

# Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Raciborzu

## KARTA PRZEDMIOTU / MODUŁU

26

<b>1. Nazwa przedmiotu:</b>	Pływanie i podstawy ratownictwa				
<b>2. Kod przedmiotu:</b>	16,1				
<b>3. Okres ważności karty:</b>	ważna od roku akademickiego: 2015-2018				
<b>4. Forma kształcenia:</b>	studia pierwszego stopnia				
<b>5. Forma studiów:</b>	studia stacjonarne / studia niestacjonarne				
<b>6. Kierunek studiów:</b>	WYCHOWANIE FIZYCZNE				
<b>7. Profil studiów:</b>	praktyczny				
<b>8. Specjalność:</b>					
<b>9. Semestr:</b>	III, IV				
<b>10. Jedn. prowadz. przedmiot:</b>	Instytut Kultury Fizycznej				
<b>11. Prowadzący przedmiot:</b>	dr Marcin Kunicki, mgr Janusz Lukoszek				
<b>12. Grupa przedmiotów:</b>	przedmioty kierunkowe				
<b>13. Status przedmiotu:</b>	obowiązkowy				
<b>14. Język prowadzenia zajęć:</b>	polski				
<b>15. Przedmioty wprowadzające oraz wymagania wstępne:</b>					
<p>Z zakresu treści podstawowych</p> <p>Zapoznanie z metodyką prowadzenia zajęć pływania, umiejętne wykorzystanie zdobytej wiedzy w praktycznej działalności zawodowej ze zwróceniem uwagi na zaspokajanie i kreowanie potrzeb człowieka, w tym wolnoczasowych, związanych z rekreacją i rewitalizacją osób w różnym przedziale wiekowym.</p> <p>Zapoznanie studentów z podstawowymi elementami techniki ratowania tonących. Poznanie zasad bezpieczeństwa kąpeli i udzielania pomocy tonącemu. Opanowanie techniki pływania stylem zmiennym. Pływanie ratownicze, holowanie tonącego oraz holowanie osoby zmęczonej, skoki ratownicze, nurkowanie w głąb i nurkowanie na odległość, akcja ratownicza. Praktyczne opanowanie elementów ratowniczych.</p>					
<b>16. Cel przedmiotu:</b>					
<p>Podniesienie poziomu sprawności ruchowej studentów wykorzystując wszystkie formy stosowane w pływaniu do kształtowania zdolności motorycznych, zdobywanie umiejętności w zakresie zajęć rekreacyjno – utylitarnych, korekcyjnych i nauczania w trudnych warunkach pracy nad wodą. Zapoznanie z metodyką prowadzenia zajęć pływania, umiejętne wykorzystanie zdobytej wiedzy w praktycznej działalności zawodowej ze zwróceniem uwagi na zaspokajanie i kreowanie potrzeb człowieka, w tym wolnoczasowych, związanych z rekreacją i rewitalizacją osób w różnym przedziale wiekowym.</p> <p>Zapoznanie studentów z podstawowymi elementami techniki ratowania tonących. Poznanie zasad bezpieczeństwa kąpeli i udzielania pomocy tonącemu.</p> <p>Wprowadzenie przyszłych ratowników w tematykę ratownictwa wodnego, przeprowadzanie akcji ratunkowych i w specyfikę współpracy służb w tego typu akcjach.</p>					
<b>17. Efekty kształcenia:</b>					
Ozn.	Opis efektu kształcenia	Metoda realizacji efektu kształcenia	Metoda weryfikacji efektu kształcenia	Forma prowadzenia zajęć	Odniesienie do efektów dla kierunku studiów
W	posiada podstawową wiedzę na temat głównych indywidualnych i zespołowych dyscyplin sportu, oraz innych form aktywności ruchowej ma podstawową wiedzę o metodyce wykonywania typowych zadań związanych z pracą pedagogiczną, trenerską i wychowawczą ma wiedzę o uczestnikach działalności	dobranie adekwatnych do realizacji treści, opracowanie ćwiczeń dotyczących zagadnień testu obserwacja postępów i zaangażowania studenta podczas	zaliczenie pisemne testu semestralnego obejmujące materiał ćwiczeń, wkład w dyskusję na tematy związane z problematyką analizy morfologicznej	ćwiczenia  Audiowizualne, modele, plansze, plener – akwen wodny	K_W01 (+) K_W02 (++)

