

KARTA PRZEDMIOTU (SYLABUS)- WZÓR II
Opis przedmiotu

Kod przedmiotu		Nazwa przedmiotu	Obóz letni	
114/P/1/ST/G1			Summer camp	
Język wykładowy		polski		
Rok akademicki		2020/2021		
Kierunek		Wychowanie Fizyczne		
w zakresie		Nauk o kulturze fizycznej		
Poziom studiów		Studia pierwszego stopnia		
Profil studiów		Praktyczny		
Forma studiów		Studia stacjonarne		
Semestr / semestry		II		
Przynależność do grupy zajęć		Obozy		
Status przedmiotu		Obowiązkowy		
Formy realizacji zajęć dydaktycznych, wymiar, punkty ECTS		Forma zajęć	Liczba godzin zajęć dydaktycznych	Liczba punktów ECTS
		Zajęcia praktyczne	60[h]	3 ECTS
		
Powiązanie przedmiotu	z profilem studiów	Profil praktyczny		3ECTS
	z uprawnieniami	Służy zdobywaniu przez studenta uprawnień do wykonywania zawodu nauczyciela wychowania fizycznego		3 ECTS
	z dyscypliną	Nauki o kulturze fizycznej		3ECTS
Forma nauczania		Zajęcia realizowane w terenie		
Wymagania wstępne				
Jednostka prowadząca		Katedra Kultury Fizycznej		
Koordynator		dr Robert Makuch		
Adres strony internetowej pjo		www.wfp.uniwersytetradom.pl		
Adres e-mail, telefon koordynatora		r.makuch@uthrad.pl, tel. (48) 506 842 222		

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

Cel kształcenia:	<p>Program obozu obejmuje sześć dyscyplin: kajakarstwo, pływanie i ratownictwo, rekreację ruchową, turystykę, windsurfing (opcjonalnie) i żeglarstwo jachtowe.</p> <p>Przygotowanie wstępne studentów do samodzielnego organizowania i prowadzenia różnych form zajęć sportowych, rekreacyjnych i turystycznych w lecie z wykorzystaniem dostępnych warunków terenowych i na wodach otwartych (głównie w formie obozu letniego) oraz zainteresowanie ochroną przyrody i środowiska.</p> <p>Głównymi zadaniami realizowanymi w trakcie zajęć są: kształtowanie umiejętności organizacyjnych bezpiecznego prowadzenia zajęć w terenie i na wodach otwartych, kształtowanie umiejętności obcowania z przyrodą z zachowaniem zasad bezpieczeństwa i ochrony środowiska, podwyższenie poziomu wiedzy i umiejętności z zakresu dyscyplin realizowanych w trakcie obozu.</p>
Treści programowe:	<p>KAJAKARSTWO</p> <p>Część teoretyczna</p> <p>Zasady bezpieczeństwa podczas zajęć z kajakarstwa, podstawowe przepisy prawa drogi, historia i rozwój kajakarstwa i wioślarstwa w Polsce i na świecie, budowa kajaka, łodzi wiosłowej, wiosła, ewolucja rozwoju konstrukcji sprzętu, konserwacja, trzymanie sprzętu, ubiór kajakarza, podstawy teorii kajakarstwa.</p> <p>Część praktyczna</p> <p>Oswojenie ze sprzętem i środowiskiem wodnym, sposoby wejścia i wyjścia z kajaku, płynięcie ćwiczących pojedynczo i w grupie w K-1, z wykorzystaniem fali powstającej od kajaka lidera, płynięcie ćwiczących pojedynczo i w grupie w K-2, płynięcie ćwiczących w K-2 na pierwszej i drugiej pozycji ze zmianą lidera grupy, wykonanie skrętów w lewą i prawą stronę w K-1 i K-2, oznajmienie z techniką płynięcia tyłem i bokiem (lewym, prawym) w K-1 i w K-2 z utrzymaniem kajaka w odpowiednim kierunku, opanowanie techniki startów i przyspieszeń w K-1 i w K-2, płynięcie w K-1 i w K-2 s pełnym turystycznym wyposażeniem sposoby wyboru miejsca podejścia do brzegu i do pomostu wykorzystaniem kajaku – nauka i doskonalenie.</p> <p>PLYWANIE I RATOWNICTWO</p> <p>Część teoretyczna</p> <p>Przepisy w sprawie bezpieczeństwa osób kąpiących się, pływających i uprawiających sporty wodne oraz wybrane zagadnienia etyki ratownika WOPR. Stopnie ratowników WOPR (wymogi i uprawnienia), obowiązki ratownika WOPR na pływalniach, kąpieliskach i wodach otwartych, wybrane problemy pracy ratowników. Organizacja kąpieliska. Podstawowe wyposażenie ratownika WOPR. Zasady bezpieczeństwa własnego i innych osób, w tym poszkodowanych i postępowanie na miejscu zdarzenia. Definicji utonięcia i utopienia zasad oceny poszkodowanego (badanie wstępne i szczegółowe) najczęstszych przyczyn tonięcia i utonięcia procesu umierania, znaczenie upływu czasu, zatrzymanie oddechu i krążenia, „pewnych oznak śmierci”. Określanie stanu zdrowia i postępowania wobec osoby poszkodowanej, w tym nieprzytomnej (pozycja boczna ustalona i na desce). Resuscytacja dorosłego, dziecka i niemowlęcia, postępowanie w sytuacjach szczególnych.</p>

