

# KARTA MODUŁU KSZTAŁCENIA

## ROK AKADEMICKI 2019/2020

**1 Nazwa modułu kształcenia**

**Podstawy Nurkowania Swobodnego**

**2 Nazwa jednostki prowadzącej moduł** (należy wskazać nazwę zgodnie ze Statutem PSW Instytut, Zakład)

**Wydział Nauk Ekonomicznych  
Zakład Bezpieczeństwa Narodowego**

**3 Kod modułu**

(wypełnia koordynator ECTS)

**4 Grupa treści kształcenia**

(moduł może być realizowany w ramach treści kształcenia ogólnego, podstawowego, kierunkowego, specjalnościowego, innych, np. praktyki)  
specjalnościowego

**5 Typ modułu**

(obowiązkowy, fakultatywny)  
obowiązkowy

**6 Poziom studiów**

(studia I, II, III stopnia)  
**I stopnia**

**7 Liczba punktów ECTS**

**4**

**8 Poziom przedmiotu** (podstawowy, średnio-zaawansowany, zaawansowany)

**Podstawowy**

**9 Rok studiów, semestr**

(rok, semestr, semestry na których jest przedmiot  
III rok - semestr VI – letni)

**10 Liczba godzin w semestrze**

Wyk.

Ćw.

Lab.

Sem.

Proj.

**11 Liczba godzin w tygodniu**

Wyk.

Ćw.

Lab.

Sem.

Proj.

studia stacjonarne

30

30

2

2

studia niestacjonarne

**12 Język wykładowy:** język polski

**13 Wykładowca (wykładowcy)** (imię i nazwisko, stopień naukowy oraz adres e-mailowy wykładowcy/wykładowców prowadzących zajęcia)

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

### Informacje szczegółowe

**14 Wymagania wstępne**

1. Podstawowy zakres wiedzy z nurkowania swobodnego.
2. Podstawowa terminologia z zakresu nurkowania.
3. Podstawowe umiejętności z pływania.

**15 Cele przedmiotu**

- |    |                                                                        |
|----|------------------------------------------------------------------------|
| C1 | 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.              |

**16 Efekty kształcenia w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych**

| nr   | student, który zaliczył przedmiot, potrafi:                                                                          | odniesienie do celów przedmiotu |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| EK01 | Student definiuje oraz analizuje podstawowe pojęcia dotyczące nurkowania z zatrzymanym oddechem i sprzętem nurkowym. | C1                              |

|      |                                                                               |    |
|------|-------------------------------------------------------------------------------|----|
| EK02 | Student zna podstawowe pojęcia z zakresu fizjologii nurkowej.                 | C2 |
| EK03 | Student rozróżnia podstawowe choroby nurkowe i zna sposoby udzielania pomocy. | C3 |
| EK04 | Student umie obsługiwać i konserwować sprzęt nurkowy.                         | C4 |
| EK05 | Student zna i umie wykonać ćwiczenia ze sprzętem nurkowym.                    | C5 |

