

KARTA PRZEDMIOTU NA ROK AKADEMICKI 2019/2020						
INFORMACJE OGÓLNE						
1. Nazwa przedmiotu kształcenia PŁYWANIE TAKTYCZNE						
2. Nazwa jednostki prowadzącej moduł(należy wskazać nazwę zgodnie ze Statutem PSW) Wydział Nauk Ekonomicznych Zakład Bezpieczeństwa Narodowego						
3. Grupa treści kształcenia (moduł może być realizowany w ramach treści kształcenia ogólnego, podstawowego, kierunkowego, specjalnościowego lub innego) Treści kształcenia ogólnego						
4. Typ przedmiotu (obowiązkowy, do wyboru) obowiązkowy						
5. Poziom studiów Stopnia I						
6. Liczba punktów ECTS 1						
7. Poziom przedmiotu (podstawowy, średnio-zaawansowany, zaawansowany) Podstawowy						
8. Rok studiów, semestr I rok, semestr II- letni						
9. Liczba godzin w semestrze						
Wyk.	Ćw.	L*	Prj.Pbn.	Zp.	Pr.	
30						
10. Język wykładowy: polski						
11. Wykładowca (wykładowcy) mgr Michał Sroka – m.sroka@dydaktyka.pswbp.pl						
INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE						
12. Wymagania wstępne						
1) Umiejętność pływania na grzbiecie.						
2)						
13. Cele przedmiotu						
C1 Przedstawienie niebezpieczeństw oraz zasady bezpiecznej kąpeli						
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						
C5 Pływanie z bronią krótką i długą						
14. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych						
Student, który zaliczył przedmiot:				odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się		
WIEDZA						

EU01 Student posiada wiedzę o zagrożeniach oraz zasadach bezpiecznego pływania w basenach i wodach otwartych	K_W01
EU02 Ma świadomość odpowiedzialności za zdrowie własne i innych	K_W03
UMIEJĘTNOŚCI	
EU03 Posiada umiejętność orientacji i świadomość wyporności w wodzie	K_U15
EU04 Potrafi samodzielnie utrzymać się oraz przemieszczać w wodzie z podstawowym ekwipunkiem (broń,subranie)	K_U11, K_U15
KOMPETENCJE SPOŁECZNE	
EU05 Student jest gotów rozwijać zainteresowania w różnorodnych formach aktywności związanych z wodą i wdrażać zachowania prozdrowotne	K_K03, K_K04, K_K07
15. Treści programowe	
Forma zajęć - wykłady	
1) 2)	
Forma zajęć - ćwiczenia	
Ćw1 organizacja i bhp zajęć	2
Ćw2 Nauka skoków do wody (ratowniczy wykroczy, wykroczy, koziołkowy, obunóż).	2
Ćw3 nauka pracy RR w st. klasycznym	2
Ćw4 doskonalenie pracy RR w st. klasycznym	2
Ćw5 nauka oddechu w st. klasycznym	2
Ćw6 doskonalenie oddechu w st. klasycznym	2
Ćw7 nauka pracy NN w st. klasycznym	2
Ćw8 doskonalenie pracy NN w st. klasycznym	2
Ćw9 koordynacja pracy RR i NN z oddechem w st. klasycznym	2
Ćw10 Nauka pływania z bronią krótką	2
Ćw11 doskonalenie pływania z bronią krótką	2
Ćw12 Nauka pływania z bronią długą	2
Ćw13 Doskonalenie pływania z bronią długą	2
Ćw14 Nauka pływania w ubraniu, różnorodne formy zajęć w wodzie doskonalące orientację w wodzie	2

Ćw15 sprawdzian umiejętności	2
16. Narzędzia/metody dydaktyczne	
1.film, plansze	
2.akcesoria do nauki pływania	
3. broń krótka	
4. broń długa, kajdanki	
5.naśladowcza- ściśła	
6.zadaniow-ściśła	
7.programowego uczenia się i usprawnia	
8.bezpośredniej celowości ruchu	
9.problemowa	
10.opowieści ruchowej	
11.zabawowa	
17. Sposoby oceny (F – formująca; P – podsumowująca)	
F1. Frekwencja na zajęciach	
F2. Aktywność na zajęciach	
P1. przepłynięcie 75m trzema poznanymi stylami	
P2. samodzielne przepłynięcie 25m dowolnym sposobem z bronią krótką	
P3. samodzielne przepłynięcie 25m dowolnym sposobem z bronią długą	
18. Obciążenia pracą studenta	
forma aktywności	średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem	30
Przygotowanie się do zajęć	
Przygotowanie projektu	
Przygotowanie do zaliczenia	

SUMA	30			
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS	1			
DLA PRZEDMIOTU				
19. 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, m				
Literatura uzupełniająca:				
1. Czabański B i wsp. 2003. Elementy teorii pływania, AWF Wrocław.				
2. Dybińska E. Wójcicki A., 2004. Wskazówki metodyczne do nauczania pływania, Wydawnictw				
3. Wadde B. i wsp. Pływanie sportowe i ratunkowe. AWF Gdańsk.				
20. Formy oceny - szczegóły				
	Ndst(2)	Dst.(3)	Db. (4)	Bdb. (5)
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
------	---	---	--	---

21. Inne przydatne informacje o przedmiocie

1. Informacja, gdzie można zapoznać się z prezentacjami do zajęć, instrukcjami do laboratorium, itp. -
Regulamin i instrukcje Pływalnia
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).pok.18 Hala Sp. PSW oraz strona internetowa Studium WFIS

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

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