

KARTA PRZEDMIOTU

1. Informacje wstępne

Nazwa przedmiotu	Metodyka sportów i specjalności obronnych
Wydział	Wydział Nauk o Bezpieczeństwie
Kierunek	Bezpieczeństwo narodowe
Specjalność/Ścieżka specjalizacyjna	—
Poziom PRK	6 PRK
Poziom kształcenia	studia pierwszego stopnia
Forma studiów	studia niestacjonarne
Grupa zajęć	—
Liczba punktów ECTS	4
Rodzaj przedmiotu	obowiązkowy
Liczba godzin ogółem	30 godz.
Cykl dydaktyczny	2022/2023 zimowy
Semestr studiów	3
Rok studiów	2
Profil kształcenia	ogólnoakademicki
Rok realizacji	2023/2024
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
3	15 godz. 4 ECTS	15 godz. 0 ECTS

2. Cele przedmiotu

C1	Celem przedmiotu jest zapoznanie studentów z podstawowymi informacjami z zakresu metodyki sportu, szczególnie w zakresie dotyczącym sportów obronnych, przepisami i regulaminami oraz zasadami przygotowania przeprowadzania zawodów sportów obronnych. Ponadto zajęcia mają 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: Student, który zaliczył z oceną pozytywną przedmiot: posiada wiedzę z zakresu znaczenia i systemu zajęć pozalekcyjnych i pozaszkolnych, miejsce sportów obronnych wśród tych zajęć i roli w przygotowaniu obronnym młodzieży szkolnej.	EUK6_W8, EUK6_W9
W2	Wiedza: Wiedza: Student, który zaliczył z oceną pozytywną przedmiot: ma wiedzę z zakresu metodyki sportu, organizacji zawodów sportowo-obronnych, obowiązujących w nich przepisów regulaminowych, w tym szczególnie obowiązujących zasad bezpieczeństwa podczas przygotowywania i przeprowadzania tych zawodów.	EUK6_W8, EUK6_W9
U1	Umiejętności: Umiejętności: Student, który zaliczył z oceną pozytywną przedmiot: potrafi pokierować przygotowaniem zawodników do zawodów z uwzględnieniem zasad metodyki sportu, potrafi pokierować organizacją poszczególnych konkurencji zawodów sportowo-obronnych oraz innych zawodów z elementami obronnymi, przy zachowaniu obowiązujących zasad bezpieczeństwa wszystkich uczestników zawodów.	EUK6_U5
K1	Kompetencje społeczne: Kompetencje społeczne: Student, który zaliczył z oceną pozytywną przedmiot: ma świadomość poziomu swojej wiedzy i umiejętności oraz rozumie potrzebę ciągłego dokształcania się i weryfikowania pozyskiwanych informacji w zakresie sportów obronnych.	EUK6_KS3

5. Treści programowe

Wykład (15 godz.)

Kod	Tematyka zajęć (nr semestru: 3)
Wyk1	Organizacje sportowe i patriotyczne i ich rola w kształtowaniu obronności Polski od końca XIX w do dziś.
Wyk2	Zasady organizacji i prowadzenia zajęć pozalekcyjnych i pozaszkolnych. Zasady organizacji imprez o charakterze sportowym.
Wyk3	Zajęcia pozalekcyjne i pozaszkolne oraz miejsce sportów i specjalności obronnych wśród tych zajęć w obronnym przygotowaniu młodzieży.
Wyk4	Metodyka i teoria sportu. Omówienie zasad budowania procesu treningowego. Cykle treningowe. 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: 3)
Cw1	Zasady bezpieczeństwa w strzelectwie sportowym-przypomnienie. Zasady organizacji imprez strzeleckich otwartych i zamkniętych. Regulamin imprezy. Podstawy wiedzy z zakresu strzelectwa sportowego. Metodyka nauczania konkurencji karabinowych.
Cw2	Praktyczna nauka planowania procesu treningowego. Cykle treningowe -omówienie na przykładach.
Cw3	Zasady planowania treningów i zawodów z uwzględnieniem procesów energetycznych organizmu. Superkompensacja. Cyklizacja rocznych planów szkolenia. Obliczanie podstawowych zapotrzebowań na energię.
Cw4	Zasady uczenia się. 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 imprez sportowo-obronnym na szczeblu centralnym, wojewódzkimi i szkolnym.

