

KARTA MODUŁU KSZTAŁCENIA
ROK AKADEMICKI 2015/2016
BEZPIECZEŃSTWO NARODOWE I STOPIEŃ

**Informacje
ogólne**

I.

1 Nazwa modułu kształcenia

Pływanie Taktyczne

2 Nazwa jednostki prowadzącej moduł

Wydział Nauk Ekonomicznych i Technicznych, Katedra Ekonomii i Zarządzania
 Zakład Bezpieczeństwa Narodowego

3 Kod modułu

4 Grupa treści kształcenia

treści kształcenia ogólne

5 Typ modułu

obowiązkowy

6 Poziom studiów

I Stopnia

7 Liczba punktów ECTS

1

8 Poziom przedmiot

podstawowy

9 Rok studiów, semestr

II rok – semestr III
 zimowy – IV letni

10 Liczba godzin w semestrze

Wyk.	Ćw.	Lab.	Sem.	Proj.	Wyk.	Ćw.	Lab.	Sem.	Proj.

11 Liczba godzin w tygodniu

studia stacjonarne

-

30

2

studia niestacjonarne

-

-

-

12 Język wykładowy:

Język polski

13 Wykładowca (wykładowcy)

mgr Michał Sroka – KOORDYNATOR - m.sroka@dydaktyka.pswbp.pl

mgr Justyna Sadowska – j.tellos@dydaktyka.pswbp.pl

mgr Waldemar Chwedoruk – w.chwedoruk@dydaktyka.pswbp.pl

mgr Marcin Ślósarski – m.slosarski@dydaktyka.pswbp.pl.

**Informacje
szczegółowe**

14 Wymagania wstępne

1.- Umiejętność pływania na grzbiecie

15 Cele przedmiotu

C1 Przedstawienie niebezpieczeństw oraz zasady bezpiecznej kąpieli

C2 Nauczanie sposobów zanurzania oraz skoków do wody

C3 Doskonalenie pływania elementarnego oraz poznanych stylów pływackich (kraul, grzbiet,

klasyk)	
C4 Pływanie w ubraniu i w sprzęcie ABC	
C5Pływanie z bronią krótką i długą	
C5 Popularyzacja aktywnego spędzania czasu wolnego	

16 Efekty kształcenia w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych

nr	student, który zaliczył przedmiot, potrafi:	odniesienie do celów przedmiotu
EK01	Rozumie i przestrzega zasad bezpiecznej kąpieli	C1
EK02	Ma świadomość odpowiedzialności za zdrowie własne i innych	C1
EK03	Posiada umiejętność orientacji i świadomość wyporności w wodzie	C2
EK04	Potrafi samodzielnie utrzymać się oraz przemieszczać się w wodzie	C3C4
EK05	Wdraża zachowania prozdrowotne	C5
EK06	Rozwija zainteresowania w różnorodnych formach rekreacji wodnej	C6

17 Treści programowe

forma zajęć – ćwiczenia	liczba godzin S	liczba godzin NS	odniesienie do efektów kształcenia dla przedmiotu
Ćw1 organizacja i bhp zajęć	2	-	EKO1
Ćw2 Nauka skoków do wody (ratowniczy wykroczy, nurkowy wykroczy, nurkowy koziółkowy, obunóż).	2	-	EKO1,EKO2 EKO3,EKO4 EKO5
Ćw3 Doskonalenie skoków do wody(ratowniczy wykroczy, nurkowy wykroczy, nurkowy koziółkowy, obunóż).	2	-	EKO1,EKO2 EKO3,EKO4 EKO5
Ćw4 doskonalenie pracy RR i N w kraulu	2	-	EKO1, EKO2 EKO3,EKO4 EKO5
Ćw5 nauka nawrotu	2	-	EKO1,EKO2 EKO5
Ćw6Doskonalenie nawrotu	2	-	EKO1,EKO2 EKO5
Ćw7 nauka skoku startowego	2	-	EKO1,EKO2 EKO3,EKO4

