

Akademia Wychowania Fizycznego im. J. Kukuczki w Katowicach Wydział Zarządzania Sportem i Turystyką		
Kierunek studiów i poziom kształcenia:	Bezpieczeństwo wewnętrzne I stopień	Tryb studiów: S/N
Nazwa przedmiotu	Boot Camp – ćwiczenia obronne	
Nazwa modułu kształcenia i jego symbol	Moduł przedmiotów ogólnych i ogólnouczeniowych z różnych obszarów kształcenia	
Profil kształcenia	ogólnoakademicki	
Język wykładowy	polski	
Rodzaj modułu kształcenia	obligatoryjny	
Specjalność	wszystkie specjalności	
Rok studiów	I	
Semestr	2	
Liczba punktów ECTS	3	
Tytuł/stopień naukowy, imię i nazwisko prowadzącego zajęcia	dr Ryszard Grzywocz, dr Ronald Mehlich, dr Tomasz Skowronek, AWF Katowice, dr Bartłomiej Szade, mgr Krężelok Janusz, dr Marzena Paruzel	
Kierunkowe efekty kształcenia- symbole	Przedmiotowe efekty kształcenia	
WIEDZA		
K_W02	W1	zna specyfikę bezpieczeństwa wewnętrznego wynikającą z jej interdyscyplinarnego charakteru
K_W06	W2	ma podstawową wiedzę o człowieku, jako podmiocie konstytuującym struktury społeczne, zasadach ich funkcjonowania i jego miejscu w tych strukturach
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	Potrafi zastosować w typowych sytuacjach profesjonalną wiedzę teoretyczną i specjalistyczną dla usprawnienia działań na rzecz bezpieczeństwa – planowania, prognozowania w ich przebiegu, przewidywania skutków w sportach obronnych
K_U12	U3	Potrafi dokonać analizy własnych działań, wyjaśnić przyczyny występujących niepowodzeń i wskazać ewentualne obszary wymagające modyfikacji w przyszłym działaniu
KOMPETENCJE SPOŁECZNE		
K_K01	K1	Ma 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 przedmiotu	1. Struktura rzeczowa treningu sportowego, organizacja zajęć.	

