



UNIWERSYTET
Andrzeja Frycza Modrzewskiego
w Krakowie

KARTA PRZEDMIOTU

1. Informacje wstępne

Nazwa przedmiotu	Sporty obronne
Wydział	Wydział Nauk o Bezpieczeństwie
Kierunek	Bezpieczeństwo narodowe
Specjalność/Ścieżka specjalizacyjna	—
Poziom PRK	7 PRK
Poziom kształcenia	studia drugiego stopnia
Forma studiów	studia niestacjonarne
Grupa zajęć	—
Liczba punktów ECTS	5
Rodzaj przedmiotu	obowiązkowy
Liczba godzin ogółem	25 godz.
Cykl dydaktyczny	2022/2023 zimowy
Semestr studiów	1
Rok studiów	1
Profil kształcenia	ogólnoakademicki
Rok realizacji	2022/2023
Język wykładowy	polski
Osoba odpowiedzialna za przedmiot	dr inż. Szymon Polaszczyk (e-mail: spolaszczyk@uafm.edu.pl)

Semestr, liczba punktów ECTS, rodzaj zajęć, liczba godzin w planie studiów

Semestr	Wykład	Ćwiczenia
1	10 godz. 5 ECTS	15 godz. 0 ECTS

2. Cele przedmiotu

C1	Celem przedmiotu jest zapoznanie studentów z podstawowymi informacjami z zakresu organizacji sportu, w tym szczególnie w zakresie dotyczącym sportów obronnych, zapoznanie z przepisami i regulaminami oraz zasadami przygotowania i przeprowadzania zawodów sportów obronnych. Ponadto przedmiot ma zachęcić studentów do aktywności fizycznej, w pierwszej kolejności uprawiania sportów obronnych oraz przyczynić się do wyrobienia u nich umiejętności organizacyjnych i instruktorsko - metodycznych.
----	--

3. Wymagania wstępne

Brak wymagań wstępnych

4. Opis efektów uczenia się

W1	Wiedza: Wiedza: podać i określić znaczenie zajęć obejmujących sporty i specjalności obronne w odniesieniu do aktywności sportowej i edukacji proobronnej młodzieży. Student potrafi zorganizować zawody sportowo-obronnych zgodnie z ich regulaminami.	EUK7_W4, EUK7_W7
U1	Umiejętności: potrafi pokierować przygotowaniem oraz organizacją poszczególnych konkurencji zawodów sportowo - obronnych oraz innych zawodów z elementami obronnymi, przy zachowaniu obowiązujących zasad bezpieczeństwa zarówno uczestników zawodów jak i obserwatorów.	EUK7_U6, EUK7_U7
K1	Kompetencje społeczne: ma świadomość poziomu swojej wiedzy i umiejętności oraz rozumie potrzebę ciągłego dokształcania się i weryfikowania pozyskiwanych informacji w zakresie sportów obronnych.	EUK7_KS1, EUK7_KS4

5. Treści programowe

Wykład (10 godz.)

Kod	Tematyka zajęć (nr semestru: 1)
Wyk1	Organizacje sportowe i patriotyczne i ich rola w kształtowaniu obronności Polski od końca XIXw do dziś.
Wyk2	Zajęcia pozalekcyjne i pozaszkolne oraz miejsce sportów i specjalności obronnych wśród tych zajęć w obronnym przygotowaniu młodzieży.
Wyk3	Metodyka i teoria sportu. Omówienie zasad budowania procesu treningowego. Cykle treningowe.
Wyk4	Szkolenie sportowe dzieci i młodzieży. Etapy szkolenia sportowego dzieci i młodzieży.
Wyk5	Letnie i zimowe sporty obronne. Omówienie regulaminów wybranych dyscyplin i sportów obronnych.

Ćwiczenia (15 godz.)

