

KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2020/2021						
INFORMACJE OGÓLNE						
1. Nazwa przedmiotu kształcenia Podstawy nurkowania swobodnego						
2. Nazwa jednostki prowadzącej moduł Wydział Nauk Ekonomicznych, Zakład Bezpieczeństwa Narodowego						
3. Grupa treści kształcenia -						
4. Typ przedmiotu obowiązkowy						
5. Poziom studiów studia pierwszego stopnia						
6. Liczba punktów ECTS 4						
7. Poziom przedmiotu podstawowy						
8. Rok studiów, semestr III rok, semestr VI						
9. Liczba godzin w semestrze						
Wyk.	Ćw.	L*	Prj.Pbn.	Zp.	Pr.	
30	30					
10. Język wykładowy: polski						
11. Wykładowca (wykładowcy) mgr Michał Sroka m.sroka@dyd.akademiabialska.pl						
INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE						
12. Wymagania wstępne						
1) Podstawowy zakres wiedzy z nurkowania swobodnego.						
2) Podstawowa terminologia z zakresu nurkowania.						
3) Podstawowe umiejętności z pływania.						
13. Cele przedmiotu						
C 1. Zapoznanie studentów z teorią nurkowania z zatrzymanym oddechem.						
C2. Zapoznanie studentów z teoretycznymi podstawami nurkowania swobodnego.						
C3. Zapoznanie studentów z teoretycznymi studiami wypadków nurkowych.						
C4 Zapoznanie studentów z praktycznymi umiejętnościami nurkowymi.						
C5 Zapoznanie studentów z praktycznymi sposobami nurkowania.						
14. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych						
Student, który zaliczył przedmiot:					odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	
WIEDZA						
EU01 definiuje oraz analizuje podstawowe pojęcia dotyczące nurkowania z zatrzymanym oddechem i sprzętem nurkowym.					K_W03	
UMIEJĘTNOŚCI						
EU02 umie wykonać ćwiczenia ze sprzętem nurkowym.					K_U15	
KOMPETENCJE SPOŁECZNE						
EU03 demonstruje postawę promującą zdrowie i aktywność fizyczną.					K_K07	
15. Treści programowe						
Forma zajęć - wykłady						

1. Zapoznanie studenta z rodzajami sprzętu nurkowego. Sposoby konserwacji i użytkowania sprzętu nurkowego.
2. Przystosowanie ciała człowieka do wody i ciśnienia. Zapoznanie studentów z fizyką i fizjologią nurkowania.
3. Wpływ ciśnienia na organizm ludzki podczas nurkowania. Podstawowe prawa gazowe, tabele nurkowe. Głębokość czas i nurek.
4. Środowisko wodne: Zapoznanie studentów z podstawowymi rodzajami ruchów i warunków spotykanych w wodzie.
5. Zapoznanie studentów z najczęściej spotykanymi formami fauny i flory oraz nauka radzenia sobie z przykładowymi zagrożeniami występującymi w środowisku wodnym.
6. Zasady przygotowania fizycznego do nurkowania.
7. Zasady przygotowania psychicznego do nurkowania.
8. Stres w nurkowaniu, trening odporności na stres, trening walki, wizualizacje,
9. Zapoznanie studentów ze specyfiką nurkowań rekreacyjnych i technicznych. Różnice występujące w tego rodzaju nurkowaniach.

