

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	Wybrane formy adaptacji do wysiłku fizycznego	
Nazwa modułu kształcenia i jego symbol	Grupa zajęć ogólnych i ogólnouczelnianych z różnych obszarów kształcenia	
Profil kształcenia	ogólnoakademicki	
Język wykładowy	Polski	
Rodzaj modułu kształcenia	obligatoryjny	
Specjalność	Wszystkie specjalności	
Rok studiów	III	
Semestr	5/6	
Liczba punktów ECTS	2/2	
Tytuł/stopień naukowy, imię i nazwisko prowadzącego zajęcia	dr Bartosz Głowacki	
Kierunkowe efekty kształcenia- symbole	Przedmiotowe efekty kształcenia	
WIEDZA		
K_W01	W1	Student ma wiedzę z zakresu zjawisk i procesów dotyczących przygotowania motorycznego, sprawności ogólnej i specjalnej
K_W07	W2	Student zna specyfikę ćwiczeń fizycznych, potrafi opisać zmiany adaptacyjne zachodzące pod wpływem wysiłku fizycznego
UMIEJĘTNOŚCI		
K_U11	U1	Student potrafi dokonać pomiaru i kształtować wybrane wskaźniki sprawności motorycznej.
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	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zajęcia organizacyjne, zapoznanie studentów z teściami przedmiotu, omówienie sposobu realizacji ćwiczeń 2. Mechanizmy obronne człowieka zachodzące w trakcie procesów adaptacji 3. Wpływ wysiłku fizycznego na organizm człowieka- zmiany adaptacyjne zachodzące podczas ćwiczeń fizycznych. 4. Podstawowe zagadnienia z teorii treningu sportowego: objętość treningowa, intensywność treningowa, 5. Definicja tętna, zasady i sposoby pomiaru tętna spoczynkowego, treningowego i rezerwy tętna. Wyznaczanie stref treningowych. 	

	<ol style="list-style-type: none"> 6. Praktyczny pomiar tętna oraz wyznaczanie stref treningowych. 7. Koncepcja „sprawności fizycznej ukierunkowanej na zdrowie (H-RF) jako podstawa edukacji fizycznej. 8. Klasyfikacja i definicje struktury motoryczności człowieka. 9. Motoryczność człowieka jej struktura, zmienność i uwarunkowania. 10. Rola i znaczenie ćwiczeń gibkościowych w aktywności fizycznej. 11. Współczesne koncepcje kształtowania ćwiczeń gibkościowych w aktywności fizycznej. 12. Sposoby kształtowania gibkości i metody diagnozy zakresu ruchu. 13. Rola i znaczenie ćwiczeń koordynacyjnych w aktywności fizycznej 14. Sposoby kształtowania i metody diagnozy koordynacji ruchowej. 15. Rola i znaczenie ćwiczeń siłowych w aktywności fizycznej 16. Sposoby kształtowania i metody diagnozy siły i mocy mięśniowej. 17. Rola i znaczenie ćwiczeń szybkościowych w aktywności fizycznej 18. Sposoby kształtowania i metody diagnozy szybkości 19. Rola i znaczenie ćwiczeń wytrzymałościowych w aktywności fizycznej 20. Sposoby kształtowania i metody diagnozy wytrzymałości. Wydolność organizmu – pomiary bezpośredni i pośrednie. 21. Praktyczne wykorzystanie nowoczesnych metod treningowych stosowanych w adaptacji wysiłkowej - metoda ciągła, powtórzeniowa, interwałowa, zmienna oraz obwody: siłowe, skocznościowe, zwinnościowe, zręcznościowe, koordynacyjne. 22. FMS- Functional Movement Screen w praktyce 23. Znaczenie specyficznych testów wielowymiarowych w treningu militarnym. 24. Podobieństwa i różnice w treningu sportowca i funkcjonariusza służby mundurowej. 25. Kształtowanie zdolności motorycznych ukierunkowanych na podnoszenie mobilności bojowej - szybkość, wytrzymałości i siła.
--	--

	<p>26. Elementy musztry i organizacja form ustawień ćwiczebnych.</p> <p>27. Zaliczenie teoretyczno-praktyczne.</p>
Wymagania wstępne i dodatkowe	Umiejętności w zakresie sprawności fizycznej kształtowanej na poziomie szkoły średniej
Literatura obowiązkowa	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nowak K., Zając A.: (2016) <i>Metodyka kształtowania gibkości: Współczesny system szkolenia w Zespołowych Grach Sportowych</i> pod red. A. Zająca, J. Chmury ISBN: 978-83-64036-52-1 Wyd. AWF Katowice: 403-21 2. Chmura J. (2014): <i>Rozgrzewka. Podstawy fizjologiczne i zastosowanie praktyczne</i>, Wyd.PZWL 3. Sozański H., Sadowski J., Czerwiniecki J. (2015): <i>Podstawy teorii i technologii treningu sportowego</i>, Wyd. AWF Warszawa-Biała Podlaska
Literatura uzupełniająca	<ol style="list-style-type: none"> 1. Smol E., Manowska B., Nowak K., Hadzik A. (2011) <i>Effect of prior acute exercise on postprandial plasma lipid concentration in recreationally trained men</i> J Physiol Pharmacol (62 (1)): 81. 2. Sucha M., Głowacki B. (2018): <i>Udział polskich policjantów w programie ERASMUS PLUS</i>, Kwartalnik policyjny, nr 3(46)/2018, s. 110, Wyd. Legionowo 3. Ulatowski J. (2014): <i>Kształtowanie sprawności specjalnej</i>, Wyd. AWF Wrocław
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 i/lub teoretycznych
Metody oceniania osiągnięcia przedmiotowych efektów kształcenia	W1, W2, U1, K1, K2 - sprawdzian stosowania umiejętności praktycznych i/lub teoretycznych (praca zaliczeniowa) z zakresu realizowanych treści ćwiczeń
Kryteria oceniania osiągnięcia przedmiotowych efektów kształcenia	<ol style="list-style-type: none"> 1. Obecność na zajęciach zgodna z regulaminem studiów. 2. Sprawdzian umiejętności teoretycznych (praca zaliczeniowa) i/lub praktycznych. <p>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.</p>

	<p>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 rozumie 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	<p>Ćwiczenia: Semestr:.5 - 26 godz. Semestr: 6 – 26 godzin</p> <p>Konsultacje – 52 godziny</p>

Bilans punktów ECTS	Łącznie 52 godz. = 4 ECTS 4
STUDIA NIESTACJONARNE Bilans punktów ECTS	Nie dotyczy

Forma oceny efektów uczenia się			
Efekty uczenia się	Forma oceny		
	Praca zaliczeniowa	Sprawdzian umiejętności praktycznych	Aktywność na zajęciach
W1	X		X
W2	X		
U1		X	X
K1			X
K2		X	