

KARTA ZAJĘĆ			
Akademia Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach			
Wydział Zarządzania Sportem i Turystyką			
Bezpieczeństwo wewnętrzne studia I stopnia, profil ogólnoakademicki			
Nazwa zajęć / nazwa grupy zajęć	WYCHOWANIE FIZYCZNE		
Efekty uczenia się	Wiedza		
	K_W02	W1	Student zna specyfikę bezpieczeństwa wewnętrznego wynikającą z jej interdyscyplinarnego charakteru.
	K_W06	W2	Student ma podstawową wiedzę o człowieku, jako podmiocie konstytuującym struktury społeczne, zasadach ich funkcjonowania i jego miejscu w tych strukturach.
	K_W20	W3	Student zna i rozumie teoretyczne podstawy, uwarunkowania oraz skutki stosowania technik samoobrony i taktyki interwencji wobec jednostek i grup, w kontekście specyfiki zawodu.
	Umiejętności		
	K_U07	U1	Student potrafi dokonać wyboru odpowiednich do sytuacji metod działania na rzecz utrzymania bezpieczeństwa i porządku publicznego dba o utrzymanie sprawności fizycznej niezbędnej w przygotowaniu obronnym.
	K_U11	U2	Student potrafi zastosować w typowych sytuacjach profesjonalną wiedzę teoretyczną i specjalistyczną dla usprawnienia działań na rzecz bezpieczeństwa – planowania, prognozowania w ich przebiegu, przewidywania skutków.
	K_U12	U3	Student potrafi dokonać analizy własnych działań, wyjaśnić przyczyny występujących niepowodzeń i wskazać ewentualne obszary wymagające modyfikacji w przyszłym działaniu.
	K_U19	U4	Student potrafi wykazać się specjalistycznymi umiejętnościami ruchowymi z zakresu technik samoobrony oraz taktyki interwencji, odpowiednio dostosowanymi do profilu kształcenia i realizowanego kierunku studiów.
	Kompetencje społeczne		
	K_K01	K1	Student a świadomość poziomu swojej wiedzy i umiejętności oraz rozumie potrzebę uczenia się przez całe życie.
	K_K10	K2	Student dba o poziom sprawności fizycznej niezbędnej dla wykonywania zadań właściwych dla działalności zawodowej związanej z kierunkiem studiów.
	Treści zajęć	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zajęcia organizacyjne, przedstawienie zasad BHP. Rozgrzewka lekkoatletyczna, zabawy i gry ruchowe o charakterze integracyjnym. 2. Ćwiczenia ogólnorozwojowe w kształtowaniu sprawności fizycznej. 3. Kształtowanie szybkości - abc biegu, starty z różnych pozycji, elementy biegów sztafetowych. 4. Ćwiczenia skocznościowe; skok w dal 5. Kształtowanie siły i wytrzymałości - ćwiczenia siłowe z wykorzystaniem ciężaru własnego ciała oraz ciężaru partnera. 	