Forma zajęć - ćwiczenia

1. Praktyczne umiejętności w doborze sprzętu nurkowego. Nauka praktycznych umiejętności w obsłudze automatów oddechowych
2. Nauka praktycznych umiejętności w obsłudze systemów ratowniczo wypornościowych.
3. Nauka prawidłowej pracy NN w pływaniu za sprzętem ABC (maska, fajka, płetwy) w nurkowaniu z zatrzymanym oddechem.
4. Nauka prawidłowej pracy NN w płetwach podczas pływania w pełnym sprzęcie nurkowym(kamizelka ratowniczo-wypornościowa, automat oddechowy, ABC).
5. Doskonalenie prawidłowej pracy NN w płetwach podczas pływania w pełnym sprzęcie nurkowym(kamizelka ratowniczo-wypornościowa, automat oddechowy, ABC
6. Nauka praktycznych umiejętności prawidłowego wykonywania podstawowych ćwiczeń nurkowych: wymiana automatu, dzielenie się powietrzem, wymiana automatu na zapasowy automat oddechowy, zalenie maski, szukanie automatu.
7. Nauka praktycznych umiejętności prawidłowego wykonywania podstawowych ćwiczeń nurkowych wymiana automatu, dzielenie się powietrzem, wymiana automatu na zapasowy automat oddechowy, zalenie maski, szukanie automatu.
8. Doskonalenie praktycznych umiejętności prawidłowego wykonywania podstawowych ćwiczeń nurkowych :wymiana automatu , dzielenie się powietrzem, wymiana automatu na zapasowy automat oddechowy, zalenie maski, szukanie automatu.
9. Doskonalenie praktycznych umiejętności prawidłowego wykonywania podstawowych ćwiczeń nurkowych :wymiana automatu , dzielenie się powietrzem, wymiana automatu na zapasowy automat oddechowy, zalenie maski, szukanie automatu.
10. Nauka praktycznych umiejętności w trymowaniu i wyważaniu oraz regulacji pływalności.
11. Nauka praktycznych umiejętności w trymowaniu i wyważaniu oraz regulacji pływalności.

1. Narzędzia/metody dydaktyczne

1. Metoda: naśladowcza-ścisła.
2. Metoda zadaniowo-ścisła.

3. Metoda programowego uczenia się i usprawniania.
4. Metoda programowego uczenia się i usprawniania.
5. Metody bezpośredniej celowości ruchu.
6. Dyskusja.
7. Objaśnienie i prezentacja multimedialna
8. Konsultacje
2. Sposoby oceny (F – formująca; P – podsumowująca)
F1. Wykłady- ocenie podlegają wiadomości teoretyczne z nurkowania. Zgodne z zakresem wiedzy uzyskanej na wykładach.
F2. Ćwiczenia- ocenie podlegają praktyczne umiejętności wykonania podstawowych ćwiczeń ze sprzętem nurkowym.
F2. Obecność i aktywność na zajęciach
P1. Ocena podsumowująca zawiera: Zaliczenie końcowe, frekwencja na zajęciach, aktywność studenta, przygotowanie do zajęć, stosunek do prowadzącego i przedmiotu.
3. Obciążenia pracą studenta
forma aktywności średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem 60
Przygotowanie się do zajęć 20
Przygotowanie do egzaminu 20
SUMA 100
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS 4
DLA PRZEDMIOTU
4. Literatura podstawowa i uzupełniająca
Literatura podstawowa:
1. Strugalski T. Wypadki nurkowe. Analiza gorzkich doświadczeń. Bel Studio sp.z.o.o. Warszawa 2010.
2. Dąbrowski M. Ratownictwo nurkowe z elementami pierwszej pomocy. Bel Studio sp.z.o.o. Warszawa 2005.
3. Zieleniec G. Nurkowanie. Alma- Press sp.z.o.o. Warszawa 2003.
Literatura uzupełniająca:
1. Nurkowanie / Jerzy Macke, Krzysztof Kuszewski, Grzegorz Zieleniec. Przez: Macke, Jerzy. Autor. W: Bibliografia na stronach 290-291, Oficyna Wydawnicza Alma-Press, Warszawa 2019.
4. Formy oceny - szczegóły
Warunkiem zaliczenia ćwiczeń jest:
(2,0)
- Student nie zna podstawowych pojęć z zakresu fizjologii nurkowej.
- Student nie umie nazwać podstawowych chorób nurkowych i nie potrafi udzielić pomocy w wypadku ich wystąpienia .
- Student nie potrafi obsługiwać i konserwować sprzętu nurkowego.
(3,0)
- Student zna podstawowe pojęcia z zakresu fizjologii nurkowej.
- Student potrafi obsługiwać sprzęt nurkowy, ale nie potrafi go konserwować.
- Student potrafi samodzielnie wykonać podstawowe ćwiczenia z zestawem nurkowym (czyszczenie automatu 2 sposoby, wymiana automatu na automat zapasowy.
(3,5)
- Student potrafi omówić podstawowe pojęcia z zakresu fizjologii nurkowania.

