

| KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2022/2023<br>FORMA STUDIÓW: STACJONARNA                                                                                                                   |                                                                                                                                                                           |    |         |        |                                                 |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------|--------|-------------------------------------------------|-----|
| INFORMACJE OGÓLNE                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                           |    |         |        |                                                 |     |
| 1. Nazwa przedmiotu Zajęcia terenowe                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                           |    |         |        |                                                 |     |
| 2. Nazwa kierunku Bezpieczeństwo Narodowe                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                           |    |         |        |                                                 |     |
| 3. Poziom kształcenia studia pierwszego stopnia                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                           |    |         |        |                                                 |     |
| 4. Liczba punktów ECTS 1                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                           |    |         |        |                                                 |     |
| 5. Liczba godzin w semestrze                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                           |    |         |        |                                                 |     |
| semestr                                                                                                                                                                               | w                                                                                                                                                                         | ćw | lab/lek | prj/zp | pws                                             | prk |
| II                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                           |    |         | 15     |                                                 |     |
| 6. Język wykładowy polski                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                           |    |         |        |                                                 |     |
| 7. Wykładowca mgr Michał Sroka                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                           |    |         |        |                                                 |     |
| INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                           |    |         |        |                                                 |     |
| 8. Wymagania wstępne                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                           |    |         |        |                                                 |     |
| Brak przeciwwskazań do aktywności fizycznej, odpowiedni ubiór do wyjścia w teren.                                                                                                     |                                                                                                                                                                           |    |         |        |                                                 |     |
| 9. Cele przedmiotu                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                           |    |         |        |                                                 |     |
| C1 Przedstawienie zasad organizacji, prowadzenia oraz bezpieczeństwa zajęć terenowych.                                                                                                |                                                                                                                                                                           |    |         |        |                                                 |     |
| C2 Stosowanie odpowiednich pojęć i terminologii przedmiotu oraz dostarczenie studentom wiedzy i umiejętności praktycznych z zakresu wspinaczki sportowej, terenoznawstwa i surwiwalu. |                                                                                                                                                                           |    |         |        |                                                 |     |
| C3 Zapoznanie z przyborami, sprzętem i ćwiczeniami .                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                           |    |         |        |                                                 |     |
| 10. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych                                                                                                      |                                                                                                                                                                           |    |         |        |                                                 |     |
| Student, który zaliczył przedmiot:                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                           |    |         |        | odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się |     |
| WIEDZA                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                           |    |         |        |                                                 |     |
| EU01                                                                                                                                                                                  | Ma zaawansowaną wiedzę o roli i znaczeniu dla zdrowia, aktywności fizycznej i aktywnym spędzaniu czasu wolnego.                                                           |    |         |        | K_W03                                           |     |
| UMIEJĘTNOŚCI                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                           |    |         |        |                                                 |     |
| EU02                                                                                                                                                                                  | Potrafi samodzielnie wskazać błędy podczas wykonywania wybranych form aktywności fizycznej, umie wykorzystać wiedzę teoretyczną w praktycznej korekcie powstałych błędów. |    |         |        | K_U15                                           |     |
| KOMPETENCJE SPOŁECZNE                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                           |    |         |        |                                                 |     |
| EU03                                                                                                                                                                                  | Jest gotów do oceny pojawiających się zadań, określania ich priorytetów oraz podejmowania działań adekwatnych do potrzeb i możliwości.                                    |    |         |        | K_K06                                           |     |