	<p>Postępowania z osobą w stanie i po wstrząsie. Postępowanie wobec osoby po doznaniu urazu mechanicznego i obrażenia (złamania, zwichnięcia, skręcenia, krwotoki, obrażenia klatki piersiowej, brzucha, kręgosłupa, głowy i kończyn). Postępowanie wobec osoby po urazie chemicznym, termicznym i elektrycznym oraz przy obrażeniach i zagrożeniu środowiskowym. Podstawowe elementy taktyki i technik działań ratowniczych przy zdarzeniach masowych, mnogich, jednostkowych, prowadzenie segregacji wstępnej, wypełnianie karty udzielonej pomocy medycznej, logistyka. Organizacja ewakuacji ze strefy zagrożenia. Główne przyczyny tonięcia i bezpieczeństwo osobiste ratownika wodnego. Podstawowe wiadomości z dynamiki rzek i przybrzeżnych wód morskich. Podstawowe wiadomości o zagrożeniach na wodach, w tym rozpoznanie, zapobieganie, postępowanie (akcja ratownicza). Udzielanie pomocy medycznej w sytuacjach symulowanych.</p> <p>Część praktyczna</p> <p>Doskonalenie umiejętności i technik pływania i nurkowania przydatnego w ratownictwie wodnym. Holowanie indywidualne i zespołowe. Uwalnianie się od chwytów i objęć tonącego na lądzie, w wodzie płytkiej i głębokiej. Wynoszenie ratowanego z wody i układanie do zabiegów ożywiania. Prowadzenia akcji ratowniczej. Posługiwanie się podręcznym sprzętem ratowniczym. Posługiwanie się najczęściej spotykanymi jednostkami pływającymi. Wykonywanie podstawowych prac bosmańskich. Podstawowe wiadomości z dynamiki rzek i przybrzeżnych wód morskich. Podstawowe wiadomości o zagrożeniach na wodach, w tym rozpoznanie,</p> <p>REKREACJA RUCHOWA</p> <p>Treści kształcenia</p> <p>Biologiczno – zdrowotne i wychowawcze walory prowadzenia zajęć ruchowych w terenie. Zasady bezpieczeństwa podczas zajęć w terenie. Specyfika prowadzenia zajęć ruchowych w terenie. Wykorzystanie walorów terenu do realizacji zadań lekcji wychowania fizycznego. Zasób ćwiczeń w terenie- wykorzystanie walorów terenowych w obwodzie stacijnym. Zasady i nauka przygotowania toru przeszkód. Organizacja i prowadzenie imprez masowych (festyn, zawody sportowe, imprezy kulturalno rozrywkowe). Samodzielne prowadzenie zajęć przez studentów.</p> <p>zapobieganie, postępowanie (akcja ratownicza) oraz zasady zachowania bezpieczeństwa w czasie powodzi.</p> <p>TURYSTYKA</p> <p>Część teoretyczna</p> <p>Historia turystyki pieszej i rowerowej. Wybrane zagadnienia z topografii. Zasady bezpieczeństwa podczas zajęć z turystyki pieszej i rowerowej, podstawowe przepisy ruchu drogowego, przepisy poruszania się kolumny rowerowej, przepisy poruszania się uczestnika wycieczki pieszej, historia i podstawowe wiadomości na temat terenu i przebiegu tras wycieczek, orientacja w terenie.</p> <p>Część praktyczna</p> <p>Oswojenie ze sprzętem, umiejętność prowadzenia kolumny pieszej, prowadzenie kolumny rowerowej, posługiwanie się kompasem.</p> <p>WINDSURFING (Opcjonalnie)</p>
--	--

