

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		2019/2020		
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		... ECTS
	z dyscypliną	Nauki o kulturze fizycznej		3ECTS
Forma nauczania		Zajęcia realizowane w terenie		
Wymagania wstępne		Studenci I roku		
Jednostka prowadząca		Zakład Kultury Fizycznej		
Koordynator		dr inż. Władysław Myjak		
Osoby prowadzące		dr inż. Władysław Myjak		
Adres strony internetowej pjo		www.wfp.uniwersytetradom.pl		
Adres e-mail, telefon koordynatora		w.myjak@uthrad.pl		

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

<p>Cel kształcenia:</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>
<p>Treści programowe:</p>	<p>ŻEGLARSTWO JACHTOWE Część teoretyczna(W01,W02,U01) 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 trymowanie jachtu, podstawy locji śródlądowej, podstawy teorii żeglowania. Część praktyczna(U02,K01,K02,K03) Oswojenie z osprzętem i środowiskiem wodnym, podstawowe zasady żeglarskie, stawianie żagli, ostrzenie, odpadanie, zwrot przez sztag i zwrot przez rufę, pływanie kursami..</p> <p>KAJAKARSTWO Część teoretyczna(W01,W02,U01) 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. Część praktyczna(U02,K01,K02,K03,) 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 Część teoretyczna(W01,W02,U01,) 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.</p>

	<p>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. 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>TURYSTYKA Część praktyczna 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. Oswojenie ze sprzętem, umiejętność prowadzenia kolumny pieszej, prowadzenie kolumny rowerowej, posługiwanie się kompasem. <u>Warunki i sposób zaliczenia:</u> Aktywny udział w zajęciach. Wykazanie się podstawami wiedzy z zakresu turystyki pieszej i rowerowej, historii oraz znajomości topografii terenu (ustne sprawdziany teoretyczne) .</p> <p>REKREACJA RUCHOWA Część praktyczna 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.</p>
Metody dydaktyczne (kształcenia):	<p>TURYSTYKA Część praktyczna(U02,K01,K02,K03,) 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</p>

	podstawowe wiadomości na temat terenu i przebiegu tras wycieczek , orientacja w terenie. Oswojenie ze sprzętem, umiejętność prowadzenia kolumny pieszej, prowadzenie kolumny rowerowej, posługiwanie się kompasem.
Rygor zaliczenia, kryteria oceny osiągniętych efektów uczenia się, sposób obliczania oceny końcowej:	<i>Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest osiągnięcie wszystkich wymaganych efektów kształcenia określonych dla danego przedmiotu. Na ocenę końcową z obozu (składają się: przestrzeganie regulaminu obozu i rozkładu dnia, aktywność na zajęciach ,ocena ze sprawdzianu technicznego z żeglarstwa(20%),kajakarstwa(20%),ratownictwa(20%),gier i zabaw(20%),turystyki rowerowej(20%).</i>

