

KARTA MODUŁU KSZTAŁCENIA 2020/2021

Bezpieczeństwo Narodowe I stopień

Informacje ogólne

1 Nazwa modułu kształcenia

Sprawnościowy Trening Rekrutacyjny

2 Nazwa jednostki prowadzącej moduł

Wydział Nauk Ekonomicznych
Zakład Bezpieczeństwa Narodowego

3 Kod modułu

4 Grupa treści kształcenia

5 Typ modułu

Obowiązkowy

6 Poziom studiów

Studia I stopnia

7 Liczba punktów ECTS

2 pkt.

8 Poziom przedmiotu

Podstawowy

9 Rok studiów, semestr

III rok – semestr VI – zimowy

10 Liczba godzin w semestrze

11 Liczba godzin w tygodniu

Wyk.	Ćw.	Lab.	Sem.	Proj.	Wyk.	Ćw.	Lab.	Sem.	Proj.
-	30	-	-	-	-	2	-	-	-

12 Język wykładowy: Polski

13 Wykładowca (wykładowcy)

mgr Marcin Ślósarski, m.slosarski@dydaktyka.pswbp.pl

Informacje szczegółowe

14 Wymagania wstępne

1. Brak przeciwwskazań do aktywności fizycznej.

15 Cele przedmiotu

C1	Zapoznanie studentów z podstawowymi zasadami bhp i regulaminami podczas zajęć
C2	Zapoznanie studentów z różnymi formami i testami aktywności fizycznej
C3	Ukształtowanie postawy świadomego uczestnictwa w różnych formach aktywności sportowo-rekreacyjnej w czasie studiów oraz po zakończeniu edukacji dla zachowania zdrowia fizycznego i psychicznego.

16 Efekty kształcenia w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych

nr	student, który zaliczył przedmiot, potrafi:	odniesienie do celów przedmiotu
EK01	Zna normy i zasady bezpieczeństwa podczas zajęć, zna terminologię z zakresu realizowanego materiału	C1

EK02	Potrafi zastosować poznane techniki wykonywania ćwiczeń oraz właściwie używać przybory i przyrządy podczas realizacji zadań.	C2
EK03	Współpracuje w grupie, przyjmując w niej różne role.	C2
EK04	Rozumie potrzebę ciągłego doskonalenia się i dbania o zdrowie własne i innych.	C3

17 Treści programowe

	forma zajęć - ćwiczenia	liczba godzin S	liczba godzin NS	odniesienie do efektów kształcenia dla przedmiotu
ĆW 1-15	Zajęcia obejmują : Zajęcia organizacyjne, zasady bezpieczeństwa i higieny podczas zajęć. Nauka i doskonalenie podstawowych umiejętności prawidłowego wykonywania podstawowych ćwiczeń wykorzystywanych do treningu sprawnościowego. Kształtowanie szybkości, zwinności, siły oraz wytrzymałości. Nauka i doskonalenie elementów poszczególnych testów sprawnościowych.. Doskonalenie, realizacja testów sprawnościowych.			K_W01, K_W03, K_K04, K_K07, K_U11, K_U15
suma godzin		30	-	

18 Narzędzia/metody dydaktyczne

1.	Pokaz i objaśnienie.
2.	Metoda naśladowcza ścisła, zadaniowa, programowego uczenia się, bezpośredniej celowości ruchu.

19 Sposoby oceny (F – formująca, P – podsumowująca)

F1.	Aktywny udział w zajęciach.
F2.	Przygotowanie i przeprowadzenie wcześniej wskazanych fragmentów zajęć.
F3.	Obecność na zajęciach.

20 Obciążenie pracą studenta

forma aktywności	średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
------------------	---

	S	NS
Godziny kontaktowe z nauczycielem	35	-
Przygotowanie się do zajęć	5	-
SUMA	40	-
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	2	-

21 Literatura podstawowa i uzupełniająca

Literatura podstawowa:

1. **Zabawy i gry ruchowe** / Roman Trzeźniowski. - Wyd. 2. - Warszawa : Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, 1995.