			EKO5
Ćw8Doskonalenie skoku startowego	2	-	EKO1,EKO2 EKO3,EKO4 EKO5
Ćw9 gry i zabawy w wodzie, różnorodne formy zajęć w wodzie doskonalące orientację w wodzie	2	-	EKO1,EKO2 EKO4,EKO5 EKO6
Ćw10 nauka pracy RR w st. klasycznym	2	-	EKO1,EKO2 EKO3,EKO4 EKO5
Ćw11doskonalenie pracy RR w st. klasycznym	2	-	EKO1,EKO2 EKO3,EKO4 EKO5
Ćw12 nauka oddechu w st. klasycznym	2	-	EKO1,EKO2 EKO3,EKO4 EKO5
Ćw13doskonalenie oddechu w st. klasycznym	2	-	EKO1,EKO2 EKO3,EKO4 EKO5
Ćw14 nauka pracy NN w st. klasycznym	2	-	EKO1,EKO2 EKO3,EKO4 EKO5
Ćw15doskonalenie pracy NN w st. klasycznym	2	-	EKO1,EKO2 EKO3,EKO4 EKO5
Ćw16 koordynacja pracy RR i NN z oddechem w st. klasycznym	2	-	EKO1,EKO2 EKO3,EKO4 EKO5
Ćw17 koordynacja pracy RR i NN z oddechem w st. klasycznym	2	-	EKO1,EKO2 EKO3,EKO4 EKO5
Ćw18 Nauka pływania z bronią krótką	4	-	EKO1,EKO2 EKO3,EKO4 EKO5
Ćw19doskonalenie pływania z bronią krótką	2	-	EKO1,EKO2 EKO3,EKO4 EKO5
Ćw20 Nauka pływania z bronią długą	4	-	EKO1,EKO2 EKO3,EKO4 EKO5,EKO6

Ćw21 Nauka pływania z bronią długą	2	-	EKO1,EKO2 EKO3,EKO4 EKO5,EKO6
Ćw22 Doskonalenie pływania z bronią długą	2	-	EKO1,EKO2 EKO3,EKO4 EKO5,EKO6
Ćw23 Nauka pływania przy skrępowanych rękach, nogach	4	-	EKO1,EKO2 EKO3,EKO4 EKO5,EKO6
Ćw24 Nauka pływania w sprzęcie ABC i ubraniu	6	-	EKO1,EKO2 EKO3,EKO4 EKO5,EKO6
Ćw25 sprawdzian umiejętności	2	-	EKO1,EKO2 EKO3,EKO4 EKO5
suma godzin		60	

18 Narzędzia/metody dydaktyczne

1. plansze
2. deski
3. broń krótka
4. broń długa, kajdanki
5. naśladowcza- ściśła
6. zadaniowa- ściśła
7. programowego uczenia się i usprawnia
8. bezpośredniej celowości ruchu
9. problemowa
10. opowieści ruchowej
11. zabawowa

19 Sposoby oceny (F – formująca, P – podsumowująca)

- | | |
|-----|---|
| F1. | Frekwencja na zajęciach |
| F2. | Aktywność na zajęciach |
| P1. | 5- przepłynięcie 75m trzema poznanymi stylami |
| P2. | 4- samodzielnie przepłynięcie 25m dowolnym sposobem z bronią krótką |
| P3. | 3- samodzielnie przepłynięcie 25m dowolnym sposobem z bronią długą |
| P4. | 2- nie potrafi samodzielnie przepłynąć 25m dowolnym sposobem |

20 Obciążenie pracą studenta

forma aktywności	średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności	
	S	NS
Godziny kontaktowe z nauczycielem	60	-
Przygotowanie się do zajęć	-	-
SUMA	60	-
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	2	-

21 Literatura podstawowa i uzupełniająca**Literatura podstawowa:**

- 1.Karpiński R. 2001. Pływanie. Podstawy techniki, nauczanie. R. Karpiński, Katowice.
- 2.Wiesner W. 1998. Nauczanie – uczenie się pływania, AWF Wrocław.
- 3.Dybińska E. 2000. Nauczanie pływania dzieci w wieku 1 – 4 lat, Wydaw. KASPER, Kraków.
- 4.Bartkowiak E. 1999. Pływanie sportowe. Podstawy teoretyczne, sportowa technika pływania, motoryczność pływaka, uczenie się i nauczanie pływania, technologia treningu. COS, Warszawa.