	<ol style="list-style-type: none"> 2. Kształtowanie wytrzymałości specjalnej z wykorzystaniem naturalnych przeszkód. 3. Ćwiczenia ogólnorozwojowe w kształtowaniu sprawności fizycznej. 4. Kształtowanie siły i wytrzymałości w terenie, na plaży – z wykorzystaniem piasku. 5. Kształtowanie siły i wytrzymałości w terenie – ćwiczenia siłowe z wykorzystaniem ciężaru własnego ciała. 6. Kształtowanie siły i wytrzymałości w terenie – ćwiczenia siłowe z wykorzystaniem ciężaru partnera. 7. Kształtowanie siły i wytrzymałości w terenie – poprzez kształtowanie wytrzymałości specjalnej z wykorzystaniem naturalnych przeszkód. 8. Kształtowanie siły i wytrzymałości w terenie – z wykorzystaniem ćwiczeń grupowych: dwójkowych, trójkowych itp. tym podobnych. 9. Kształtowanie wytrzymałości w terenie – mała zabawa biegowa. 10. Kształtowanie wytrzymałości w terenie – duża zabawa biegowa 11. Kształtowanie wydolności fizycznej w warunkach terenowych – tory przeszkód, obwody: siłowe, skocznościowe, zwinnościowe, zręcznościowe, koordynacyjne. 12. Kształtowanie sprawności fizycznej w warunkach terenowych – ćwiczenia rzutowe różnym sprzętem. 13. Zaliczenie testu Coopera
Wymagania wstępne i dodatkowe	Umiejętności w zakresie sprawności fizycznej kształtowanej na poziomie szkoły średniej.
Literatura obowiązkowa	<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.
Literatura uzupełniająca	<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
Planowane formy/działania/ metody dydaktyczne	<ol style="list-style-type: none"> 1. Metody podające: wykład informacyjny w formie prezentacji multimedialnej, wykład problemowy, pokaz. 2. Metody aktywizujące: dyskusja, obserwacja, analiza przypadków, symulacje. 3. Ćwiczenia praktyczne.
Sposób zaliczenia	Sprawdzian umiejętności praktycznych.
Metody oceniania osiągnięcia przedmiotowych efektów kształcenia	<p>W1, W2, U1, U2, U3, K1, K2 - sprawdzian poziomu wybranych wskaźników sprawności motorycznej.</p> <p>Metody weryfikacji efektów kształcenia:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. praca zadaniowa- w formie multimedialnej lub pisemna 2. obserwacja studentów 3. ocena umiejętności praktycznych 4. sprawdzian poziomu wybranych wskaźników sprawności motorycznej
Kryteria oceniania osiągnięcia przedmiotowych efektów kształcenia	<ol style="list-style-type: none"> 1. Obecność na zajęciach zgodna z regulaminem studiów. 2. Przygotowanie planów z uwzględnieniem poszczególnych metod treningu w terenie, na stadionie, treningu uzupełniającego oraz przeprowadzenie części zajęć. 3. Zaliczenie testu Coopera wg normy do wieku. 4. Udział w imprezie masowej organizowanej przez AWF Katowice <p>Kryteria oceny efektów kształcenia (zajęcia praktyczne):</p> <p>Na ocenę 2,0 student wykazuje braki w wiedzy dyskwalifikujące dalszą edukację.</p> <p>Na ocenę 3,0 – Student wykazuje braki w wiedzy, 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>Na ocenę 3,5 – Student wykazuje poprawne rozumienie pojęć, wyjaśnia ważniejsze zjawiska. Rozwiązuje problemy typowe, przeważnie poprawnie operuje posiadanymi informacjami</p> <p>Na ocenę 4,0 - Zakres wiedzy studenta obejmuje podstawowe treści przedmiotu ze znajomością powiązań logicznych. Poprawnie rozumuje w kategoriach przyczynowo - skutkowych</p> <p>Na ocenę 4,5 - Wyczerpujące opanowanie całego materiału programowego. Student sprawnie wykorzystuje wiedzę. Umiejętnie dokonuje oceny problemów, procesów i zjawisk</p> <p>Na ocenę 5,0 - Ponad przeciętne opanowanie całego materiału programowego</p> <p>Kryteria oceny efektów kształcenia (aktywność):</p> <p>Na ocenę 2,0 – Student niezaangażowany</p>

	<p>Na ocenę 3,0 – Student pracuje niesystematycznie</p> <p>Na ocenę 3,5 – Student przejawia przeciętną aktywność</p> <p>Na ocenę 4,0 – Student wykazuje dobre przygotowanie w sferze komunikacji i umiejętności interpersonalnych. Jest aktywny, podejmuje zadania dodatkowe</p> <p>Na ocenę 4,5 – Student jest zainteresowany problematyką przedmiotu. Przejawia postawę racjonalną, krytyczną i kreatywną</p> <p>Na ocenę 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> <p>Zaliczenie praktyczne:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ocena przygotowania do ćwiczeń - ocena stosowania zdobytej wiedzy i umiejętności podczas wykonywania ćwiczeń - ocena aktywności podczas ćwiczeń - ocena opanowania materiału nauczania będącego przedmiotem zajęć
Praktyki zawodowe	Nie dotyczy
STUDIA STACJONARNE Bilans punktów ECTS	<p>Ćwiczenia: 39</p> <p>Konsultacje: 39</p> <p>Łącznie: 78 godzin</p> <p>ETCS: 3 pkt</p>
STUDIA NIESTACJONARNE Bilans punktów ECTS	Nie dotyczy

Forma oceny efektów uczenia się			
Efekty uczenia się	Forma oceny		
	Praca zaliczeniowo-zadaniowa	Sprawdzian umiejętności praktycznych	Aktywność na zajęciach
W1	X		X
W2	X		
U1		X	X
U2		X	

U3		X	
K1			X
K2		X	