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		**Przygotowanie motoryczne i sprawność specjalna w technikach interwencji**	
Nazwa modułu kształcenia i jego symbol		Moduł przedmiotów ogólnych i ogólnouczelnianych z różnych obszarów kształcenia	
Profil kształcenia		ogólnoakademicki	
Język wykładowy		Polski	
Rodzaj modułu kształcenia		obligatoryjny	
Specjalność		wszystkie specjalności	
Rok studiów		I	
Semestr		1/2	
Liczba punktów ECTS		2/3	
Tytuł/stopień naukowy, imię i nazwisko prowadzącego zajęcia		dr Jarosław Bodys, mgr Wojciech Satoła	
Kierunkowe efekty kształcenia- symbole	Przedmiotowe efekty kształcenia		
WIEDZA			
K_W01	W1	Student ma wiedzę o charakterze nauk społecznych i miejscu bezpieczeństwa wśród innych nauk społecznych i zna podstawową terminologię dotyczącą bezpieczeństwa wewnętrznego w języku polskim	
K_W02	W2	Student zna specyfikę bezpieczeństwa wewnętrznego wynikającą z jej interdyscyplinarnego charakteru oraz wie w jakich sytuacjach zastosować techniki interwencyjne w grupach dyspozycyjnych.	
K_W011	W3	Student zna i rozumie normy prawne, normy moralne i etyczne w oparciu, o które postępuje pracownik i funkcjonariusz systemu bezpieczeństwa wewnętrznego.	
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 specjalistyczna 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	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. Zajęcia organizacyjne, zapoznanie studentów z teściami przedmiotu, omówienie sposobu realizacji ćwiczeń. Diagnoza poziomu wybranych wskaźników sprawności motorycznej oraz antropometrycznych. Wybrane testy i próby oceniające poziom sprawności motorycznej. 2. Zamiany adaptacyjne człowieka zachodzące pod wpływem wysiłku fizycznego. 3. Wprowadzenie do zagadnień związanych z teorią treningu sportowego. Podstawowe pojęcia czasowej i rzeczowej struktury treningu. 4. Wyznaczanie wskaźników pomiaru wydolności organizmu. 5. Rola i zadania rozgrzewki w zespołowych grach sportowych i sportach indywidualnych. 6. Struktura, fazy i rodzaje rozgrzewki. Fizjologiczne efekty rozgrzewki. 7. Przygotowanie motoryczne – metodą wstępnej adaptacji mięśniowej w kształtowaniu siły mięśniowej. 8. Kształtowanie siły i mocy mięśniowej przy zastosowaniu metody stacyjnej i obwodowej. 9. Kształtowanie siły i mocy mięśniowej przy zastosowaniu metody plajometrycznej. 10. Specyfika treningu siły mięśniowej kobiet i mężczyzn w technikach interwencji. 11. Kształtowanie zwinności i szybkości w przygotowaniu motorycznym. 12. Kształtowanie gibkości przy zastosowaniu metod statycznych i dynamicznych. 13. Ćwiczenia poizometrycznej relaksacji mięśni (PIR) dla wybranych grup mięśniowych w treningu sportowym. 14. Kształtowanie koordynacji psycho-ruchowej ukierunkowanej na techniki bojowe. 15. Kształtowanie wydolności organizmu przy zastosowaniu metod ciągłych i przerywanych. 16. Gry i zabawy ruchowe ukierunkowane na kształtowanie sprawności specjalnej wykorzystywane w technikach interwencyjnych. 17. Gry i zabawy orientacyjno-porządkowe ukierunkowane na kształtowanie sprawności specjalnej wykorzystywane w technikach interwencyjnych.	

	18. Sprawdzian poziomu wybranych wskaźników sprawności motorycznej. Pomiary wybranych wskaźników antropometrycznych - zaliczenie praktyczne.
Wymagania wstępne i dodatkowe	Umiejętności w zakresie sprawności fizycznej kształtowanej na poziomie szkoły średniej.