	<p>edukacyjnej w procesie wychowania i krzewienia kultury fizycznej.</p> <p>Zna pływanie i ratownictwo na wodach otwartych: zasady organizacji letniego wypoczynku nad wodą. Warunki i regulamin kąpieliska. Zakaz kąpieli i warunki oraz zasady opuszczenia kąpieliska. Podstawowe umiejętności ratownictwa wodnego. Symulowana akcja ratownicza z boją SP, holowanie manekina, pływanie z asekuracją na wodach otwartych</p>	<p>zajęć praktycznych</p>	<p>wynik osiągnięty w teście semestralnym,</p> <p>przygotowanie do zajęć udział w ćwiczeniach praktycznych,</p> <p>aktywność w trakcie przebiegu zajęć</p> <p>Kołokwia pisemne i ustne</p>		
U	<p>posiada wyjątkowe predyspozycje oraz umiejętności ruchowe, techniczne i manualne, pozwalające na prowadzenie i uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności ruchowej o charakterze zdrowotnym, profilaktycznym i sportowym.</p>				K_U01 (++)
K	<p>rozumie potrzebę uczenia się przez całe życie; ma świadomość swoich umiejętności i wiedzy, poprzez te czynniki rozumie konieczność ciągłego dokształcania się w zawodzie oraz nieustającego rozwoju osobistego między innymi poprzez podtrzymywanie własnej sprawności fizycznej; potrafi dokonać samooceny i wyznaczyć sobie dalszy cel rozwoju. dba o poziom sprawności fizycznej niezbędnej dla utrzymania właściwej kondycji zawodowej niezbędnej w pracy nauczyciela wychowania fizycznego, instruktora i trenera.</p>				K_K01 (+++) K_K02 (++)
<b>18. Formy i wymiar zajęć:</b>		<p>wykład ćwiczenia</p> <p>ST: ST: 30</p> <p>NST NST: 18</p>			
<b>19. Treści kształcenia:</b>					
<p>Ujednoczenie i sprecyzowanie pojęć definicji stosowanych w nauczaniu pływania.</p> <p>Zagadnienia dyscypliny i bezpieczeństwa na zajęciach.</p> <p>ćwiczenia osławajające z wodą.</p> <p>ćwiczenia oddechowe i wypornościowe.</p> <p>Nauka leżenia i poślizgu na piersiach i grzbiecie.</p> <p>Nauka pracy NN, RR i oddechu w stylu grzbietowym.</p> <p>ćwiczenia koordynacyjne pracy RR i NN oraz oddechu w stylu grzbietowym.</p> <p>Nauka pracy RR, NN i oddechu w stylu dowolnym.</p> <p>ćwiczenia koordynacyjne pracy RR i NN oraz oddechu w stylu dowolnym.</p> <p>Nauka pracy RR, NN i oddechu w stylu klasycznym.</p> <p>ćwiczenia koordynacyjne pracy RR i NN oraz oddechu w stylu klasycznym.</p> <p>Nauka pracy RR, NN i oddechu w stylu motylkowym.</p> <p>ćwiczenia koordynacyjne pracy RR i NN oraz oddechu w stylu motylkowym.</p> <p>Doskonalenie pływania stylem zmiennym.</p> <p>Nauka skoków do wody.</p> <p>Nauka nawrotów zwykłych w różnych stylach pływackich.</p> <p>Gry i zabawy w wodzie.</p> <p>Udzielanie pomocy tonącym: a) z brzegu b) bezpośrednio w wodzie</p> <p>Skoki ratownicze.</p> <p>Pływanie sposobami stosowanymi w ratownictwie.</p>					