Kod	Tematyka zajęć (nr semestru: 1)
Cw1	Zasady organizacji zajęć pozalekcyjnych i pozaszkolnych oraz miejsce sportów i specjalności obronnych wśród tych zajęć w obronnym przygotowaniu młodzieży szkolnej.
Cw2	Podstawy wiedzy z zakresu strzelectwa sportowego. Opracowywanie regulaminu zawodów powszechnych strzeleckich.
Cw3	Praktyczna nauka planowania procesu treningowego. Cykle treningowe - omówienie na przykładach.
Cw4	Planowanie i metody rozwijania cech zawodników potrzebnych w sportach obronnych : szybkość, siła, skoczność, wytrzymałość i koordynacja.
Cw5	Regulaminy wybranych konkurencji obronnych. Zasady organizacji i zasady bezpieczeństwa uczestników. Organizacja masowych imprez sportowo-obronnych na szczeblu centralnym, wojewódzkim i szkolnym.

6. Metody dydaktyczne

Wykład	
M17	Prezentacja multimedialna
M20	Wykłady
Ćwiczenia	
M6	Dyskusja
M16	Praca w grupach
M23	Zajęcia praktyczne

7. Nakład pracy studenta

Forma aktywności studenta	Obciążenie studenta
Wykład	10 godz.
W tym metodą e-learning:	0 godz.

Ćwiczenia	15 godz.
W tym metodą e-learning:	0 godz.

Praca własna studenta	
zapoznanie się z literaturą, Praca własna studenta- test, Praca własna studenta, przygotowanie projektu	50 godz.

Całkowite obciążenia	
Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta	75 godz.
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	5 ECTS

8. Kryteria oceny

Warunki zaliczenia przedmiotu:

Przygotowanie projektów w ramach ćwiczeń. Test z regulaminów wybranych konkurencji sportów obronnych. Aktywność na zajęciach. Obecność na zajęciach

Wykłady (Egzamin końcowy / Zaliczenie końcowe)	
Na ocenę 5:	Zaliczenie testu na 85%
Na ocenę 4,5:	Zaliczenie testu na 81%
Na ocenę 4:	Zaliczenie testu na 71%
Na ocenę 3,5:	Zaliczenia testu na 61%
Na ocenę 3:	Zaliczenia testu na 51%

Ćwiczenia	
Na ocenę 5:	Zaliczenie na ocenę pozytywną 3 z 3 projektów. Aktywność na zajęciach na 2 pkt.
Na ocenę 4,5:	Zaliczenie na ocenę pozytywną 2 z 3 projektów. Aktywność na zajęciach na 2 pkt.
Na ocenę 4:	Zaliczenie na ocenę pozytywną 2 z 3 projektów. Aktywność na zajęciach na 1 pkt.
Na ocenę 3,5:	Zaliczenie na ocenę pozytywną 1 z 3 projektów. Aktywność na zajęciach na 2 pkt.
Na ocenę 3:	Zaliczenie na ocenę pozytywną 1 z 3 projektów. Aktywność na zajęciach na 1 pkt.

9. Literatura

Literatura podstawowa

1. Mazur Sławomir — Metodyka sportów i specjalności obronnych, Kraków, 1985, WSP
2. Mazur Sławomir, Wojtycza Janusz, Ziarkowski Jan — Praca pozalekcyjna nauczyciela. Podrecznik metodyczny, Kraków, 1996, WSP
3. Mazur Sławomir — Podrecznik strzelectwa sportowego, Katowice, 2002, AWF
4. Strugarek Jan — Organizacja i prowadzenie imprez sportowych, rekreacyjnych i turystycznych, Poznan, 2011, UAM
5. Mazur Sławomir — Podrecznik terenoznawstwa, Katowice, 2007, AWF

Literatura uzupełniająca

1. Organizacja imprez sportowych — Ryba Bogusław (red.) , Warszawa, 2001

10. Informacja o osobach prowadzących zajęcia

Osoby prowadzące zajęcia

dr inż. Szymon Polaszczyk (e-mail: spolaszczyk@uafm.edu.pl)