	<ol style="list-style-type: none"> 6. Kształtowanie wydolności fizycznej w warunkach terenowych – tory przeszkód, obwody: siłowe, skocznościowe, zwinnościowe, zręcznościowe, koordynacyjne. 7. Kształtowanie sprawności fizycznej w warunkach terenowych – rzuty różnym sprzętem lekkoatletycznym. 8. Elementy pchnięcia kulą. 9. Kształtowanie zdolności koordynacyjnych oraz gibkości z wykorzystaniem płotków lekkoatletycznych. 10. Gry i zabawy ruchowe z akcentem wytrzymałościowym. 11. Fitness Bootcamp. 12. Marsz Nordic Walking. 13. Zaliczenie Testu Coopera. 14. Samoobrona i sztuki walki – techniki samoobrony oraz elementy wybranych sztuk walki z naciskiem na kontrolę wysiłku fizycznego i umiejętność reagowania w sytuacjach zagrożenia. 15. Taktyka interwencyjna służb mundurowych – sprawność fizyczna w technikach obezwładniania napastników.
Metody dydaktyczne	<ul style="list-style-type: none"> – Metody podające: wykład informacyjny w formie prezentacji multimedialnej, wykład problemowy, pokaz. – Metody aktywizujące: dyskusja, obserwacja, analiza przypadków, symulacje. – Ćwiczenia praktyczne.
Kryteria oceny efektów uczenia się	<p>I. Praktyczny/projekt</p> <p>Kryteria oceny efektów uczenia się:</p> <p>2,0 – Student nie osiągnął wymaganych efektów uczenia się.</p> <p>3,0 – Student wykazuje braki, które jednak nie dyskwalifikują dalszej edukacji i mogą zostać usunięte. Zwykle wiadomości zestawione luźno, brak połączeń i związków logicznych. Rozwiązuje problemy typowe o niewielkim stopniu trudności.</p> <p>3,5 – Student wykazuje poprawne rozumienie pojęć, wyjaśnia ważniejsze zjawiska. Rozwiązuje problemy typowe, przeważnie poprawnie operuje posiadanymi informacjami.</p> <p>4,0 – Zakres wiedzy studenta obejmuje podstawowe treści przedmiotu ze znajomością powiązań logicznych. Poprawnie rozumuje w kategoriach przyczynowo-skutkowych.</p> <p>4,5 – Wyczerpujące opanowanie całego materiału programowego. Student sprawnie wykorzystuje wiedzę. Umiejętnie dokonuje oceny problemów, procesów i zjawisk.</p> <p>5,0 – Ponad przeciętne opanowanie całego materiału programowego.</p> <p>II. Pisemny/test</p> <p>Kryteria oceny efektów uczenia się:</p> <p>2,0 – student nie osiągnął wymaganych efektów uczenia się (punktacja poniżej 50%).</p> <p>3,0 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu dostatecznym (51 do 60%).</p> <p>3,5 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu dostatecznym plus (61 do 70%).</p> <p>4,0 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu dobrym (71 do 80%).</p> <p>4,5 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu dobrym plus (81 do 90%).</p> <p>5,0 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu bardzo dobrym (91 do 100%).</p> <p>III. Ustny/aktywność</p>

	<p>Kryteria oceny efektów uczenia się:</p> <p>2,0 – Student niezaangażowany.</p> <p>3,0 – Student pracuje niesystematycznie.</p> <p>3,5 – Student przejawia przeciętną aktywność.</p> <p>4,0 – Student wykazuje dobre przygotowanie w sferze komunikacji i umiejętności interpersonalnych. Jest aktywny, podejmuje zadania dodatkowe.</p> <p>4,5 – Student jest zainteresowany problematyką przedmiotu. Przejawia postawę racjonalną, krytyczną i kreatywną.</p> <p>5,0 – Student twórczy w odpowiedzi, nie unika krytyki, posiada własne zdanie. Umiejętnie wyciąga wnioski. Jest aktywny, chętnie stawia pytania oraz problemy do dyskusji.</p>
Literatura	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bompa T.: Periodyzacja-teoria i metodyka treningu, COS 2010. 2. Bompa T., Zając A., Waśkiewicz Z., Chmura J.: Przygotowanie sprawnościowe w zespołowych grach sportowych, Katowice, Wydawnictwo AWF Katowice, 2013. 3. Corbin Ch.B., Welk G.J., Corbin W.R., Welk K.A. Fitness i Welles. Kondycja, sprawność, zdrowie, Zysk i S-ka. 2006. 4. Glover B., Shepherd J., Gloger S. Podręcznik biegacza, Zielonka, Buk-Rower. (przekł. z j. ang).2007. 5. Karniewicz J., Kochanowicz K.: Ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne. AWF, Gdańsk 1991. <p>Uzupełniająca:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kuński H. zdrowotny osób dorosłych, poradnik lekarza i trenera. MedSportPress, Warszawa. 2002. 2. Piątkowski D., Obsesja doskonałości. Profesjonalne przygotowanie motoryczne i mentalne w sportach wyczynowych. Wyd. KOS, 2019. 3. Ulatowski J. Kształtowanie sprawności specjalnej. AWF Wrocław, 2014.
Bilans punktów ECTS	udział w zajęciach = 65h

Forma oceny efektów uczenia się			
Efekty uczenia się	Forma oceny		
	Praktyczny	Pisemny	Ustny
W1	X		
W2	X		
W3	X		
U1	X		
U2	X		
U3	X		
U4	X		
K1	X		
K2	X		