<p>Uwolnienie się od uchwytu i objąć tonącego - holowanie.  Wyciąganie tonącego z wody.  Pływanie z zastosowaniem sprzętu  Podstawowe cechy środowiska wodnego.  Siły działające na człowieka w wodzie.  Teoria techniki pływania sportowego.  Rodzaje technik pływania sportowego.  Techniki ratownicze  Praktyczna nauka sportowych technik pływania kraulem  Metodyczne podstawy skoków startowych, nawrotów, pływania na dystansie.  Obowiązujące, aktualne przepisy pływania i ratownictwa wodnego  Bezpieczeństwo zajęć nad wodą i w wodzie.</p>			
<b>20. Egzamin:</b>		zaliczenie z oceną	
<b>21. Literatura podstawowa:</b>			
<p>Bartkowiak E. 1999. Pływanie sportowe: podstawy teoretyczne, sportowa technika pływania, motoryczność pływaka, uczenie się i nauczanie pływania, technologia treningu. Warszawa  Czabański B. Fiłon M. 1988. Elementy teorii pływania. AWF, Wrocław..Karpinski R.2000. Pływanie: Podstawy techniki, nauczanie. AWF Katowice.  Ryszard Karpinski — Pływanie : sport, zdrowie, rekreacja, Katowice, 2008, Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego  Iwona Michniewicz, Romuald Michniewicz — Ratownictwo wodne. Podstawy edukacji studentów, Kalisz, 2013, PWSZ  Karpinski Ryszard — 2. Ratownictwo wodne - podręcznik dla studentów i ratowników wodnych, Katowice, 2005, AWF Katowice</p>			
<b>22. Literatura uzupełniająca:</b>			
<p>Dybińska E. Wójcicki A. 1992. Wskazówki metodyczne do nauczania pływania. AWF Kraków.  Przepisy pływania sportowego. 1999. PZP Warszawa.  <a href="http://www.polswim.pl">www.polswim.pl</a>  Henryk Kunski — Trening zdrowotny osób dorosłych, Warszawa, 2003, Medsportpress  Ustawa/rozporządzenie w przedmiocie Ustawa z dnia o bezpieczeństwie osób przebywających na obszarach wodnych z dnia 18 sierpnia 2011 r. Dz.U.-  Ustawa/rozporządzenie w przedmiocie Rozporządzenie Ministra Spraw Wewnętrznych w sprawie minimalnych wymagań dotyczących liczby ratowników wodnych zapewniających stała kontrolę wyznaczonego obszaru wodnego z dnia 23 stycznia 2012 r. Dz.U.-  Ustawa/rozporządzenie w przedmiocie Rozporządzenie Ministra Spraw Wewnętrznych w sprawie wymagań dotyczących wyposażenia wyznaczonych obszarów wodnych w sprzęt ratunkowy i pomocniczy, urządzenia sygnalizacyjne i ostrzegawcze oraz sprzęt medyczny, leki i artykuły sanitarne z dnia 27 lutego 2012 r. Dz.U.-  Ustawa/rozporządzenie w przedmiocie Rozporządzenie Ministra Spraw Wewnętrznych w sprawie sposobu oznakowania i zabezpieczania obszarów wodnych oraz wzorów znaków zakazu, nakazu oraz znaków informacyjnych i flag z dnia 6 marca 2012 r. Dz.U.-  Ustawa/rozporządzenie w przedmiocie Rozporządzenie Ministra Spraw Wewnętrznych w sprawie szkoleń w ratownictwie wodnym z dnia 21 czerwca 2012 Dz.U.</p>			
<b>23. Nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia efektów kształcenia:</b>			
Lp.	Forma zajęć	Liczba godzin kontaktowych / pracy studenta	
		studia stacjonarne	studia niestacjonarne
1	Wykład		
2	Ćwiczenia	30	18
3	Laboratorium		
4	Projekt		
5	Seminarium		
6	Inne/Praca własna	90 (przygotowanie do ćw. zapoznanie z literaturą i materiałami dydaktycznymi, sprzętem, środowiskiem wodnym, przygotowanie do kolokwium, konsultacje)	54 (przygotowanie do ćw. zapoznanie z literaturą i materiałami dydaktycznymi, sprzętem, środowiskiem wodnym, przygotowanie do kolokwium, konsultacje)
<b>Suma godzin</b>		<b>30/90</b>	<b>18/54</b>