|                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                   |               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| EU04                                                                                                                                                        | Ma świadomość ważności ciągłego pielęgnowania sprawności fizycznej, prowadzenia aktywnego stylu życia i jego wpływu na zdrowie własnych i innych. | K_K07         |
| <b>11. Treści programowe</b>                                                                                                                                |                                                                                                                                                   |               |
| <b>Forma zajęć – ćwiczenia</b>                                                                                                                              |                                                                                                                                                   |               |
| Zajęcia z przedmiotu obejmują różne formy aktywności fizycznej w terenie oraz zapoznanie studentów z teoretycznymi podstawami poszczególnych tematów zajęć: |                                                                                                                                                   |               |
| 1) bezpieczeństwo, organizacja zajęć;<br>2) podstawowe techniki wspinaczki;<br>3) sposoby asekuracji;<br>4) Terenoznawstwo;<br>5) Elementy surwiwalu.       |                                                                                                                                                   |               |
| <b>12. Narzędzia/metody dydaktyczne</b>                                                                                                                     |                                                                                                                                                   |               |
| 1. Studiowanie literatury przedmiotu;                                                                                                                       |                                                                                                                                                   |               |
| 2. Konsultacje;                                                                                                                                             |                                                                                                                                                   |               |
| 3. Metoda: naśladowcza-ściśła;                                                                                                                              |                                                                                                                                                   |               |
| 4. Metoda programowego uczenia się i usprawniania;                                                                                                          |                                                                                                                                                   |               |
| 5. Metoda zadaniowo-ściśła;                                                                                                                                 |                                                                                                                                                   |               |
| 6. Pokaz i objaśnienie;                                                                                                                                     |                                                                                                                                                   |               |
| 7. Przybory do wspinaczki halowej.                                                                                                                          |                                                                                                                                                   |               |
| 8. Przybory do terenoznawstwa: kompasy, GPS, mapy.                                                                                                          |                                                                                                                                                   |               |
| 9. Przybory do surwiwalu: krzesiwa, filtry do wody.                                                                                                         |                                                                                                                                                   |               |
| <b>13. Sposoby oceny (częstkowe, końcowe )</b>                                                                                                              |                                                                                                                                                   |               |
| 1. Obecność na zajęciach.                                                                                                                                   |                                                                                                                                                   |               |
| 2. Aktywny udział w zajęciach.                                                                                                                              |                                                                                                                                                   |               |
| 3. Przygotowanie i przeprowadzenie wcześniej wskazanych fragmentów zajęć lub pracy teoretycznej.                                                            |                                                                                                                                                   |               |
| <b>14. Obciążenie pracą studenta</b>                                                                                                                        |                                                                                                                                                   |               |
| Forma aktywności                                                                                                                                            |                                                                                                                                                   | liczba godzin |
| 1. Zajęcia z bezpośrednim udziałem nauczyciela oraz konsultacje                                                                                             |                                                                                                                                                   | 17            |
| 2. Nakład pracy studenta                                                                                                                                    |                                                                                                                                                   | 8             |
| suma                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                   | 25            |
| liczba punktów ECTS                                                                                                                                         |                                                                                                                                                   | 1             |
| <b>15. Literatura</b>                                                                                                                                       |                                                                                                                                                   |               |
| Literatura podstawowa:                                                                                                                                      |                                                                                                                                                   |               |
| 1. Wspinaczka skałkowa : poradnik / Dan Hague, Douglas Hunter ; przekł. Anna_Kaczmarek. Warszawa : "Bellona", 2009.                                         |                                                                                                                                                   |               |
| 2. <i>Survival : jak przeżyć w każdych warunkach</i> / Chris McNab ; tł. Miłosz Młynarz. Poznań : Vesper, 2012.                                             |                                                                                                                                                   |               |
| Literatura uzupełniająca:                                                                                                                                   |                                                                                                                                                   |               |
| 1. Współczesna turystyka i rekreacja - nowe wyzwania i trendy / pod red. Ireny Ozimek. Warszawa : Wydawnictwo SGGW, 2012.                                   |                                                                                                                                                   |               |
| 2. A Biological, Philosophical, and Cultural Perspective. Jay Schulkin, New York : Columbia University Press. 2016                                          |                                                                                                                                                   |               |
| <b>16. Formy oceny – szczegóły</b>                                                                                                                          |                                                                                                                                                   |               |
| Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu: przedmiot kończy się zaliczeniem z oceną.                                                                          |                                                                                                                                                   |               |

Składowymi oceny są: aktywność i zaangażowanie podczas zajęć, ocena z prowadzonej części zajęć. Obecność na wszystkich zajęciach jest dodatkowym atutem podczas wystawienia oceny końcowej na semestr. Ocena prac pisemnych i prezentacji.

#### **17. Inne przydatne informacje o przedmiocie**

1. Bezpośrednich informacji o problematyce zajęć i treściach programowych udziela Prowadzący w trakcie zajęć i podczas konsultacji.
2. Zajęcia odbywać się będą w ABNS w Białej Podlaskiej oraz w terenie.
3. Zajęcia odbywać się będą zgodnie z aktualnym planem zajęć.
4. Konsultacje odbywać się będą zgodnie z obowiązującym terminarzem, który umieszczony jest w gablocie SWFiS w budynku hali sportowej ABNS w Białej Podlaskiej.