Literatura uzupełniająca:

- 1.Czabański B i wsp. 2003. Elementy teorii pływania, AWF Wrocław.
- 2.Dybińska E. Wójcicki A., 2004. Wskazówki metodyczne do nauczania pływania, Wydawnictwo Skryptowe AWF Kraków.
- 3.Wadde B. i wsp. Pływanie sportowe i ratunkowe. AWF Gdańsk.

22 Kryteria oceny *

EK01	Student nie zna podstawowych przepisów bhp obowiązujących na zajęciach z pływania	Student wykazuje znajomość kilku zasad bhp podczas zajęć z pływania	Student zna zasady bhp obowiązujące na zajęciach z pływania	Student wykazuje znajomość obowiązujących zasad bhp, potrafi zorganizować bezpieczne miejsce do ćwiczeń na pływalni
EK02	Student lekceważy niebezpieczeństwa i sam stwarza sytuacje niebezpieczne	Student dba o własne bezpieczeństwo	Student dba o bezpieczeństwo własne i innych uczestników zajęć	Student przewiduje niebezpieczeństwa i świadomie dba o bezpieczeństwo i zdrowie własne oraz innych

EK03	Student nie potrafi zanurzyć się pod wodę	Student zanurza twarz bez otwierania oczu pod wodą	Student samodzielnie nurkuje pod wodę	Student swobodnie nurkuje oraz orientuje się pod wodą
EK04	Student nie umie samodzielnie przemieszczać się oraz utrzymać się na wodzie	Student przemieszcza się i utrzymuje się na wodzie w asekuracji	Student samodzielnie utrzymuje się na wodzie	Student swobodnie przemieszcza się oraz samodzielnie utrzymuje się na wodzie
EK05	Student nie zna i nie wykorzystuje prozdrowotnych walorów pływania oraz nie zna i nie przestrzega zasad higieny	Student nie zna i nie korzysta z prozdrowotnych walorów pływania, przestrzega zasad higieny	Student zna i przestrzega zasady higieny lecz nie przywiązuje uwagi do prozdrowotnych walorów pływania	Student przestrzega zasady higieny i hartowania ciała oraz rozumie, zna i wykorzystuje prozdrowotne walory pływania
Inne przydatne informacje				
23 Inne przydatne informacje o przedmiocie				
1.	Informacja, gdzie można zapoznać się z prezentacjami do zajęć, instrukcjami do laboratorium, itp. Regulamin i instrukcje Pływania			
2.	Informacje na temat miejsca odbywania zajęć. Sekretariat			
3.	Informacja na temat terminu zajęć (dzień tygodnia/godzina).wg planu zajęć, stronna internetowa uczelni			
4.	Informacja na temat konsultacji (godziny+miejsce).pokój 021 Dom Studenta			

*do decyzji koordynatora

Tabela podsumowująca.

Efekt kształcenia	Odniesienie danego efektu do efektów zdefiniowanych dla całego programu („kierunkowyc	Cele przedmiot u	Treści programowe	Narzędzia/metody dydaktyczne	Sposób oceny
-------------------	---	------------------	-------------------	------------------------------	--------------

h")					
EK01	K_W02, K_W03,K_U01, K_K01,K_K08, K_K09,K_K12, K_K13	C1	Ćw1-25	1-12	P1
EK02	K_W02, K_W03,K_K01, K_K03,K_K04, K_K05,K_K09, K_K13	C1	Ćw1-25	1-12	P1
EK03	K_K01, K_K04	C2	Ćw3,7-24	1-12	F1-2 P1
EK04	K_K01,K_K02, K_K04,K_K05, K_K08,K_K09	C3	Ćw3-24	1-12	F1-2 P1
EK05	K_W02, K_W03,K_K01, K_K02,K_K05, K_K09,K_K13	C4	Ćw2-15	1-12	P1
EK06	K_W02, K_W03, K_K01, K_K09	C5	Ćw 3,2,6,8,9,11,13,15,19 ,22	2-3,5-6	P1