- Student potrafi obsługiwać sprzęt nurkowy, ale nie potrafi go konserwować.
- Student potrafi samodzielnie wykonać podstawowe ćwiczenia z zestawem nurkowym (czyszczenie automatu 2 sposoby, wymiana automatu na automat zapasowy, czyszczenie maski). (4,0)
- Student używając właściwego nazewnictwa potrafi omówić podstawowe pojęcia z zakresu fizjologii nurkowania potrafi odnieść je do zagrożeń podczas nurkowania z zatrzymanym oddechem.
- Student wykazuje znajomość kilku chorób nurkowych, potrafi rozpoznać objawy i operuje fachowym słownictwem.
- Student potrafi obsługiwać i konserwować sprzęt nurkowy. (4,5)
- Student używając właściwego nazewnictwa potrafi omówić podstawowe pojęcia z zakresu fizjologii nurkowania potrafi odnieść je do zagrożeń podczas nurkowania z zatrzymanym oddechem.
- Student umie samodzielnie rozpoznać usterki w sprzęcie nurkowym i potrafi sam usunąć usterkę.
- Student potrafi samodzielnie wykonać podstawowe ćwiczenia z zestawem nurkowym (czyszczenie automatu 2 sposoby, wymiana automatu na automat zapasowy, czyszczenie maski). Student potrafi panować nad prawidłową pływalnością. (5,0)
- Student używając właściwego nazewnictwa potrafi omówić podstawowe pojęcia z zakresu fizjologii nurkowania potrafi odnieść je do zagrożeń podczas nurkowania z zatrzymanym oddechem i ze sprzętem nurkowym.
- Student wykazuje znajomość kilku chorób nurkowych, potrafi rozpoznać objawy i operuje fachowym słownictwem, a także potrafi udzielić pierwszej pomocy w wypadku ich wystąpienia.
- Student umie samodzielnie rozpoznać usterki w sprzęcie nurkowym i potrafi sam usunąć usterkę.
- Student potrafi samodzielnie wykonać podstawowe ćwiczenia z zestawem nurkowym (czyszczenie automatu 2 sposoby, wymiana automatu na automat zapasowy, czyszczenie maski). Student potrafi panować nad prawidłową pływalnością oraz zna procedury samo ratownictwa nurkowego.

Warunkiem zaliczenia wykładów jest:

- uzyskanie pozytywnej oceny z egzaminu (forma pisemna – 30 pytań – test jednokrotnego wyboru). Warunkiem uzyskania oceny pozytywnej jest udzielenie 60% pozytywnych odpowiedzi. Punktacja – każde pytanie oceniane jest w skali od 0 do 1 pkt. Maksymalnie można uzyskać 30 pkt., minimalnie 15 pkt.
- Nieusprawiedliwiona nieobecność podczas egzaminu jest równoznaczna z oceną niedostateczną (2.0).

5. Inne przydatne informacje o przedmiocie

1. Bezpośrednich informacji o problematyce zajęć i treściach programowych udziela Prowadzący w trakcie zajęć i podczas konsultacji
2. Zajęcia odbywać się będą w ABNS w Białej Podlaskiej oraz na Krytej Pływalni ILO im. J.I. Kraszewskiego w Białej Podlaskiej.
3. Zajęcia odbywać się będą zgodnie z aktualnym planem zajęć
4. Konsultacje odbywać się będą zgodnie z obowiązującym terminarzem

*L – laboratorium(w przypadku zajęć z języka obcego oznacza lektorat)

** Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego lub innej osoby prowadzącej zajęcia **oraz konsultacje**