

	ZAŁĄCZNIK	Wydanie II 11 lutego 2016 r.	Symbol Z-5.4-1-2
	Karta przedmiotu rok akademicki 2017/2018		

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Raciborzu

KARTA PRZEDMIOTU

1. Nazwa przedmiotu:	Pływanie i Podstawy Ratownictwa				
2. Kod przedmiotu:	16,1				
3. Okres ważności karty:	Ważna od roku akademickiego 2016-2019				
4. Forma kształcenia:	Studia pierwszego stopnia				
5. Forma studiów:	Studia stacjonarne				
6. Kierunek studiów:	WYCHOWANIE FIZYCZNE				
7. Profil studiów:	Praktyczny				
8. Specjalność:	-				
9. Semestr:	Czwarty				
10. Jedn. prowadz. przedmiot:	Instytut Kultury Fizycznej i Zdrowia				
11. Prowadzący przedmiot:	Mgr Agnieszka Ostrowska				
12. Grupa przedmiotów:	Przedmioty praktyczne kierunkowe				
13. Status przedmiotu:	Obowiązkowy				
14. Język prowadzenia zajęć:	Polski				
15. Przedmioty wprowadzające oraz wymagania wstępne:	Student ma praktyczne opanowanie czterech podstawowych technik pływania sportowego.				
16. Cel przedmiotu:	Przygotowanie studentów, do prowadzenia zajęć szkoleniowych, i rekreacyjnych z zakresu pływania ze szczególnym zwróceniem na bezpieczeństwo w czasie zajęć. Praktyczne opanowanie przez studentów elementów ratowniczych. Zapoznanie studentów z podstawowymi elementami techniki ratowniczej, pływanie ratownicze, holowanie tonącego, oraz zmęczonego, nurkowanie w głąb i na odległość, skoki ratownicze. Pierwsza pomoc przedlekarska.				
17. Efekty kształcenia:					
Ozn.	Opis efektu kształcenia	Metoda realizacji efektu kształcenia	Metoda sprawdzenia efektu kształcenia	Forma prowadzenia zajęć	Odniesienie do efektów dla specjalności/ kierunku studiów
W	Student posiada podstawową wiedzę na temat indywidualnych dyscyplin sportu i ratownictwa wodnego, miejsca pływania, ratownictwa i innych form aktywności ruchowej w środowisku wodnym, ma podstawową wiedzę o metodyce wykonywania typowych zadań związanych z pracą pedagogiczną, trenerską w zakresie pływania i ratownictwa wodnego.	dobranie ćwiczeń adekwatnych do realizacji treści, obserwacja postępów i zaangażowania studenta podczas zajęć praktycznych	zaliczenie praktyczne wynik osiągnięty w teście praktycznym semestralnym i testach cząstkowych, przygotowanie do zajęć udział w ćwiczeniach praktycznych, aktywność w trakcie przebiegu zajęć, odpowiedź ustna, referat	Ćwiczenia	K_W01 (+) K_W02 (++)
U	Student wykazuje wyjątkowe predyspozycje oraz umiejętności ruchowe, techniczne i manualne, pozwalające na prowadzenie i uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności ruchowej o charakterze zdro-	dobranie ćwiczeń adekwatnych do realizacji treści, ob-	zaliczenie praktyczne wynik osiągnięty w teście praktycznym semestralnym i testach cząstkowych,	Ćwiczenia	K_U01 (++)

	wotnym, profilaktycznym i sportowym. Pływa wszystkimi stylami i technikami stosowanymi w ratownictwie.	serwacja postępów i zaangażowania studenta podczas zajęć praktycznych	przygotowanie do zajęć udział w ćwiczeniach praktycznych, aktywność w trakcie przebiegu zajęć, odpowiedź ustna, referat		
K	Student ma świadomość znaczenia pływania i ratownictwa wodnego w naukach o kulturze fizycznej i rozumie potrzebę uczenia się pływania i ratowania tonących, potrafi odnieść zdobytą wiedzę w pracy i w życiu prywatnym. Posiada przekonanie o wartości zdobytych umiejętności oraz wiedzy.	obserwacja postępów i zaangażowania studenta podczas zajęć praktycznych; dyskusja kierowana; dyskusja.	obserwacja podejmowanych przez studenta działań podczas ćwiczeń przedmiotowych, przygotowanie do zajęć udział w ćwiczeniach praktycznych; aktywność w trakcie zajęć	Ćwiczenia	K_K01(+++) K_K02(++)