24. Suma wszystkich godzin:	ST	NST	25. Liczba punktów ECTS:	ST	NST
	120	72		4	4
26. Liczba punktów ECTS uzyskanych na zajęciach z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego:	1	1	27. Liczba punktów ECTS uzyskanych w wyniku samodzielnej pracy studenta:	3	3
28. Kryteria oceniania:					
Efekt kształcenia	Ocena	Opis wymagań			
K_W01 (+) K_W02 (++)	bdb	<p>student <b>ma</b> uporządkowaną i pogłębioną wiedzę na temat metodyki wykonywania typowych zadań związanych z pracą pedagogiczną, trenerską i wychowawczą ma wiedzę o uczestnikach działalności edukacyjnej w procesie wychowania i krzewienia kultury fizycznej, biegle zna fakty z zakresu KF, definiuje pojęcia z zakresu KF w sposób pełny w zakresie dyscypliny pływania</p> <p><b>bardzo dobrze zna</b> terminologię używaną w naukach o kulturze fizycznej w dyscyplinie pływania samodzielnie i prawidłowo formułuje wnioski i interpretuje fakty, zna technikę i metodykę nauczania pływania</p> <p>Student zna pływania i ratownictwo na wodach otwartych, zna zasady organizacji letniego wypoczynku nad wodą. Rodzaje kąpielisk na wodach otwartych (zorganizowane, a prowizoryczne). Kryteria budowy i organizowania kąpieliska. Minimalne wymagania dotyczące liczby ratowników. Zna i rozumie obowiązki opiekuna grupy zorganizowanej podczas wypoczynku nad wodą (kąpiel na koloniach, obozach, wczasach). Warunki i regulamin kąpieliska. Zakaz kąpieli i warunki oraz zasady opuszczenia kąpieliska. Podstawowe umiejętności ratownictwa wodnego. Symulowana akcja ratownicza z boją SP, holowanie manekina, pływanie z asekuracją na wodach otwartych</p>			
	db	<p>student <b>ma</b> uporządkowaną wiedzę na temat metodyki wykonywania typowych zadań związanych z pracą pedagogiczną, trenerską i wychowawczą ma wiedzę o uczestnikach działalności edukacyjnej w procesie wychowania i krzewienia kultury fizycznej, zna fakty z zakresu KF, definiuje pojęcia z zakresu KF w sposób pełny w zakresie dyscypliny pływania</p> <p><b>dobrze zna</b> terminologię używaną w naukach o kulturze fizycznej w dyscyplinie pływania prawidłowo formułuje wnioski i interpretuje fakty, zna technikę i metodykę nauczania pływania w stopniu dobrym,</p> <p>Student zna w stopniu dobrym pływania i ratownictwo na wodach otwartych, zna zasady organizacji letniego wypoczynku nad wodą. Rodzaje kąpielisk na wodach otwartych (zorganizowane, a prowizoryczne). Kryteria budowy i organizowania kąpieliska. Minimalne wymagania dotyczące liczby ratowników. Zna i rozumie obowiązki opiekuna grupy zorganizowanej podczas wypoczynku nad wodą (kąpiel na koloniach, obozach, wczasach). Warunki i regulamin kąpieliska. Zakaz kąpieli i warunki oraz zasady opuszczenia kąpieliska. Podstawowe umiejętności ratownictwa wodnego. Symulowana akcja ratownicza z boją SP, holowanie manekina, pływanie z asekuracją na wodach otwartych</p>			
	dst	<p>student <b>ma dostateczną</b> wiedzę na temat metodyki wykonywania typowych zadań związanych z pracą pedagogiczną, trenerską i wychowawczą ma wiedzę o uczestnikach działalności edukacyjnej w procesie wychowania i krzewienia kultury fizycznej, biegle zna fakty z zakresu KF, definiuje pojęcia z zakresu KF w sposób dostateczny w zakresie dyscypliny pływania</p> <p><b>dostatecznie zna</b> terminologię używaną w naukach o kulturze fizycznej w dyscyplinie pływania optymalnie zna technikę i metodykę nauczania pływania, posiada świadomość własnych uchybień</p>			
	ndst	<p>student <b>nie ma</b> podstawowej wiedzy na temat KF</p> <p><b>nie zna</b> terminologii używanej w naukach o kulturze fizycznej i w dyscyplinie pływania, nie zna techniki, nie potrafi metodycznie wykonać działań związanych z nauką pływania w szkole</p>			
K_U01 (++)	bdb	<p>student <b>potrafi wszechstronnie</b> wykorzystywać podstawową wiedzę praktyczną i teoretyczną, potrafi przedstawić, zaprezentować własne wykonanie zadania poparte argumentacją literatury. Posiada umiejętność zastosowania wiedzy teoretycznej z praktyczną. Potrafi posługiwać się w mowie i piśmie językiem naukowym w tej dyscyplinie potrafi wykorzystywać w praktyce swoje umiejętności, potrafi metodycznie nauczyć stylów i techniki pływania, zna cechy środowiska wodnego</p> <p>Dokonyje kompleksowej analizy zjawisk z zakresu metodyki nauczania pływania na podstawie samodzielnych dobranych przykładów, logicznie i jasno konstruuje swe wypowiedzi</p> <p>Posiada umiejętności pływackie z zakresu doboru i techniki wykonywania ćwiczeń indywidualnych, pływackich, sportowe, rekreacyjnych formach ruchu. Potrafi zastosować podstawowe umiejętności techniczne w działaniach taktycznych w wybranych zadaniach ruchowych,</p>			
	db	<p>student <b>potrafi umiejętnie i dobrze</b> wykorzystywać podstawową wiedzę praktyczną i teoretyczną, potrafi przedstawić, zaprezentować własne wykonanie zadania poparte argumentacją literatury. Posiada umiejętność zastosowania wiedzy teoretycznej z praktyczną. Potrafi posługiwać się w</p>			

