

Pływanie - opis przedmiotu

Informacje ogólne	
Nazwa przedmiotu	Pływanie
Kod przedmiotu	16.1-WL-RAT-P
Wydział	Wydział Lekarski i Nauk o Zdrowiu
Kierunek	Ratownictwo medyczne
Profil	praktyczny
Rodzaj studiów	pierwszego stopnia z tyt. licencjata
Semestr rozpoczęcia	semestr zimowy 2018/2019

Informacje o przedmiocie	
Semestr	2
Liczba punktów ECTS do zdobycia	2
Typ przedmiotu	obowiązkowy
Język nauczania	polski
Sylabus opracował	dr Tomasz Grzybowski

Formy zajęć					
Forma zajęć	Liczba godzin w semestrze (stacjonarne)	Liczba godzin w tygodniu (stacjonarne)	Liczba godzin w semestrze (niestacjonarne)	Liczba godzin w tygodniu (niestacjonarne)	Forma zaliczenia
Ćwiczenia	30	2	18	1,2	Zaliczenie na ocenę

Cel przedmiotu

Usystematyzowanie przez studenta wiedzy z zakresu techniki pływania. Usprawnienie w zakresie sportowej techniki pływania st. klasycznym i st. kraul oraz podstawowych umiejętności ratowniczych w wodzie.

Wymagania wstępne

Znajomość i umiejętność zaprezentowania poprawnej techniki pływania stylem klasycznym wraz ze startem i nawrotem.

Zakres tematyczny

- Zagadnienia dotyczące wpływu środowiska wodnego na funkcjonowanie organizmu człowieka (pływalność, pływanie statyczne i dynamiczne).
- Zasady bezpieczeństwa oraz kompetencje osób prowadzących zajęcia nad wodą.
- Sportowa technika pływania (st. klasyczny, st. kraul).
- Ratownictwo wodne (umiejętności niezbędnych do zapewnienia bezpieczeństwa podczas zajęć w wodzie).

Metody kształcenia

Wykład informacyjny, obserwacja, metoda poglądowa, metoda analityczna, metoda syntetyczna, ćwiczenia praktyczne, zajęcia w grupach.

Efekty uczenia się i metody weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się

Opis efektu	Symbole efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
jest kreatywny w propagowaniu zdrowotnych, społecznych i rekreacyjnych wartości pływania	• K_W10	• obserwacja i ocena aktywności na zajęciach	• Ćwiczenia
ma pogłębioną i uporządkowaną wiedzę na temat pływania, potrafi dobierać specjalistyczną terminologię w opisie techniki pływania	• K_W13	• obserwacja i ocena aktywności na zajęciach	• Ćwiczenia
potrafi zaprezentować specjalistyczne umiejętności ruchowe z zakresu pływania (st. klasyczny i st. kraul) i ratownictwa wodnego	• K_U18	• obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta	• Ćwiczenia
potrafi identyfikować błędy i zaniedbania charakterystyczne dla pływania różnymi technikami oraz stosować odpowiednie działania korygujące	• K_U22	• obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta	• Ćwiczenia
rozumie potrzebę dokształcania zawodowego i dbałości o odpowiedni poziom sprawności fizyczne; jest świadomy rozwoju osobistego w ciągu całego życia	• K_K01 • K_K10	• obserwacja i ocena aktywności na zajęciach	• Ćwiczenia
potrafi pracować w grupie; realizuje zadania w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne i otoczenia ze szczególnym uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa na obszarach wodnych	• K_K05 • K_K08	• obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta	• Ćwiczenia

Opis efektu	Symbole efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
jest świadomy zwiększonego ryzyka nieszczęśliwych wypadków na obszarach wodnych; jest wrażliwy na zapewnienie bezpieczeństwa nad wodą	K_K06	obserwacja i ocena aktywności na zajęciach	Ćwiczenia

Warunki zaliczenia

Przedmiot kończy się zaliczeniem na ocenę. Podstawą zaliczenia jest aktywne uczestnictwo w zajęciach. Ocenie podlegają:

- przepłynięcie 200 m sposobem dowolnym w czasie poniżej 6 min. – 25%,
- zaprezentowanie poprawnej techniki pływania st. klasycznym na dystansie 100 m – 25%,
- zaprezentowanie poprawnej techniki pływania st. kraul na dystansie 50 m – 25%,
- test sprawnościowy w zakresie ratownictwa wodnego polegający na przeprowadzeniu symulowanej akcji ratowniczej na dystansie 50 m. zawierającej skoki ratownicze, nurkowanie w głąb i na odległość, holowanie i wyciągnięcie poszkodowanego na brzeg – 25%.

Warunkiem zaliczenia przedmiotu są pozytywne oceny z poszczególnych prób sprawnościowych.

Literatura podstawowa

1. Bartkowiak E.: *Pływanie sportowe*, Warszawa 2008.
2. Czabański B., Filon M., Zatoń K. (red.): *Elementy teorii pływania*, AWF Wrocław 2003.
3. Dybińska E.: *Uczenie się i nauczanie pływania Zagadnienia wybrane*, Kraków 2011.
4. Karpiński R.: *Pływanie. Podstawy, techniki, nauczanie*, Katowice 2009.
5. Laughlin T.: *Pływanie dla każdego*, Zielonka 2007.
6. *Prawie wszystko o ratownictwie wodnym*, Praca zbiorowa, ZG WOPR Warszawa 1993.
7. Wiesner W.: *Nauczanie - uczenie się pływania. Podręcznik dla studentów akademii wychowania fizycznego*, Wrocław 2001.
8. Wiesner W., Skalski D.: *Podstawy metodycznej edukacji ratowniczej*, Skarszewy – Wrocław 2005.

Literatura uzupełniająca

1. Błasiak P., Chadał M., Kurek K.: *Ratownictwo wodne. Vademecum*, Warszawa 2001.
2. Bojarowski R.: *Kąpiemy się bezpiecznie, ratujemy skutecznie*. Włocławek 2009.
3. Karpiński R. (red.): *Ratownictwo wodne*, AWF Katowice 2005.
4. Kołodziej R., Tabaczek-Bejster I., Dudziak A.: *Ratownictwo wodne. Wybrane zagadnienia*, UR Rzeszów 2012.
5. Laughlin T., Delves J.: *Kraul metodą Total Immersion*, Zielonka 2006.
6. Michałowski M.: *Pływanie. Historia, zasady, trening*, Bielsko-Biała 2010.
7. Michniewicz I., Michniewicz R.: *Ratownictwo wodne. Podstawy edukacji studentów*, PWSZ Kalisz 2013.
8. Przybylska A.: *Pływanie kraulem czyli jak poprawić technikę i przygotować się fizycznie do sezonu*, Toruń 2010.
9. Skalski D.: *Wademekum ratownika wodnego*, Skarszewy 2011.

Uwagi

Zmodyfikowane przez mgr Beata Wojciechowska (ostatnia modyfikacja: 04-12-2017 11:57)

Wygenerowano automatycznie z systemu SylabUZ