18. Formy i wymiar zajęć:

Stacjonarne, ćwiczenia: 15 godzin

19. Treści kształcenia:

1. Zajęcia organizacyjne. Omówienie programu zajęć i kryteriów zaliczeniowych. Rozpływanie. (1h)
2. Sposoby pływania ratowniczego: kraul oraz klasyk ratowniczy, pływanie na grzbiecie, pływanie na boku. Sposoby holowania osób zmęczonych przez jednego ratownika: ze wsparciem na barkach i na biodrach. (1h)
3. Historia WOPR. Sposoby holowania osób męczonych przez kilku ratowników. Nurkowanie w dal. Nauka zejścia pod wodę: „syczoryk”. (1h)
4. Skok ratowniczy wykroczy i rozkroczy. Sposoby holowania osoby nieprzytomnej przez jednego ratownika: z uchwycem oburącz za żuchwę, jednorącz za żuchwę, pod pachami, przez klatkę piersiową. (1h)
5. Nauka holowania osoby agresywnej: holowanie sposobem żeglarskim. Doskonalenie skoków ratowniczych. (1h)
6. Nurkowanie w głąb. Wyławianie manekina. Doskonalenie poznanych sposobów holowania ratowniczego. (1h)
7. Pierwsza pomoc przed lekarską. Sposoby wynoszenia: strażacki, dosiężny brzeg, po drabinie. (1h)
8. Pływanie w ubraniu. Pływanie dystansowe. (1h)
9. Tonicie a utopienie, reanimacja a resuscytacja. Powódź zasady zachowania się i pierwsza pomoc przedlekarska. (1h)
10. Holowania manekina. Doskonalenie nurkowania w głąb. (1h)
11. Doskonalenie holowania manekina i poznanych elementów. (1h)
12. Doskonalenie poznanych elementów z zakresu ratownictwa. (1h)
13. Sprawdzian teoretyczny. Zaliczenia nurkowania w dal. (1h)
14. Zaliczenie holowania na dystansie 50m: 25m sposobem żeglarskim, 25m wybranym sposobem holowania (osoby nieprzytomnej). (1h)
15. Zaliczenie akcji ratowniczej z manekinem w limicie czasu. (1h)

20. Egzamin:

NIE

21. Literatura podstawowa:

1. Bartkowiak E. 1999. Pływanie sportowe: podstawy teoretyczne, sportowa technika pływania, motoryczność pływaka, uczenie się i nauczanie pływania, technologia treningu. Warszawa.
2. Czabański B. Filon M. 1988. Elementy teorii pływania. AWF, Wrocław.
3. Karpiński R. 2000. Pływanie: Podstawy techniki, nauczanie. AWF Katowice.
4. Prawie wszystko o ratownictwie wodnym. 1999. ZG WOPR Warszawa.

22. Literatura uzupełniająca:

1. Dybińska E. Wójcicka A. 1992. Wskazówki metodyczne do nauczania pływania. AWF Kraków.
2. Przepisy pływania sportowego. 1999. PZP Warszawa.
3. www.polswim.pl
4. Kunicki, Cholewa, Viktorjenik 2016. Pływanie jako forma aktywności sportowo-rekreacyjnej PWSZ Racibórz

23. Nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia efektów kształcenia:

Lp.	Forma zajęć	Liczba godzin kontaktowych / pracy studenta
1	Wykład	
2	Ćwiczenia	15/15
3	Konwersatoria	
4	Laboratorium	
5	Projekt	
6	Seminarium	
7	Inne: wykonanie prac domowych	
	Suma godzin	15/15

