowującego do wykonywania zawodu nauczyciela.

*Laboratorium: wykonywanie doświadczeń, projektowanie doświadczeń*

Ćwiczenia praktyczne; instruktaż; pokaz; dyskusja; praca w parach.

## 4. METODY I KRYTERIA OCENY

### 4.1 Sposoby weryfikacji efektów uczenia się

| Symbol efektu | Metody oceny efektów uczenia się (np.: kolokwium, egzamin ustny, egzamin pisemny, projekt, sprawozdanie, obserwacja w trakcie zajęć) | Forma zajęć dydaktycznych (w, ćw, ...) |
|---|---|---|
| EK_ 01 | ZALICZENIE PRAKTYCZNE | ZAJĘCIA WARSZTATOWE |

### 4.2 Warunki zaliczenia przedmiotu (kryteria oceniania)

Ocena sprawdzianu umiejętności praktycznych:

- 2,0 - student prezentuje poznane elementy i techniki samoobrony w sposób nieprawidłowy
- 3,0 - student wykonuje i demonstruje elementy oraz techniki samoobrony z zachowaniem minimalnych wymogów poprawności
- 3,5 - student wykonuje i demonstruje elementy oraz techniki samoobrony w sposób częściowo poprawny
- 4,0 - student wykonuje i demonstruje poznane elementy i techniki samoobrony poprawnie
- 4,5 - student prezentuje poznane elementy i techniki samoobrony w sposób dobry
- 5,0 - student wykonuje i demonstruje poznane elementy i techniki samoobrony w sposób bardzo dobry

## 5. CAŁKOWITY NAKŁAD PRACY STUDENTA POTRZEBNY DO OSIĄGNIĘCIA ZAŁOŻONYCH EFEKTÓW W GODZINACH ORAZ PUNKTACH ECTS

| Forma aktywności | Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności |
|---|---|
| Godziny kontaktowe wynikające z harmonogramu studiów | 30 |
| Inne z udziałem nauczyciela akademickiego (udział w konsultacjach, egzaminie) | 2 |
| Godziny niekontaktowe – praca własna studenta (przygotowanie do zajęć, egzaminu, napisanie referatu itp.) | 5 |
| SUMA GODZIN | 37 |
| **SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS** | 1 |

** Należy uwzględnić, że 1 pkt ECTS odpowiada 25-30 godzin całkowitego nakładu pracy studenta.*

## 6. PRAKTYKI ZAWODOWE W RAMACH PRZEDMIOTU

| | |
|---|---|
| wymiar godzinowy | - |
| zasady i formy odbywania praktyk | - |

## 7. LITERATURA

Literatura podstawowa:


1. Kuśnierz C., *Metodyka nauczania podstawowych technik samoobrony*. Oficyna Wydawnicza Politechniki Opolskiej, Opole, 2011.
2. Lickiewicz J., *Agresywny pacjent: metody i techniki postępowania*. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa, 2017.
3. Talaga M., Pięta M., *Interwencja fizyczna: podręcznik dla pracowników placówek opiekuńczo-wychowawczych, resocjalizacyjnych i nie tylko*. Wrocław; [Głogów]: My Wojownicy, 2021.


Literatura uzupełniająca:


1. Bugala, M., Reguli, Z., Vít, M., & Cihounkova, J. (2016). Evaluation of self-defence training in the Czech Emergency Medical Service. Idō Movement for Culture, 16(1).
2. Gillespie, G. L., Gates, D. M., Miller, M., & Howard, P. K. (2010). Workplace violence in healthcare settings: risk factors and protective strategies. *Rehabilitation Nursing Journal*, *35*(5), 177-184.
3. Kowalenko, T., Walters, B. L., Khare, R. K., Compton, S., & Michigan College of Emergency Physicians Workplace Violence Task Force. (2005). Workplace violence: a survey of emergency physicians in the state of Michigan. Annals of emergency medicine, 46(2), 142-147.


Akceptacja Kierownika Jednostki lub osoby upoważnionej