

KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2022/2023 FORMA STUDIÓW: STACJONARNA						
INFORMACJE OGÓLNE						
1. Nazwa przedmiotu Pływanie taktyczne						
2. Nazwa kierunku Bezpieczeństwo Narodowe						
3. Poziom kształcenia studia pierwszego stopnia						
4. Liczba punktów ECTS 2						
5. Liczba godzin w semestrze						
semestr	w	ćw	lab/lek	prj/zp	pws	prk
I		30				
6. Język wykładowy polski						
7. Wykładowca mgr Michał Sroka mg Marcin Ślósarski						
INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE						
8. Wymagania wstępne						
1. Brak przeciwwskazań do aktywności fizycznej.						
2. Odpowiedni ubiór do uprawiania tej formy ruchu.						
9. Cele przedmiotu						
C1 Zapoznanie studentów z podstawowymi zasadami bhp i regulaminami podczas zajęć na pływalni.						
C2 Nauczanie sposobów zanurzania oraz skoków do wody.						
C3 Doskonalenie pływania elementarnego oraz poznanych stylów pływackich (kraul, grzbiet, klasyk).						
C4 Nauczanie pływania w ubraniu i w sprzęcie ABC, pływanie z bronią krótką i długą.						
10. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych						
Student, który zaliczył przedmiot:					odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	
WIEDZA						
EU01	Ma zaawansowaną wiedzę o roli i znaczeniu dla zdrowia, aktywności fizycznej i aktywnym spędzaniu czasu wolnego.					K_W03
EU02	Zna normy i zasady bezpieczeństwa podczas zajęć w wodzie, zna terminologię z zakresu realizowanego materiału.					K_W03
UMIEJĘTNOŚCI						
EU03	Potrafi samodzielnie wskazać błędy podczas wykonywania wybranych form aktywności fizycznej, umie wykorzystać wiedzę teoretyczną w praktycznej korekcie powstałych błędów.					K_U15

KOMPETENCJE SPOŁECZNE		
EU04	Jest gotów do oceny pojawiających się zadań, określania ich priorytetów oraz podejmowania działań adekwatnych do potrzeb i możliwości.	K_K06
EU05	Ma świadomość ważności ciągłego pielęgnowania sprawności fizycznej, prowadzenia aktywnego stylu życia i jego wpływu na zdrowie własnych i innych.	K_K07
11. Treści programowe		
Forma zajęć –ćwiczenia		
Zajęcia z pływania taktycznego obejmują : 1) Organizacja i bhp zajęć, ćw. wypornościowe, zanurzanie pod wodą ; 2) Nauka skoków do wody (ratowniczy wykrocny, wykrocny, koziołkowy, obunóż); 3) Nauka pracy RR w st. klasycznym; 4) Doskonalenie pracy RR w st. klasycznym; 5) Nauka oddechu w st. klasycznym; 6) Doskonalenie oddechu w st. klasycznym; 7) Nauka pracy NN w st. klasycznym; 8) Doskonalenie pracy NN w st. klasycznym; 9) Koordynacja pracy RR i NN z oddechem w st. klasycznym; 10) Nauka pływania z bronią krótką; 11) Doskonalenie pływania z bronią krótką; 12) Nauka pływania z bronią długą; 13) Doskonalenie pływania z bronią długą; 14) Nauka pływania w ubraniu, różnorodne formy zajęć w wodzie doskonalące orientację w wodzie.		
12. Narzędzia/metody dydaktyczne		
1. Pokaz i objaśnienie.		
2. Metoda naśladowcza ściśła, zadaniowa, programowego uczenia się, bezpośredniej celowości ruchu.		
3. Narzędzia multimedialne.		
13. Sposoby oceny (częstkowe, końcowe)		
1. Obecność na zajęciach.		
2. Przygotowanie i przeprowadzenie wcześniej wskazanych fragmentów zajęć lub pracy teoretycznej.		
3. Aktywny udział w zajęciach.		
4. Sprawdzian umiejętności pływackich.		
14. Obciążenie pracą studenta		
Forma aktywności		liczba godzin
1. Zajęcia z bezpośrednim udziałem nauczyciela oraz konsultacje		34
2. Nakład pracy studenta		16
suma		50
liczba punktów ECTS		2
15. Literatura		
Literatura podstawowa:		
1. Ratownictwo wodne : wybrane zagadnienia / Stanisław Przybylski, Dariusz Skalski, Jacek Przybylski. - Gdańsk : Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego, 2015.		
Literatura uzupełniająca:		
1. Ratownictwo wodne : podstawy edukacji studentów / Iwona Michniewicz, Romuald Michniewicz ; Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa im. Prezydenta Stanisława Wojciechowskiego w Kaliszu. - Kalisz :		

Wydawnictwo Uczelniane Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej im. Prezydenta Stanisława Wojciechowskiego, 2013.

16. Formy oceny – szczegóły

Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu: przedmiot kończy się zaliczeniem z oceną w semestrze I. Składowymi oceny są: aktywność i zaangażowanie podczas zajęć, ocena z prowadzonej części zajęć. Obecność na wszystkich zajęciach jest dodatkowym atutem podczas wystawienia oceny końcowej na semestr.

17. Inne przydatne informacje o przedmiocie

1. Szczegółowych informacji o problematyce zajęć i treściach programowych udziela Prowadzący w trakcie zajęć i podczas konsultacji.
2. Zajęcia odbywają się na Pływalni I LO im. J.I. Kraszewskiego w Białej Podlaskiej oraz w Ośrodku Szkoleniowym ABNS w Międzyrzecu Podlaskim.
3. Zajęcia odbywają się zgodnie z aktualnym planem zajęć, zamieszczone są na stronie internetowej uczelni oraz w gablocie SWFiS w budynku hali sportowej.
4. Terminy konsultacji zamieszczone są na stronie internetowej uczelni oraz w gablocie SWFiS w budynku hali sportowej.