	<p>Część teoretyczna Zasady bezpieczeństwa podczas zajęć z windsurfingu. Podstawowe przepisy prawa drogi. Historia i rozwój windsurfingu w Polsce i na świecie. Budowa deski oraz pędnika. Taklowanie i trzymowanie sprzętu. Ubiór żeglarza deskowego. Podstawy teorii żeglowania</p> <p>Część praktyczna Oswojenie ze sprzętem i środowiskiem wodnym. Stawianie pędnika z wody. Pozycja wyjściowa, trzymanie pędnika. Obroty deską. Bezpieczny powrót do portu. Ostrzenie. Odpadanie. Start. Pływanie kursami</p> <p>ŻEGLARSTWO JACHTOWE</p> <p>Część teoretyczna Zasady bezpieczeństwa podczas zajęć z żeglarstwa, podstawowe przepisy prawa drogi, podstawowe środki ratownicze występujące na jachcie, historia i rozwój żeglarstwa w Polsce i na świecie, budowa jachtu żaglowego, taklowanie i trzymowanie jachtu, podstawy locji śródlądowej, podstawy teorii żeglowania.</p> <p>Część praktyczna Oswojenie z osprzętem i środowiskiem wodnym, podstawowe zasady żeglarskie, stawianie żagli, ostrzenie, odpadanie, zwrot przez sztag i zwrot przez rufę, pływanie kursami.</p> <p style="text-align: center;">REGULAMIN OBOZU LETNIEGO</p> <p style="text-align: center;">Zasady uczestnictwa w obozie</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Uczestnikami obozu mogą być studenci zakwalifikowani przez Dziekanat Wydziału Filologiczno – Pedagogicznego Uniwersytetu Technologiczno – Humanistycznego (UTH). 2. Warunkiem uczestnictwa w obozie jest okazanie dowodu wpłaty za koszty pobytu, które określa stosowne Rozporządzenie Rektora UTH. 3. Na obóz studenci przyjeżdżają, w ustalonym terminie i odpowiednio wyposażeni zgodnie z zaleceniami Kadry i Kierownika Obozu. <p style="text-align: center;">Kierownik Obozu, Kadra Obozu, Rada Obozu</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kierownik Obozu Kierownik Obozu odpowiada za prawidłowe przeprowadzenie obozu pod względem szkoleniowym, wychowawczym i organizacyjnym. Kierownikowi Obozu podlega kadra nauczająca i studenci. 2. Kadra Obozu Kadra Obozu stanowi najwyższe gremium opiniotwórcze na obozie w zakresie spraw wychowawczych, dydaktycznych i socjalnych studentów. 3. Rada Obozu Radę Obozu tworzą studenci-szefowie grup. Rada Obozu reprezentuje studentów i współdziała z Kierownikiem Obozu i Kadram Obozu w zakresie realizacji celów i zadań obozu <p style="text-align: center;">Zajęcia dydaktyczne</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Wszystkie zajęcia objęte programem obozu są obowiązkowe. O zwolnieniu z nich decyduje Kierownik
--	--