Literatura uzupełniająca:

1. **Metody oceny sprawności i wydolności fizycznej człowieka** / Anna Jegier, Ewa Kozdroń. - Warszawa : Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej, 1997.
2. **Samoobrona: podręcznik metodyczny dla instruktorów rekreacji** / Tadeusz Ambroży. - Warszawa : Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej, 2001.

22 Kryteria oceny *

EK01	Student nie zna podstawowych pojęć z zakresu bezpieczeństwa i higieny zajęć.	Student wykazuje znajomość kilku pojęć z zakresu Bezpieczeństwa i higieny zajęć.	Student zna podstawowe pojęcia i umiejętności z zakresu: bezpieczeństwa i higieny zajęć.	Student wykazuje znajomość podstawowych pojęć i zasad BHP na zajęciach oraz potrafi dobrać bezpieczne miejsce w celu ich przeprowadzenia.
EK02	Student nie potrafi zaprezentować podstawowych umiejętności ruchowych w treningu sprawnościowym.	Student potrafi zaprezentować podstawowe umiejętności ruchowe w treningu sprawnościowym..	Student potrafi nazwać i zaprezentować podstawowe umiejętności ruchowe w treningu sprawnościowym.	Student używając właściwego nazewnictwa potrafi objaśnić, wszystkie prezentowane w trakcie zajęć podstawowe umiejętności ruchowe w treningu sprawnościowym.
EK03	Student nie umie zademonstrować podstawowych ćwiczeń oraz nie mieści się w wymaganych minimalnych czasach.	Student umie zademonstrować podstawowe ćwiczenia, oraz mieści się w wymaganych czasach.	Student potrafi zademonstrować i nazwać podstawowe ćwiczenia , oraz mieści się w wymaganych średnich czasach.	Student potrafi zademonstrować i nazwać podstawowe ćwiczenia na teście sprawnościowym oraz ma bardzo dobre czasy ich wykonania.

EK04	Student nie wykazuje zainteresowania doksztalcania się i dbania o własne zdrowie.	Student częściowo wykazuje zainteresowania doksztalcania się i dbania o własne zdrowie.	Student wykazuje się zainteresowaniem i rozumie potrzebę doksztalcania się i dbania o własne zdrowie.	Student prezentuje stałe zainteresowanie i potrzebę doksztalcania się i dbania o własne zdrowie.
inne przydatne informacje				
23 Inne przydatne informacje o przedmiocie				
1.	Informacja, gdzie można zapoznać się z prezentacjami do zajęć, instrukcjami do laboratorium, itp. Szczegółowych informacji o problematyce zajęć i treściach programowych udziela prowadzący w trakcie zajęć i podczas konsultacji.			
2.	Informacje na temat miejsca odbywania zajęć. Zajęcia odbywają się w hali sportowej, siłowni, sali fitness i terenach zielonych przy Uczelni.			
3.	Informacja na temat terminu zajęć (dzień tygodnia/godzina). Zajęcia odbywają się zgodnie z aktualnym planem zajęć, zamieszczone są na stronie internetowej uczelni oraz w gablocie SWFiS w budynku hali sportowej.			
4.	Informacja na temat konsultacji (godziny+miejsce). Terminy konsultacji zamieszczone są na stronie internetowej uczelni oraz w gablocie SWFiS w budynku hali sportowej			

*do decyzji koordynatora

Tabela podsumowująca.

Efekt kształcenia	Odniesienie danego efektu do efektów zdefiniowanych dla całego programu („kierunkowych”)	Cele przedmiotu	Treści programowe	Narzędzia/metody dydaktyczne	Sposób oceny
EK01	K_W01, K_W03	C1	1-15	1	F1-F3
EK02	K_U11, K_U15	C2	1-15	1-2	F1-F3
EK03	K_K03, K_K04, K_K07	C3	1-15	1-2	F1-F3
EK04	K_K03, K_K04, K_K07	C4	1-15	1-2	F1-F3