24. Suma wszystkich godzin:		30	25. Liczba punktów ECTS:		1
26. Liczba punktów ECTS uzyskanych na zajęciach z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego:		0.5	27. Liczba punktów ECTS uzyskanych w wyniku samodzielnej pracy studenta:		0.5
Efekt kształcenia	Ocena	Opis wymagań			
W	bdb	Student ma 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, definiuje pojęcia z zakresu nauk o kulturze fizycznej dla dyscypliny pływania i ratownictwa wodnego. Bardzo dobrze zna terminologię używaną w naukach o kulturze fizycznej w dyscyplinie pływania i ratownictwo wodne, samodzielnie prawidłowo formułuje wnioski i interpretuje fakty, zna bardzo dobrze techniki pływania i holowania stosowane w ratownictwie wodnym.			
	db +	Student ma 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, ponadprzeciętnie zna fakty, definiuje pojęcia z zakresu nauk o kulturze fizycznej dla dyscypliny pływania i ratownictwa wodnego. Wystarczająco dobrze zna terminologię używaną w naukach o kulturze fizycznej w dyscyplinie pływania i ratownictwo wodne, samodzielnie prawidłowo formułuje wnioski i interpretuje fakty, zna bardzo dobrze techniki pływania i holowania stosowane w ratownictwie wodnym.			
	db	Student ma 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, dobrze zna fakty, definiuje pojęcia z zakresu nauk o kulturze fizycznej dla dyscypliny pływania i ratownictwa wodnego. Dobrze zna terminologię używaną w naukach o kulturze fizycznej w dyscyplinie pływania i ratownictwo wodne, samodzielnie prawidłowo formułuje wnioski i interpretuje fakty, zna dobrze i potrafi zastosować techniki pływania i holowania stosowane w ratownictwie wodnym.			
	dst +	Student ma 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, z trudnością ale dobrze zna fakty, definiuje pojęcia z zakresu nauk o kulturze fizycznej dla dyscypliny pływania i ratownictwa wodnego. Ponad dostatecznie zna terminologię używaną w naukach o kulturze fizycznej w dyscyplinie pływania i ratownictwo wodne, samodzielnie prawidłowo formułuje wnioski i interpretuje fakty, zna dobrze techniki pływania i holowania stosowane w ratownictwie wodnym.			
	dst	Student ma dostateczną 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, definiuje pojęcia z zakresu nauk o kulturze fizycznej dla dyscypliny pływania i ratownictwa wodnego. Dostatecznie dobrze zna terminologię używaną w naukach o kulturze fizycznej w dyscyplinie pływania i ratownictwo wodne, samodzielnie prawidłowo formułuje wnioski i interpretuje fakty, zna dostatecznie dobrze techniki pływania i holowania stosowane w ratownictwie wodnym.			
	ndst	Student nie ma podstawowej wiedzy na temat nauk o kulturze fizycznej dla dyscypliny pływania i ratownictwa wodnego. Nie zna terminologii używanej w naukach o kulturze fizycznej w dyscyplinie pływania i ratownictwa wodnego, nie zna technik pływania i holowania stosowanych w ratownictwie wodnym.			
U	bdb	Student potrafi wszechstronnie wykorzystywać wiedzę praktyczną i teoretyczną, samodzielnie przedstawia i prezentować własne wykonanie zadania poparte argumentacją literatury. Potrafi posługiwać się w mowie i piśmie językiem naukowym z zakresu dyscypliny pływania i ratownictwa wodnego potrafi wykorzystać w praktyce swoje umiejętności. Bardzo dobrze zna cechy środowiska wodnego. Dokonuje kompleksowej analizy zjawisk z zakresu metodyki nauczania pływania na podstawie samodzielnych dobranych przykładów, logicznie i jasno konstruuje swe wypowiedzi.			
	db +	Student potrafi umiejętnie i dobrze wykorzystywać podstawową wiedzę praktyczną i teoretyczną, przedstawia i prezentuje własne wykonanie zadania poparte argumentacją literatury. W sposób dobry posługuje się w mowie i piśmie językiem naukowym z zakresu dyscypliny pływania i ratownictwa wodnego. Dobrze wykorzystuje w praktyce swoje umiejętności, dobrze zna cechy środowiska wodnego. Lepiej niż dobrze dokonuje analizy zjawisk z zakresu metodyki nauczania pływania na podstawie samodzielnych dobranych przykładów, logicznie i jasno konstruuje swe			

		wypowiedzi.
	db	Student potrafi dobrze wykorzystywać podstawową wiedzę praktyczną i teoretyczną, z niewielką pomocą przedstawia i prezentuje własne wykonanie zadania poparte argumentacją literatury. W sposób dobry posługuje się w mowie i piśmie językiem naukowym z zakresu dyscypliny pływania i ratownictwa wodnego. Dobrze wykorzystuje w praktyce swoje umiejętności, dobrze zna cechy środowiska wodnego. Na poziomie dobrym dokonuje analizy zjawisk z zakresu metodyki nauczania pływania na podstawie samodzielnych dobranych przykładów, logicznie i jasno konstruuje swe wypowiedzi
	dst +	Student potrafi prawie dobrze wykorzystywać podstawową wiedzę praktyczną i teoretyczną, przedstawia i prezentować własne wykonanie zadania poparte argumentacją literatury na poziomie dostatecznym. Ponad wystarczająco dostatecznie posługuje się w mowie i piśmie językiem naukowym z zakresu dyscypliny pływania i ratownictwa wodnego, stara się wykorzystywać w praktyce swoje umiejętności pływania ratowniczego i holowania, na poziomie ponad dostatecznym zna cechy środowiska wodnego. Dokonuje analizy pływania technikami kraulowymi, logicznie i jasno konstruuje swe wypowiedzi.
	dst	Student potrafi dostatecznie dobrze wykorzystywać podstawową wiedzę praktyczną i teoretyczną, przedstawia i prezentować własne wykonanie zadania poparte argumentacją literatury na poziomie dostatecznym. Dostatecznie dobrze posługuje się w mowie i piśmie językiem naukowym z zakresu dyscypliny pływania i ratownictwa wodnego, stara się wykorzystywać w praktyce swoje umiejętności pływania ratowniczego i holowania, na poziomie dostatecznym zna cechy środowiska wodnego. Dokonuje niepełnej analizy pływania technikami kraulowymi, logicznie i jasno konstruuje swe wypowiedzi.
	ndst	Student nie potrafi 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 ani terminologii z zakresu dyscypliny pływania i ratownictwa wodnego. Nie formułuje wniosków, nie zna technik stosowanych w ratownictwie wodnym.
K	o.	Student 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. Student ma świadomość znaczenia pływania ratowniczego oraz zakresu wiedzy omawianych na pływaniu i ratownictwie wodnym, potrafi odnieść zdobytą wiedzę w przyszłej pracy i w życiu codziennym. Posiada przekonanie o wartości zdobytych umiejętności oraz wiedzy.
	no.	Student nie uczestniczy w dyskusjach, nie potrafi ocenić poziomu swoich kompetencji w zakresie wiedzy o pływaniu i ratownictwie wodnym
28. Uwagi:		

Zatwierdzono:

.....
(data i podpis prowadzącego)

.....
(data i podpis)