	<p>Obozu.</p> <p>2. Nieusprawiedliwiona nieobecność na zajęciach jest dla prowadzącego podstawą niedopuszczenia studenta do zaliczeń końcowych.</p> <p>3. Zajęcia odbywają się zgodnie z harmonogramem zajęć i rozkładem dnia.</p> <p>4. Obóz kończy się zaliczeniem z oceną. Końcową ocenę z obozu wystawia, uwzględniając oceny cząstkowe, Kierownik Obozu. Ocena niedostateczna nawet tylko z jednego rodzaju zajęć powoduje nie zaliczenie całego obozu.</p> <p style="text-align: center;">Sprawy wychowawcze</p> <p>1. Wszyscy uczestnicy obozu zobowiązani są do przestrzegania Regulaminu Studiów, Regulaminu Obozu, Regulaminów poszczególnych rodzajów zajęć, Regulaminu Ośrodka oraz zarządzeń Kierownika Obozu.</p> <p>2. Wszelkie zorganizowane imprezy kulturalno-rozrywkowe, sportowe oraz wyjścia poza teren obozu należy uzgadniać z Kierownikiem Obozu.</p> <p>3. Wszelkie sprawy organizacyjno-wychowawcze studenci załatwiają przez swoich przedstawicieli - Radę Obozu.</p> <p style="text-align: center;">Ustalenia porządkowe</p> <p>1. W czasie zajęć dydaktycznych studenci zobowiązani są do bezwzględnego przestrzegania zasad bezpieczeństwa oraz podporządkowania się poleceniom wykładowcy prowadzącego zajęcia.</p> <p>2. W czasie ciszy nocnej wszyscy uczestnicy obozu winni przebywać w swoim miejscu zakwaterowania. Każdorazowe opuszczenie terenu obozu powodujące naruszenie Rozkładu Dnia wymaga zgody Kierownika Obozu.</p> <p>3. Przebywanie osób obcych w miejscu zakwaterowania studentów jest niedozwolone.</p> <p>4. Spożywanie alkoholu oraz przebywanie w ośrodku w stanie nietrzeźwym jest niedozwolone i pociąga za sobą konsekwencje usunięcia z obozu.</p> <p>5. Zbiórka na alarm. Alarm może zarządzić kierownik obozu w sytuacjach nadzwyczajnych. Miejscem zbiórki jest plac apelowy.</p> <p style="text-align: center;">Prawa i obowiązki uczestników obozu</p> <p>1. Uczestnicy obozu mają prawo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - do korzystania z wszelkich urządzeń, sprzętu i innych pomocy dydaktycznych przeznaczonych do zbiorowego i osobistego użytku na zasadach określonych przez osoby odpowiedzialne za dany sprzęt, - odwoływać się do Rady Obozu oraz Kierownika Obozu we wszystkich sprawach życia obozowego. <p>2. Uczestnicy obozu są zobowiązani:</p> <ul style="list-style-type: none"> - do zachowania postawy godnej studenta i przyszłego pedagoga, - do brania udziału we wszystkich zajęciach określonych programem obozu, - dbać o porządek i czystość na terenie ośrodka a w szczególności w pokojach i pomieszczeniach oddanych do użytku wszystkim uczestnikom obozu, - przestrzegać wszystkich przepisów ogólnych nie objętych
--	---

