

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		2020/2021		
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:	Przekazanie studentom wiedzy na temat ratownictwa wodnego, zachowania bezpieczeństwa nad wodą i pływalniach (Aquaparki), oraz zapoznanie się z przepisami w ratownictwie wodnym. Prowadzenie podstawowej nauki pływania (metodyka nauczania).
Treści programowe:	<p><i>Pływanie i ratownictwo - teoria i metodyka* Ćwiczenia – 60 godz.</i></p> <p>1. Opanowanie ślizgów na piersiach i grzbiecie. Nauczanie otwierania oczu pod wodą. Opanowanie oddychania w wodzie. Nauczanie leżenia na piersiach i grzbiecie.</p> <p>2. Nauczanie ruchów nóg do kraula na piersiach i grzbiecie. Nauczanie ruchów ramion do kraula na piersiach i na grzbiecie. Koordynacja ruchów ramion i nóg w kraulu na piersiach. Koordynacja ruchów ramion i nóg do kraula na grzbiecie.</p> <p>3. Opanowanie wślizgów do wody, prostych skoków na głowę oraz elementów nurkowania. Orientacja pod wodą. Nurkowanie swobodne. Przyzwyczajanie do oddychania w czasie pływania.</p> <p>4. Zestawienie ćwiczeń do nauczania kraula na piersiach. Nauczanie koordynacji pracy ramion, nóg i oddychania. Eliminowanie błędów występujących w pływaniu kraulem na piersiach.</p> <p>5. Zestawienie ćwiczeń do nauczania kraula na grzbiecie. Nauczanie koordynacji pracy ramion, nóg i oddychania w czasie pływania na grzbiecie. Eliminowanie błędów występujących w pływaniu kraulem na grzbiecie.</p> <p>6. Zestawienie ćwiczeń do nauczania żabki (stylu klasycznego) na piersiach. Nauczanie koordynacji pracy ramion, nóg i oddychania w czasie pływania żabką na piersiach. Eliminowanie błędów występujących w pływaniu żabką na piersiach.</p> <p>7. Zestawienie ćwiczeń do nauczania pływania delfinem. Nauczanie koordynacji pracy ramion, nóg i oddychania w czasie pływania delfinem (pełna koordynacja). Eliminowanie błędów występujących w pływaniu delfinem.</p> <p>8. Nauczanie skoku startowego (ze słupka, z wody dla kraula na grzbiecie). Eliminowanie błędów występujących podczas skoku startowego.</p> <p>9. Nauczanie nawrotów do kraula na piersiach, grzbietu, do stylu klasycznego, delfina. Błędy występujące podczas wykonania nawrotów i sposoby ich eliminowania.</p> <p>10. Sposoby ratowania. Doskonalenie sposobów pływania używanych w ratownictwie wodnym: na boku, kraul z głową na powierzchni, na plecach.</p> <p>11. Nauka holowania zmęczonego i nieprzytomnego chwytem pod ramiona i za żuchwę, sposobem żeglarskim.</p> <p>12. Nauka holowania zespołowego osoby zmęczonej sposobami: „most”, „motyl”, „samolot”, omówienie, prezentacja i ćwiczenia.</p>
Metody dydaktyczne (kształcenia):	<p>Wykłady informacyjne realizowane z wykorzystaniem technik multimedialnych (powiązane z efektami kształcenia W1). Metody ćwiczeniowo-praktyczne realizowane z wykorzystaniem instrumentarium do ratownictwa.</p> <p>Studenci realizujący indywidualny tok studiów po uzgodnieniu z nauczycielem mogą pobrać treści wykładów po zalogowaniu się na swoje konto w wirtualnej uczelni w zakładce - umieszczanie materiałów.</p> <p>W przypadku ćwiczeń praktycznych istnieje możliwość ich odbycia po ustaleniu terminu z nauczycielem prowadzącym przedmiot.</p>
Rygor zaliczenia, kryteria oceny osiągniętych efektów uczenia się, sposób obliczania oceny końcowej:	<p>Ćwiczenia wymagania: zaliczenie pierwszy semestr – przeplnięcie 50 metrów kraul, 50 metrów grzbiet w określonym czasie – ocena techniki pływania oraz stu procentowa frekwencja. Semestr drugi 50 metrów kraul, 50 metrów grzbiet, 50 metrów styl klasyczny w określonym czasie oraz stu procentowa frekwencja. Semestr trzeci 75 metrów kraul, grzbiet i styl klasyczny plus skok do wody oraz stu procentowa frekwencja. Semestr czwarty 100 metrów kraul, grzbiet, styl klasyczny plus 25 metrów delfin, 25 metrów holowanie tonącego plus frekwencja.</p> <p><i>Spełnienie powyższych wymagań jest jednoznaczne z zaliczeniem</i></p>

Efekty uczenia się dla przedmiotu w odniesieniu do efektów kierunkowych i formy zajęć				Metody weryfikacji efektów uczenia się	
Numer	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu (PEU)	Kierunkowy	Forma zajęć	Forma	Metody

efektu uczenia się	Student, który zaliczył przedmiot (W) zna i rozumie/ (U) potrafi /(K) jest gotów do:	efekt uczenia się (KEU)		weryfikacji (zaliczeń)	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_NauW15	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Sprawdzian umiejętności praktycznych
U1	Posiada umiejętność poprawnego demonstrowania sposobów pływackich, poprawnego wykonania elementów ćwiczeń technicznych i metodycznych z zakresu pływania i ratownictwa	K_NauU18	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: <ol style="list-style-type: none"> 1. Bartkowiak E.(1999): Pływanie sportowe. AWF Warszawa 2. Bartkowiak E.(1997): Program szkolenia dzieci i młodzieży. AWF Warszawa 3. Bartkowiak E., Witkowski M.(1986): Nauczanie techniki pływania. Podstawy bezpieczeństwa w wodzie. MAW Warszawa 4. Ciereszko J., Grądka E.(2003): Pływanie. AWF Poznań 5. Czabański B., Fiłon M., Zatoń K. (2003): Elementy teorii pływania. AWF Wrocław 6. Dybińska E., Wójcicki A. (1996): Wskazówki metodyczne do nauczania pływania. AWF Kraków 7. Dybińska E., Wójcicki A. (1996): Uczenie się i nauczanie pływania. AWF, Kraków 8. Karpiński R.(2001): Pływanie. AWF Katowice 9. Wiesner W. (1997): Pływanie. AWF Wrocław 10.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 ... <i>wykładach</i>	X	X	... [h]
Udział w <i>zajęciach praktycznych</i>	X	X	60 [h]
Udział w konsultacjach	16 [h]	X	X
Przygotowanie do <i>zajęć</i> , Przygotowanie do <i>zaliczenia</i>	[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