

KARTA PRZEDMIOTU (SYLABUS)- WZÓR II

Opis przedmiotu

Kod przedmiotu		Nazwa przedmiotu	Pływanie i ratownictwo – teoria i metodyka	
114/P/1/ST/B,16			Swimming and life-saving –theory and methodology	
Język wykładowy		polski		
Rok akademicki		2021/2022		
Kierunek w zakresie		Wychowanie fizyczne		
		Nauk o kulturze fizycznej		
Poziom studiów		I stopnia		
Profil studiów		praktyczny		
Forma studiów		stacjonarne		
Semestr / semestry		I, II, III, IV		
Przynależność do grupy zajęć		Sporty indywidualne		
Status przedmiotu		obowiązkowy		
Formy realizacji zajęć dydaktycznych, wymiar, punkty ECTS		Forma zajęć	Liczba godzin zajęć dydaktycznych	Liczba punktów ECTS
		Wykład	[h]	6 ECTS
		Zajęcia praktyczne	60 [h]	
		
Powiązanie przedmiotu	z profilem studiów	Kształtuje umiejętności praktyczne (profil praktyczny)		6 ECTS
	z uprawnieniami	Służy zdobywaniu przez studenta uprawnień do wykonywania zawodu nauczyciela wychowania fizycznego.		6 ECTS
	z dyscypliną	Nauki o Kulturze Fizycznej		6 ECTS
Forma nauczania		Tradycyjna - zajęcia zorganizowane na basenie		
Wymagania wstępne		Brak		
Jednostka prowadząca		Katedra Kultury Fizycznej		
Koordynator		mgr Ewa Wołoszyn		
Adres strony internetowej pjo		www.uni.wiesytetradom.pl		
Adres e-mail, telefon koordynatora		e.woloszyn@uthrad.pl		

EFEKTY UCZENIA SIĘ, TREŚCI PROGRAMOWE, REALIZACJA ZAJĘĆ DYDAKTYCZNYCH, WERYFIKACJA EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

Cel kształcenia:	Popularyzacja pływania oraz przygotowanie do bezpiecznego korzystania z basenów krytych, odkrytych akwenów wodnych. Oswojenie ze środowiskiem wodnym, przystosowanie się do niego. WYROBIENIE nawyków higienicznych i prozdrowotnych. Stworzenie optymalnych warunków do opanowania technik sportowych (kraul, grzbiet, klasyk, delfin). Podniesienie sprawności wytrzymałościowej koordynacyjnej i szybkościowej. Kształtowanie pożądanych postaw społecznych. Przygotowanie do zaliczenia przedmiotu.
Treści programowe:	<p>Semestr I, II, III, IV</p> <p>1. Wstępna adaptacja organizmu do środowiska wodnego: -poruszanie się w wodzie -leżenie na wodzie -zanurzanie twarzy -otwieranie oczu -orientacja pod wodą</p> <p>2. Opanowanie oddychania w środowisku wodnym: -zanurzanie głowy -wydech pod powierzchnią wody -wdech powietrza nad wodą -rytmiczny wdech i wydech</p> <p>3. Zapoznanie z wyporem wody: -korek -meduza -przysiad pod wodą -nurkowanie</p> <p>4. Opanowanie leżenia na piersiach i grzbiecie: -Leżenie na piersiach -Leżenie na grzbiecie -Z chwytem za przelew pływalni -Wraz ze współpartnerem -samodzielnie -z użyciem przyborów np. desek</p> <p>5. Elementarne skoki do wody -podskoki -przysiady -skoki z siadu z brzegu pływalni -skoki z przysiadu -skoki z półprzysiadu</p> <p>6. Opanowanie poślizgów -Z deską -bez deski -samodzielne poślizgi (strzałka) -na grzbiecie z ułożeniem ramion przy linii tułowia</p> <p>7. Opanowanie ruchów kończyn dolnych na piersiach i grzbiecie: -ćwiczenie na łódce -ćwiczenie ze współwiczającym -ćwiczenie z przyborem -samodzielnie</p> <p>8. Pływanie elementarne (kraul): -poślizgi z kraulowymi ruchami NN -nauka ruchów RR -odbicie obunóż od ścian pływalni -na przemian stron ruchów kończyn dolnych z deską -koordynacji pracy NN i RR -koordynacja oddechów</p> <p>9. Nauka grzbietu: -Poślizg na grzbiecie od ściany basenu -na przemian- stronne ruchy NN</p>