	<p>niniejszym regulaminem.</p> <p style="text-align: center;">Pochwały, kary i sprawy dyscyplinarne</p> <p>1. Za szczególne osiągnięcia oraz wyróżniającą postawę, uczestnikom obozu udzielane będą pochwały. Pochwały udziela Kierownik Obozu.</p> <p>2. Za przekroczenia regulaminów oraz nieprzestrzeganie zarządzeń Kierownika Obozu udzielane będą następujące kary:</p> <ul style="list-style-type: none"> - upomnienie, - nagana, - nagana z ostrzeżeniem wydalenia z obozu, - wydalenie z obozu, - wydalenie z obozu wraz ze skierowaniem sprawy do Uczelnianej Komisji Dyscyplinarnej. <p>Kary udziela Kierownik Obozu. Wielkość kary zależy od wagi przewinienia, co oznacza, że można np. udzielić kary nagany z pominięciem kary upomnienia. W szczególności surowo karane będzie (wydaleniem z obozu) spożywanie alkoholu i zakłócanie ciszy nocnej. Udzielenie pochwały powoduje podwyższenie ogólnej oceny (o pół stopnia). Udzielenie kary powoduje obniżenie ogólnej oceny (upomnienie – obniża ocenę ogólną o pół stopnia, a nagana – o stopień)</p>
Metody dydaktyczne (kształcenia):	<p>Zajęcia praktyczne, podczas których stosowane są różne praktyczne i problemowe metody nauczania połączone z metodami przekazywania wiadomości.</p> <p>Ocenianie kształtujące – ewaluacja zajęć, systematyczne informowanie studenta o przebiegu procesu uczenia się.</p> <p>Podsumowanie – praktyczne zaliczenie sprawdzające wiedzę i umiejętności oraz kompetencje społeczne obejmujący zakres tematyczny z zajęć praktycznych.</p>
Rygor zaliczenia, kryteria oceny osiągniętych efektów uczenia się, sposób obliczania oceny końcowej:	<p>Obóz zaliczany jest na ocenę (wystawia ją Kierownik Obozu). Warunkiem ukończenia obozu z wynikiem pozytywnym jest uzyskanie zaliczeń częściowych ze wszystkich dyscyplin przewidzianych programem. Ważnym elementem życia obozowego są apele (poranny i wieczorny) prowadzone ściśle wg ustalonego ceremoniału oraz warty pełnione przez studentów i kadrę obozu.</p> <p>Wymagania zaliczeniowe z poszczególnych przedmiotów:</p> <p>KAJAKARSTWO</p> <p>Wymagania zaliczeniowe</p> <p>Aktywny udział w zajęciach. Wykazanie podstawowej wiedzy z zakresu kajakarstwa (turystyczne, górskie, wyczynowe). Wykazanie znajomości metodyki i systematyki ćwiczeń z zakresu kajakarstwa turystycznego i sportowego. Opanowanie podstawowych elementów ratownictwa z wykorzystaniem kajaku, wykazanie umiejętności wyboru miejsca bezpiecznego podpięcia do brzegu podczas wycieczki kajakowej.</p> <p>PLYWANIE I RATOWNICTWO</p> <p>Wymagania zaliczeniowe</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Aktywny udział w zajęciach. ➤ Sprawdzian umiejętności praktycznych: <ul style="list-style-type: none"> – przepłynięcie dystansu 50 m stylem dowolnym w czasie poniżej 40", – przepłynięcie pod lustrem wody 20 m po skoku ratowniczym ,

	<ul style="list-style-type: none"> – wydobyć manekina lub trzech przedmiotów rozrzuconych w promieniu 3 m z głębokości 3 m w trakcie jednego nurkowania (start z wody), – holowanie tonącego na dystansie 100 m (50 m sposobem żeglarskim, 25 m oburącz, 25 m jednorącz za żuchwę). <p>➤ Sprawdzian teoretyczny w formie zaliczenia pisemnego z tematyki obejmującej:</p> <ul style="list-style-type: none"> – pierwsza pomoc przed lekarską, – organizacja służb ratowniczych, – hydrologia, – meteorologia. <p>REKREACJA RUCHOWA Wymagania zaliczeniowe Obecność na wszystkich zajęciach, zaangażowanie, umiejętne posługiwanie się zdobytą wiedzą podczas samodzielnego prowadzenia zajęć terenowych.</p> <p>TURYSTYKA Wymagania zaliczeniowe Aktywny udział w zajęciach. Wykazanie się podstawami wiedzy z zakresu turystyki pieszej i rowerowej, historii oraz znajomości topografii terenu (ustne sprawdziany teoretyczne).</p> <p>WINDSURFING (Opcjonalnie) Wymagania zaliczeniowe Aktywny udział w zajęciach. Wykazanie się podstawami wiedzy z zakresu windsurfingu (ustny sprawdzian teoretyczny) oraz umiejętnością samodzielnego wystartowania, żeglugi i samodzielnego powrotu do portu (sprawdzian praktyczny).</p> <p>ŻEGLARSTWO JACHTOWE Wymagania zaliczeniowe Aktywny udział w zajęciach. Wykazanie się podstawami wiedzy z zakresu żeglarstwa (ustny sprawdzian teoretyczny) oraz umiejętnością zespołowej żeglugi, znajomość wiązania węzłów (sprawdzian praktyczny).</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 podstawową wiedzę dotyczącą organizacji obozu letniego oraz podstawową wiedzę dotyczącą realizowanych w trakcie obozu dyscyplin: kajakarstwa, pływania i ratownictwa, rekreacji ruchowej, turystyki, windsurfingu (opcjonalnie) i żeglarstwa jachtowego.	K_WG01	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Sprawdzian praktyczny
W2..	ma podstawową wiedzę z zakresu			Zaliczenie	Sprawdzian