6. Metody dydaktyczne

Wykład	
M6	Dyskusja

M17	Prezentacja multimedialna
M20	Wykłady
Ćwiczenia	
M6	Dyskusja
M15	Praca nad projektami
M16	Praca w grupach

7. Nakład pracy studenta

Forma aktywności studenta	Obciążenie studenta
Wykład	15 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	45 godz.

Całkowite obciążenia	
Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta	75 godz.
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	4 ECTS

8. Kryteria oceny

Wykłady (Egzamin końcowy / Zaliczenie końcowe)	
Na ocenę 5:	Zaliczenie testu powyżej 81%
Na ocenę 4,5:	Zaliczenie testu na 76-80%
Na ocenę 4:	Zaliczenie testu na 62-75%
Na ocenę 3,5:	Zaliczenie testu na 52-61%
Na ocenę 3:	Zaliczenie testu na 51%

Ćwiczenia	
Na ocenę 5:	Obecność na zajęciach. Ponadprzeciętne opanowanie całego materiału programowego z przedmiotu w zakresie wiedzy i umiejętności. Twórczy w odpowiedzi, nie unika krytyki, posiada własne zdanie. Jest aktywny na zajęciach. Chętnie stawia pytania oraz problemy do dyskusji. Bardzo dobre wykonanie prac na zajęciach.
Na ocenę 4,5:	Obecność na zajęciach. Wyczerpujące opanowanie całego materiału programowego z przedmiotu w zakresie wiedzy i umiejętności. Co najmniej dobre wykonanie prac na zajęciach. Umiejętnie dokonuje oceny problemów, procesów i zjawisk. Jest zainteresowany problematyką przedmiotu.
Na ocenę 4:	Obecność na zajęciach. Aktywna postawa na zajęciach, dobre wykonanie prac na zajęciach, dobre rozumienie pojęć, poprawnie operuje informacją z zakresu przedmiotu, jest aktywny, podejmuje zadania dodatkowe.
Na ocenę 3,5:	Obecność na zajęciach. Poprawna postawa na zajęciach, dość dobre wykonanie prac na zajęciach, poprawne rozumienie pojęć, poprawnie operuje informacją z zakresu przedmiotu, przejawia przeciętną aktywność.
Na ocenę 3:	Obecność na zajęciach. Wykazuje braki w wiedzy, które jednak nie uniemożliwiają dalszej edukacji i mogą zostać usunięte. Rozwiązuje i analizuje problemy typowe o niewielkim stopniu trudności. Co najmniej dostateczne wykonanie prac na zajęciach.

9. Literatura

Literatura podstawowa

1. Mazur Sławomir, Wojtycza Janusz, Ziarkowski Jan — Praca pozalekcyjna nauczyciela. Podręcznik metodyczny., Kraków, 1996, WSP
2. Mazur Sławomir — Metodyka sportów i specjalności obronnych, Kraków, 1985, WSP
3. Mazur Sławomir — Podręcznik strzelectwa sportowego, Katowice, 2002, AWF
4. Cych Piotr — Bieg na orientację. Trening - praktyka i teoria, Warszawa, 1998, COS
5. Strugarek Jan — Organizacja i prowadzenie imprez sportowych, rekreacyjnych i turystycznych,, Poznań, 2011, UAM
6. Justyna Lenik, Stanisław Ciszowski — Teoria i metodyka sportu. Przewodnik po zagadnięciu dla trenerów, nauczycieli i studentów,, Rzeszów, 2017, Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego

Literatura uzupełniająca

1. red. Kazimierz Kurzawski — Strzelectwo sportowe. Nowoczesne rozwiązania szkoleniowe, Wrocław, 2014, AWF
2. red. Ryba Bogusław — Organizacja imprez sportowych, Warszawa, 2001, Polska Korporacja Menadżerów Sportu

10. Informacja o osobach prowadzących zajęcia

Osoby prowadzące zajęcia

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