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: żeglarstwa jachtowego, kajakarstwa, pływania i ratownictwa, turystyki, rekreacji ruchowej.	K_WG01	<i>Zajęcia praktyczne</i>	Zaliczenie na ocenę	<i>Sprawdzian praktyczny</i>
W2..	ma podstawową wiedzę z zakresu żeglarstwa ,kajakarstwa ,ratownictwa, dotyczącą: historii, bezpieczeństwa, doboru sprzętu, dyscyplin i konkurencji, oraz aspektów: biomechanicznego, fizjologicznego i psychologicznego	K_WG02	<i>Zajęcia praktyczne</i>	Zaliczenie na ocenę	<i>Sprawdzian praktyczny</i>
U1	posiada podstawowe umiejętności organizacyjne bezpiecznego programowania i realizowania zajęć z zakresu realizowanych w trakcie obozu dyscyplin: żeglarstwa jachtowego, kajakarstwa, pływania i ratownictwa, turystyki, rekreacji ruchowej.	K_UW01 K_UW03	<i>Zajęcia praktyczne</i>	Zaliczenie na ocenę	<i>Sprawdzian praktyczny</i>
U2...	posiada umiejętność poprawnego demonstrowania i omawiania ćwiczeń technicznych i metodycznych z zakresu realizowanych w trakcie obozu dyscyplin: żeglarstwa jachtowego, kajakarstwa, pływania i ratownictwa, turystyki, rekreacji ruchowej.	K_UW02 K_UW05	<i>Zajęcia praktyczne</i>	Zaliczenie na ocenę	<i>Sprawdzian praktyczny</i>
K1	potrafi dbać o bezpieczeństwo swoje i innych podczas lekcji oraz imprez rekreacyjnych z zakresu żeglarstwa jachtowego ,kajakarstwa ,pływania i ratownictwa	K_KK01 KKK02	<i>Zajęcia praktyczne</i>	Zaliczenie na ocenę	<i>Sprawdzian praktyczny</i>
K2	posiada kompetencje sprawnego przygotowania, prowadzenia i sędziowania rozgrywek oraz imprez	KKK02 K_KK03	<i>Zajęcia praktyczne</i>	Zaliczenie na ocenę	<i>Sprawdzian praktyczny</i>

	sportowo-rekreacyjnych w trakcie obozu letniego				
Stopień osiągnięcia kierunkowych efektów uczenia się: <i>np.</i> : .. K_WG02- +; ..K_WG09 - ++;K_WU01- ++,K_WU02-+++, K_KK01-+,K_KK02-++,K_KK03- ..., ...					

Literatura podstawowa, literatura uzupełniająca, pomoce naukowe	
<p>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 sportowo-rekreacyjnych. WSiP, Warszawa 2004. 16. Jurczak A. Gry i zabawy ruchowe w terenie leśnym. Lider 1997, nr 5, s. 11-14.</p> <p>Piśmiennictwo uzupełniające: ŻEGLARSTWO JACHTOWE 1. Roszkowski M. Prace bosmańskie. ALMA-PRESS, Warszawa 2003. KAJAKARSTWO 2. Matros B. Kajaki i kanadyjki. Poradnik praktyczny. Muza SA, 2007. PLYWANIE I RATOWNICTWO 3. I Ty Możesz Zostać Ratownikiem Wodnym. Zarząd Główny WOPR, Warszawa 2000. 4. Wiesner W. Pływaj Razem z Nami. AWF, Wrocław 1999r. TURYSTYKA 5. Turystyka i Krajoznawstwo w szkole. WSiP, Warszawa 1997 6. Nawara H.: Kolonie i obozy. Zdrowe, radosne, bezpieczne. AWF, Wrocław 2004. REKREACJA RUCHOWA 7. Szopa J. , Mleczek E., Żak S. Podstawy antropomotoryki. PWN, Warszawa 1996. 8. Grabowski H. Teoria fizycznej edukacji. WSiP, Warszawa 1997.</p> <p>Pomoce naukowe: 1. Jachty żaglowe 2. Kajaki 3. Rowery turystyczne 4. Łódź motorowa 5. Sprzęt ratunkowy (kamizelki asekuracyjne, koła ratunkowe, bojki ratownicze, rzutki) 6. Sprzęt rekreacyjno-sportowy 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 ... <i>wykładach</i>	X	X	[h]
Samodzielne studiowanie tematyki ... <i>wykładów</i>	X	[h]	X
Udział w <i>zajęciach praktycznych</i>	X	X	60 [h]
Samodzielne przygotowanie się do <i>ćwiczeń</i>	X	11 [h]	X
Udział w konsultacjach	2 [h]	X	X
Przygotowanie do <i>zaliczenia / egzaminu</i>	X	[h]	X
Udział w <i>egzaminie / zaliczeniu</i>	2 [h]	X	X
Sumaryczne obciążenie pracą studenta	4 [h]/ 0.5 ECTS	11[h]/0.5...ECTS	60[h]/ 2 ECTS
Punkty ECTS za przedmiot	3 ECTS		

Informacje dodatkowe, uwagi