	kajakarstwa, pływania i ratownictwa, rekreacji ruchowej, turystyki, windsurfingu (opcjonalnie) i żeglarstwa jachtowego, dotycząca: historii, bezpieczeństwa, doboru sprzętu, dyscyplin i konkurencji, oraz aspektów: biomechanicznego, fizjologicznego i psychologicznego	K_WG02	Zajęcia praktyczne	na ocenę	praktyczny
U1	posiada podstawowe umiejętności organizacyjne bezpiecznego programowania i realizowania zajęć z zakresu realizowanych w trakcie obozu dyscyplin: kajakarstwa, pływania i ratownictwa, rekreacji ruchowej, turystyki, windsurfingu (opcjonalnie) i żeglarstwa jachtowego.	K_UW01 K_UW03	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Sprawdzian praktyczny
U2...	posiada umiejętność poprawnego demonstrowania i omawiania ćwiczeń technicznych i metodycznych z zakresu realizowanych w trakcie obozu dyscyplin: kajakarstwa, pływania i ratownictwa, rekreacji ruchowej, turystyki, windsurfingu (opcjonalnie) i żeglarstwa jachtowego.	K_UW02 K_UW05	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Sprawdzian praktyczny
K1	potrafi dbać o bezpieczeństwo swoje i innych podczas zajęć oraz imprez rekreacyjnych z zakresu kajakarstwa, pływania i ratownictwa, rekreacji ruchowej, turystyki, windsurfingu (opcjonalnie) i żeglarstwa jachtowego.	K_KK01 K_KK02	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Sprawdzian praktyczny
K2	posiada kompetencje sprawnego przygotowania, prowadzenia i sędziowania rozgrywek oraz imprez sportowo-rekreacyjnych w trakcie obozu letniego	K_KK02 K_KK03	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Sprawdzian praktyczny

Literatura podstawowa, literatura uzupełniająca, pomoce naukowe	
Piśmiennictwo podstawowe: ŻEGLARSTWO JACHTOWE 1. Berkowski M., Czajewski J., Dąbrowski Z., Dziewulski J., Tulo-Dziewulska M. Manewrowanie jachtem żaglowym. ALMA-PRESS, Warszawa 2004. 2. Kolaszewski A., Świdwiński P. Żeglarz jachtowy. ALMA-PRESS, Warszawa 2006. 3. Kolaszewski A., Świdwiński P. Żeglarz i sternik jachtowy. ALMA-PRESS, Warszawa 2007. 4. Maciejowski J. Nauka żeglowania. ALMA-PRESS, Warszawa 2004. KAJAKARSTWO 5. Marek Kwaczonek. Przewodnik dla kajakarzy. Biebrza i Sidra. Paskal, Bielsko-Biała 2003. 6. Zygmunt Skibicki. Szkoła turystyki kajakowej. Skibicki, 2005. 7. Kajakarstwo. Paskal, 2006 PLYWANIE I RATOWNICTWO 8. Skalski D. Ratownik WOPR Nauczycielem Pływania. Skaryszew 2004r. 9. Bławiak P. Chodaj M., Kurek K. Wademekum Ratownictwa Wodnego, Warszawa 2001. TURYSTYKA 10. Kodeks Drogowy 11. Krajoznawstwo i turystyka w szkole. ZGPTTK, Warszawa 2002. 12. Łobożewicz T., Kogut T. Turystyka Specjalistyczna, Warszawa 1997. REKREACJA RUCHOWA 13. Cych P., Kozłowski J. Bieg na orientację: trening – praktyka i teoria. COS, Warszawa 1998. 14. Fleming I. Gry i zabawy na wycieczkę szkolną. Jedność, Kielce 1984. 15. Janikowska-Siatka M. Skrętowicz E. Szymańska. E. Zabawy i gry ruchowe na lekcjach WF . festynach	

