

Wydział Nauk o Zdrowiu

KARTA OPISU PRZEDMIOTU

Zajęcia sprawnościowe z elementami ratownictwa wodnego

Nazwa przedmiotu Zajęcia sprawnościowe z elementami ratownictwa wodnego		
Forma weryfikacji uzyskanych efektów uczenia się zaliczenie na ocenę		Blok zajęciowy obowiązkowy do zaliczenia w toku studiów
Kierunek studiów Ratownictwo Medyczne	Cykl dydaktyczny 2019/20	Okres Semestr 3
Języki wykładowe Polski	Profil studiów praktyczny	Obligatoryjność fakultatywny
Sposób realizacji i godziny zajęć ćwiczenia: 15		Liczba punktów ECTS 1
Poziom kształcenia pierwszego stopnia	Forma studiów stacjonarne	Dyscypliny Nauki o zdrowiu
Koordynator przedmiotu	Dorota Palik	
Prowadzący zajęcia	Dorota Palik	
Grupa zajęć standardu B. Nauki behawioralne i społeczne		

Wymagania wstępne i dodatkowe

Umiejętność pływania, zamiłowanie do aktywności ruchowej,

Cele kształcenia dla przedmiotu

C1	Celem przedmiotu jest kształtowanie kondycji fizycznej, wzmacnianie wszystkich grup mięśniowych, praca nad siłą, wytrzymałością, szybkością organizmu wśród przyszłych ratowników medycznych poprzez zajęcia w środowisku wodnym.
----	---

Efekty uczenia się dla przedmiotu

Kod	Efekty w zakresie	Kierunkowe efekty uczenia się
Wiedzy - Student zna i rozumie:		
W1	zasady promocji zdrowia i profilaktyki chorób	B.W29
W2	sposoby zwiększania sprawności fizycznej	B.W42
Umiejętności - Student potrafi:		
U1	podjąć działania w zakresie promocji zdrowia i profilaktyki chorób	O.U3
Kompetencji społecznych - Student jest gotów do:		
K1	podjąć działania w zakresie promocji zdrowia i profilaktyki chorób	O.K3

Treści programowe

Lp.	Treści programowe	Efekty uczenia się dla przedmiotu	Formy prowadzenia zajęć
1.	Metodyka nauczania stylu klasycznego. Doskonalenie techniki, kondycji i wytrzymałości poruszania się w wodzie.	W1, W2, U1, K1	ćwiczenia
2.	Metodyka doskonalenia stylu grzbietowego. Doskonalenie techniki, kondycji i wytrzymałości poruszania się w wodzie.	W1, W2, U1, K1	ćwiczenia
3.	Metodyka doskonalenia stylu dowolnego. Doskonalenie techniki, kondycji i wytrzymałości poruszania się w wodzie.	W1, W2, U1, K1	ćwiczenia
4.	Metodyka doskonalenia wszystkich poznanych stylów pływackich. Doskonalenie techniki, kondycji i wytrzymałości poruszania się w wodzie. Nauka startów i nawrotów.	W1, W2, U1, K1	ćwiczenia
5.	Doskonalenie wszystkich poznanych stylów pływackich. Budowanie kondycji i wytrzymałości poruszania się w wodzie. Nauka skoków ratowniczych.	W1, W2, U1, K1	ćwiczenia
6.	Budowanie kondycji i wytrzymałości poprzez doskonalenie poznanych stylów pływackich. Podstawy nurkowania.	W1, W2, U1, K1	ćwiczenia
7.	Budowanie kondycji i wytrzymałości poprzez poznane style pływackie. Podstawy holowania.	W1, W2, U1, K1	ćwiczenia
8.	Budowanie kondycji poprzez doskonalenie poznanych stylów pływackich. Doskonalenie szybkości poruszania się w środowisku wodnym.	W1, W2, U1, K1	ćwiczenia
9.	Doskonalenie szybkości poruszania się w środowisku wodnym poprzez doskonalenie techniki pływania, skoków i nawrotów.	W1, W2, U1, K1	ćwiczenia
10.	Doskonalenie szybkości poruszania się w środowisku wodnym poprzez doskonalenie techniki pływania, skoków i nawrotów. Przygotowanie do zaliczenia.	W1, W2, U1, K1	ćwiczenia
11.	Doskonalenie szybkości poruszania się w środowisku wodnym poprzez doskonalenie techniki pływania, skoków i nawrotów. Zaliczenie.	W1, W2, U1, K1	ćwiczenia

Literatura

Obowiązkowa

1. Ryszard Karpiński, Maria Jolanta Karpińska "Pływanie sportowe, korekcyjne, rekreacyjne" AWF Katowice 2011
2. Dybińska E. "Uczenie się i nauczanie pływania" AWF Kraków 2011

Dodatkowa

1. Głąb S. "Wybór ćwiczeń w nauczaniu sportowych technik pływania" wyd. Fregata Swimming 2016
2. Kober P. J. " Kraul ćwiczenia techniczne. Pływaj i trenuj jak zawodnicy" wyd. Piotr Jacek Kober 2015

Informacje rozszerzone

Metody nauczania:

Ćwiczenia, Demonstracja, Pokaz, Zajęcia praktyczne

Rodzaj zajęć	Formy zaliczenia	Warunki zaliczenia przedmiotu
ćwiczenia	zaliczenie	Obowiązkowa obecność z czynnym uczestnictwem w przynajmniej 12 zajęciach na pływalni jak też zaliczenie pływania dystansowego każdorazowo dostosowanego do poziomu grupy jednak nie mniej niż 400 m.

Bilans punktów ECTS

Rodzaje zajęć studenta	Średnia liczba godzin* przeznaczonych na zrealizowane rodzaje zajęć
ćwiczenia	15
przygotowanie do ćwiczeń	10
Łączny nakład pracy studenta	Liczba godzin 25
Liczba godzin kontaktowych	Liczba godzin 15
Nakład pracy związany z zajęciami o charakterze praktycznym	Liczba godzin 15

* godzina (lekcyjna) oznacza 45 minut

Opis sposobu sprawdzenia osiągnięcia efektów uczenia się

Kod efektu uczenia się dla przedmiotu	Metoda sprawdzenia
	zaliczenie
W1	x
W2	x
U1	x
K1	x

Standard kształcenia - efekty uczenia się

Kod	Treść
B.W29	zasady promocji zdrowia i profilaktyki chorób
B.W42	sposoby zwiększania sprawności fizycznej
O.K3	podejmować działania w zakresie promocji zdrowia i profilaktyki chorób
O.U3	podejmować działania w zakresie promocji zdrowia i profilaktyki chorób