	<p>-nauka pracy RR -koordynacja pracy NN i RR w grzbiecie -Pływanie na grzbiecie krótkich odcinków z narastającym tempem</p> <p>10. Nauczenie startów: -z wody (stosowanie w kraulu i na grzbiecie) -ze słupka startowego (kraul) -od słupka (grzbiet)</p> <p>11.Nauka nawrotów -odkryte -kryte</p> <p>12. Nauka stylu klasycznego -nauka prawidłowej pracy NN -nauka prawidłowej pracy RR -nauka pracy RR i oddech -koordynacja wszystkich elementów -doskonalenie</p> <p>13.Nauka delfina - nauka prawidłowej pracy NN -nauka prawidłowej pracy RR -nauka pracy RR i oddech -koordynacja wszystkich elementów -doskonalenie</p> <p>14.Holowanie tonącego -holowanie tonącego nieprzytomnego -pierwsza pomoc</p> <p>15. Skoki ratownicze.</p>
Metody dydaktyczne (kształcenia):	<p>Metody:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ metody podające: objaśnienie; ➤ metody eksponujące: pokaz; ➤ metody poszukujące: ćwiczeniowo – praktyczne (ćwiczeniowa); ➤ metody realizacji zadań ruchowych: reproduktywne, proaktywne, problemowe; ➤ metody nauczania czynności ruchowych: syntetyczna, analityczna, mieszana.
Rygor zaliczenia, kryteria oceny osiągniętych efektów uczenia się, sposób obliczania oceny końcowej:	<p>Wymogiem zaliczenia przedmiotu jest osiągnięcie wymaganych efektów kształcenia dla przedmiotu, oraz zdobycie odpowiedniej sumy punktów ECTS.</p> <p>Zaliczenia praktyczne w semstrach I, II, III, IV: 50m styl; kraul, grzbiet, klasyk, holowanie tonacego na wybranym boku, skoki startowe, 75m, kraul grzbiet, klasyk, 200m stylem dowolnym, pływanie na czas, 100m stylem zmiennym, 100 grzbiet, 100 kraul, 100 klasyk, 25m delfin oraz aktywność.</p>

Efekty uczenia się dla przedmiotu w odniesieniu do efektów kierunkowych i formy zajęć				Metody weryfikacji efektów uczenia się	
Numer efektu uczenia się	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu (PEU) Student, który zaliczył przedmiot (W) zna i rozumie/ (U) potrafi /(K) jest gotów do:	Kierunkowy efekt uczenia się (KEU)	Forma zajęć	Forma weryfikacji (zaliczeń)	Metody sprawdzania i oceny
W1	Ma wiedzę dotyczącą systematyki ćwiczeń i metodyki nauczania pływania i ratownictwa, zachowania się podczas zaistnienia sytuacji zagrożenia życia ludzkiego w wodzie oraz zna przepisy prowadzenia zawodów pływackich.	K_WG03 K_WK07 K_NauW15 D.1/E.1.W1. D.1/E.1.W2. D.1/E.1.W4. D.1/E.1.W5. D.1/E.1.W6. D.1/E.1.W7. D.1/E.1.W8. D.1/E.1.W9.	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Sprawdzian umiejętności praktycznych

		D.1/E.1.W10. D.1/E.1.W12. D.1/E.1.W13. D.1/E.1.W14			
U1	Posiada umiejętność poprawnego demonstrowania sposobów pływackich, poprawnego wykonania elementów ćwiczeń technicznych i metodycznych z zakresu pływania i ratownictwa.	K_NauU18 K_NauU08 K_NauU09 K_NauU 10 K_NauU12 K_NauU15 D.1/E.1.U1. D.1/E.1.U4. D.1/E.1.U5. D.1/E.1.U7. D.1/E.1.U8. D.1/E.1.U9. D.1/E.1.U10. D.1/E.1.U11.	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Sprawdzian umiejętności praktycznych
U2	Posiada umiejętność programowania i realizowania lekcji z zakresu pływania i ratownictwa	K_NauU17	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Sprawdzian umiejętności praktycznych
K1	Potrafi dbać o bezpieczeństwo swoje i innych podczas lekcji oraz zajęć i imprez rekreacyjnych związanych z przebywaniem w wodzie	K_NauK01 K_KO06 K_KK03	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Sprawdzian umiejętności praktycznych

Literatura podstawowa, literatura uzupełniająca, pomoce naukowe	
Literatura podstawowa: 1. Czabański B. i wsp. 2003 Elementy teorii pływania AWF Wrocław 2. Bartkowiak E. (1999): Pływanie sportowe, podstawy teoretyczne, technika pływania, motoryczność AWF Warszawa 3. Dybińska E., Wójcicki A. (1996): Wskazówki metodyczne do nauczania pływania. AWF Kraków Literatura uzupełniająca: 1. Bartkowiak E., Witkowski M. (1986): Nauczanie techniki pływania. Podstawy bezpieczeństwa w wodzie. MAW Warszawa 2. Ciereszko J., Grądzka E. (2003): Pływanie. AWF Poznań 3. Czabański B., Fiłon M., Zatoń K. (2003): Elementy teorii pływania. AWF Wrocław 4. Dybińska E., Wójcicki A. (1996): Uczenie się i nauczanie pływania. AWF, Kraków 5. Karpiński R. (2001): Pływanie. AWF Katowice 6. Wiesner W. (1997): Pływanie. AWF Wrocław 7. Wiesner W. (1999): Nauczanie – uczenie się pływania. AWF Wrocław	

Nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia zakładanych efektów uczenia się – bilans punktów ECTS			
Udział w zajęciach, aktywność	Obciążenie studenta [h]		
	Inne godz. kontaktowe (IGK)	Zajęcia bez nauczyciela-praca własna studenta (ZBN)	Zajęcia dydaktyczne
Udział w ... wykładach	X	X	... [h]
Udział w zajęciach praktycznych	X	X	60 [h]
Udział w konsultacjach	16 [h]	X	X
Przygotowanie do zajęć, Przygotowanie do zaliczenia	[h]	74 [h]	X
Sumaryczne obciążenie pracą studenta	16 [h]/ 0,64 ECTS	74 [h]/2,96 ECTS	60 [h]/ 2,4 ECTS
Punkty ECTS za przedmiot	6 ECTS		

Informacje dodatkowe, uwagi