<p>sportowo-rekreacyjnych. WSiP, Warszawa 2004.</p> <p>16. Jurczak A. Gry i zabawy ruchowe w terenie leśnym. Lider 1997, nr 5, s. 11-14.</p> <p>WINDSURFING (Opcjonalnie)</p> <p>17. Bornhoft S. Windsurfing. G+J Gruner + Jahr Polska. Warszawa 2003.</p> <p>18. Hart P. Windsurfing w tydzień. STAPIS, Katowice 1995.</p> <p>19. Jankowiak P. Żeglowanie na desce. Sport i Turystyka, Warszawa 1985.</p> <p>20. Parnicki F., Stalmach M., Zaradkiewicz T. Podstawy teorii i metodyki żeglarstwa deskowego. AWF, Warszawa 1991.</p> <p>21. Twardowski Z. Żeglarstwo sportowe. Cz. I, II, III, IV, WSWF Gdańsk 1978-1980.</p> <p>22. Wirga Z. Windsurfing dla wszystkich. Oficyna wydawnicza ALMA-PRESS, Warszawa 2001.</p> <p>23. Vyšata K. Windsurfing. IS-AWF, Warszawa 1980.</p> <p>Piśmiennictwo uzupełniające:</p> <p>ŻEGLARSTWO JACHTOWE</p> <p>1. Roszkowski M. Prace bosmańskie. ALMA-PRESS, Warszawa 2003.</p> <p>KAJAKARSTWO</p> <p>2. Matros B. Kajaki i kanadyjki. Poradnik praktyczny. Muza SA, 2007.</p> <p>PLYWANIE I RATOWNICTWO</p> <p>3. I Ty Możesz Zostać Ratownikiem Wodnym. Zarząd Główny WOPR, Warszawa 2000.</p> <p>4. Wiesner W. Pływaj Razem z Nami. AWF, Wrocław 1999r.</p> <p>TURYSTYKA</p> <p>5. Turystyka i Krajoznawstwo w szkole. WSiP, Warszawa 1997</p> <p>6. Nawara H.: Kolonie i obozy. Zdrowe, radosne, bezpieczne. AWF, Wrocław 2004.</p> <p>REKREACJA RUCHOWA</p> <p>7. Szopa J. , Mleczko E., Żak S. Podstawy antropomotoryki. PWN, Warszawa 1996.</p> <p>8. Grabowski H. Teoria fizycznej edukacji. WSiP, Warszawa 1997.</p> <p>Pomoce naukowe:</p> <p>1. Jachty żaglowe.</p> <p>2. Kajaki.</p> <p>3. Rowery turystyczne.</p> <p>4. Łódź motorowa.</p> <p>5. Sprzęt ratunkowy (kamizelki asekuracyjne, koła ratunkowe, bojki ratownicze, rzutki).</p> <p>6. Sprzęt rekreacyjno-sportowy.</p> <p>7. Radiotelefony.</p>
--

Naład 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	2 [h]	X	X
Przygotowanie do zajęć, Przygotowanie do zaliczenia	[h]	13 [h]	X
Sumaryczne obciążenie pracą studenta	2 [h]/0,08ECTS	13 [h]/0,52	60 [h]/2,4 ECTS
Punkty ECTS za przedmiot	3 ECTS		
Informacje dodatkowe, uwagi			