		mowie i piśmie językiem naukowym w tej dyscyplinie potrafi wykorzystać w praktyce swoje umiejętności, potrafi metodycznie nauczyć stylów i techniki pływania, zna cechy środowiska wodnego Dokonuje kompleksowej analizy zjawisk z zakresu metodyki nauczania pływania na podstawie samodzielnych dobranych przykładów, logicznie i jasno konstruuje swe wypowiedzi
	dst	student <b>potrafi dostatecznie dobrze</b> wykorzystywać podstawową wiedzę praktyczną i teoretyczną, potrafi przedstawić, zaprezentować własne wykonanie zadania poparte argumentacją literatury Posiada umiejętność zastosowania wiedzy teoretycznej z praktyczną. Potrafi posługiwać się w mowie i piśmie językiem naukowym w tej dyscyplinie potrafi wykorzystać w praktyce swoje umiejętności, potrafi metodycznie nauczyć stylów i techniki pływania, zna cechy środowiska wodnego Dokonuje dostatecznie analizy zjawisk z zakresu metodyki nauczania pływania na podstawie dobranych przykładów, logicznie i jasno konstruuje swe wypowiedzi
	ndst	student <b>nie potrafi</b> wykorzystywać podstawowej wiedzy teoretycznej, nie przedstawia, własnych poglądów, nie zna literatury w danej dziedzinie. Nie posiada umiejętności zastosowania wiedzy teoretycznej z praktyczną. Nie zna języka naukowego w tej dyscypliny. Nie zna pojęć KF, nie formułuje wniosków, nie zna techniki i metodyki nauczania pływania
K_K01 (+++) K_K02 (++)	bdb	student <b>potrafi precyzyjnie i spójnie</b> dysponować z zakresu wiedzy poruszanych podczas studiów, potrafi odnieść zdobytą wiedzę w projektowaniu dalszych zadań zawodowych i prywatnych aktywnie uczestniczy w dyskusji prezentując własny punkt widzenia i argumentując go, rzetelnie i terminowo realizuje powierzone zadania, z własnej inicjatywy poszerza zakres wiedzy z przedmiotu
	db	student <b>potrafi umiejętnie i dobrze</b> , ma świadomość znaczenia nauki i zakresu wiedzy poruszanych podczas studiów, potrafi odnieść zdobytą wiedzę w projektowaniu dalszych zadań zawodowych i prywatnych, aktywnie uczestniczy w zajęciach prezentując swój punkt widzenia, rzetelnie i terminowo realizuje powierzone mu zadania, z konieczności jest gotów poszerzać zakres wiedzy z przedmiotu
	dst	student <b>potrafi z pewnymi uchybieniami</b> odnosić się do zdobytej wiedzy w projektowaniu dalszych zadań zawodowych i prywatnych <b>biernie uczestniczy w zajęciach</b> wykazuje znajomość poruszanych zagadnień, w miarę terminowo realizuje powierzone mu zadania, wykazuje ograniczoną gotowość poszerzania zakresu wiedzy z przedmiotu
	ndst	student <b>nie potrafi odnieść</b> zdobytych wiadomości do innych dziedzin, <b>nie ma świadomości</b> swojej wiedzy i umiejętności, <b>nie rozumie</b> potrzeby doksztalcania i rozwoju, <b>nie dokonuje</b> samooceny swoich kompetencji, <b>nie wyznacza</b> kierunków dalszego rozwoju zawodowego i prywatnego
<b>29. Uwagi:</b>		

Zatwierdzono:

.....  
(data i podpis prowadzącego)

.....  
(data i podpis)