Literatura obowiązkowa	*1.* Nowak K., Zając A.: (2016) *Metodyka kształtowania gibkości:* Współczesny system szkolenia w Zespołowych Grach Sportowych pod red. A. Zająca, J. Chmury ISBN: 978-83-64036-52-1 Wyd. AWF Katowice: 403-21 2. Głowacki B., Skucha M., (2018) *Nowy program na rozwiązywanie problemów z siłą fizyczną* Kwartalnik prawnokryminalistyczny KPK 1-2 (34-35) 2018, s.62 3. Bompa T. (2010): *Periodyzacja-teoria i metodyka treningu*, Wyd. COS
Literatura uzupełniająca	1. Wąsik J., Nowak K. (2015) *Influence of different versions of the straight forward punch on the obtained force, energy and power – measurements of taekwon-do ITF athletes' performance.* Archives of Budo Conference Proceedings 2015 HMA Congress: 149-54 2. Netczuk-Gwozdziewicz N., Netczuk R. (2017) Współczesne problemy uprawiania sportów, sztuki systemów walki. Wydawnictwo centrum profilaktyki społecznej, Wrocław 2017: Monografia Głowacki B., Kupryjańsczyk M, Kołcz A., Netczuk R.: *Wojownicy w mundurach. Systemy walki wręcz w szkoleniu żołnierzy sił zbrojnych i funkcjonariuszy sił zbrojnych* „Współczesne problemy uprawiania sportów, sztuki systemów walki" 2017 s. 71-113
Planowane formy/działania/ metody dydaktyczne	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	W1, W2, W3, U1, U2, U3, K1, K2 - sprawdzian poziomu wybranych wskaźników sprawności motorycznej. Metody weryfikacji efektów kształcenia: 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	1. Obecność na zajęciach zgodna z regulaminem studiów. 2. Sprawdzian umiejętności teoretycznych (praca zaliczeniowo-zadaniowa) i/lub praktycznych. **Kryteria oceny efektów kształcenia (zajęcia praktyczne):** Na ocenę **2,0** student wykazuje braki w wiedzy dyskwalifikujące dalszą edukację. 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 Na ocenę **3,5** – Student wykazuje poprawne rozumienie pojęć, wyjaśnia ważniejsze zjawiska. Rozwiązuje problemy typowe, przeważnie poprawnie operuje posiadanymi informacjami Na ocenę **4,0** - Zakres wiedzy studenta obejmuje podstawowe treści przedmiotu ze znajomością powiązań logicznych. Poprawnie rozumuje w kategoriach przyczynowo - skutkowych Na ocenę **4,5** - Wyczerpujące opanowanie całego materiału programowego. Student sprawnie wykorzystuje wiedzę. Umiejętnie dokonuje oceny problemów, procesów i zjawisk Na ocenę **5,0** - Ponad przeciętne opanowanie całego materiału programowego **Kryteria oceny efektów kształcenia (aktywność):** Na ocenę **2,0** – Student niezaangażowany Na ocenę **3,0** – Student pracuje niesystematycznie Na ocenę **3,5** – Student przejawia przeciętną aktywność Na ocenę **4,0** – Student wykazuje dobre przygotowanie w sferze komunikacji i umiejętności interpersonalnych. Jest aktywny, podejmuje zadania dodatkowe Na ocenę **4,5** – Student jest zainteresowany problematyką przedmiotu. Przejawia postawę racjonalną, krytyczną i kreatywną 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 **Zaliczenie praktyczne:** - 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	**Ćwiczenia:** Semestr: 1 – 26 godzin – 2 pkt. ECTS Semestr: 2- 39 godzin – 3 pkt. ECTS Konsultacje – 52 godziny **Łącznie: 65 godzin - 5 pkt ETCS** 5
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		
W3			
U1		X	X
U2		X	
U3			
K1			X
K2			