## 17 Treści programowe

|     | forma zajęć - wykłady                                                                                                                                          | liczba godzin S | liczba godzin NS | odniesienie do efektów kształcenia dla przedmiotu |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------|---------------------------------------------------|
| W1  | Zapoznanie studenta z rodzajami sprzętu nurkowego.                                                                                                             | 2               |                  | EKO4                                              |
| W2  | Sposoby konserwacji i użytkowania sprzętu nurkowego.                                                                                                           | 2               |                  | EKO4                                              |
| W3  | Przystosowanie ciała człowieka do wody i ciśnienia. Zapoznanie studentów z fizyką i fizjologią nurkowania.                                                     | 2               |                  | EKO2                                              |
| W4  | Zapoznanie studentów z rodzajami nurkowania.                                                                                                                   | 2               |                  | EKO1                                              |
| W5, | Głębokość czas i nurek.                                                                                                                                        | 2               |                  |                                                   |
| W6  | Wpływ ciśnienia na organizm ludzki podczas nurkowania. Podstawowe prawa gazowe, tabele nurkowe.                                                                | 2               |                  | EKO2, EK03                                        |
|     |                                                                                                                                                                | 2               |                  |                                                   |
| W8  | Środowisko wodne:                                                                                                                                              | 2               |                  | EKO1                                              |
| W9  | Zapoznanie studentów z podstawowymi rodzajami ruchów i warunków spotykanych w wodzie.                                                                          | 2               |                  | EKO1                                              |
| W10 | Zapoznanie studentów z najczęściej spotykanymi formami fauny i flory oraz nauka radzenia sobie z przykładowymi zagrożeniami występującymi w środowisku wodnym. | 2               |                  | EKO1                                              |
| W11 | Zasady przygotowania fizycznego do nurkowania.                                                                                                                 | 2               |                  | EKO2                                              |
| W12 | Zasady przygotowania psychicznego do nurkowania.                                                                                                               | 2               |                  | EKO3,EKO2                                         |
| W13 | Stres w nurkowaniu, trening odporności na stres, trening walki, wizualizacje,                                                                                  | 2               |                  |                                                   |
| W14 | Zapoznanie studentów ze specyfiką nurkowań rekreacyjnych i technicznych.                                                                                       | 2               |                  | EKO1                                              |
| W15 | Różnice występujące w tego rodzaju nurkowaniach.                                                                                                               | 2               |                  | EKO1                                              |
|     | suma godzin                                                                                                                                                    | 30              |                  |                                                   |
|     | forma zajęć - ćwiczenia                                                                                                                                        | liczba godzin S | liczba godzin NS | odniesienie do efektów kształcenia dla przedmiotu |
| ĆW1 | Praktyczne umiejętności w doborze sprzętu nurkowego.                                                                                                           | 2               |                  | EKO5,EKO4                                         |
| ĆW2 | Nauka praktycznych umiejętności w obsłudze                                                                                                                     | 2               |                  | EKO5,EKO4                                         |
| ĆW3 | Automatów oddechowych.                                                                                                                                         | 2               |                  | EKO5,EKO4                                         |
| ĆW4 | Nauka praktycznych umiejętności w obsłudze systemów ratowniczo wypornościowych.                                                                                | 2               |                  | EKO5,EKO4                                         |

| ĆW5                       | Nauka prawidłowej pracy NN w pływaniu za sprzętem ABC ( maska, fajka, płetwy) w nurkowaniu z zatrzymanym oddechem.                                                                                                             | 2               |                  | EK05                                              |
|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------|---------------------------------------------------|
| ĆW6                       | Nauka prawidłowej pracy NN w płetwach podczas pływania w pełnym sprzęcie nurkowym( kamizelka ratowniczo-wypornościowa, automat oddechowy, ABC)                                                                                 | 2               |                  | EK05                                              |
| ĆW7                       | Doskonalenie prawidłowej pracy NN w płetwach podczas pływania w pełnym sprzęcie nurkowym( kamizelka ratowniczo-wypornościowa, automat oddechowy, ABC                                                                           | 2               |                  | EK05                                              |
| ĆW8                       | Nauka praktycznych umiejętności prawidłowego wykonywania podstawowych ćwiczeń nurkowych :wymiana automatu , dzielenie się powietrzem, wymiana automatu na zapasowy automat oddechowy, zalenie maski, szukanie automatu.        | 2               |                  | EK05                                              |
| ĆW9                       | Nauka praktycznych umiejętności prawidłowego wykonywania podstawowych ćwiczeń nurkowych :wymiana automatu , dzielenie się powietrzem, wymiana automatu na zapasowy automat oddechowy, zalenie maski, szukanie automatu.        | 2               |                  | EK05                                              |
| ĆW10                      | Doskonalenie praktycznych umiejętności prawidłowego wykonywania podstawowych ćwiczeń nurkowych :wymiana automatu , dzielenie się powietrzem, wymiana automatu na zapasowy automat oddechowy, zalenie maski, szukanie automatu. | 2               |                  | EK05                                              |
| ĆW11                      | Doskonalenie praktycznych umiejętności prawidłowego wykonywania podstawowych ćwiczeń nurkowych :wymiana automatu , dzielenie się powietrzem, wymiana automatu na zapasowy automat oddechowy, zalenie maski, szukanie automatu. | 2               |                  | EK05                                              |
| ĆW12                      | Nauka praktycznych umiejętności w trymowaniu i wyważaniu oraz regulacji pływalności                                                                                                                                            | 2               |                  | EK05.                                             |
| ĆW13                      | Nauka praktycznych umiejętności w trymowaniu i wyważaniu oraz regulacji pływalności                                                                                                                                            | 2               |                  | EK05.                                             |
| ĆW 14                     | Praktyczne zaliczenie przedmiotu                                                                                                                                                                                               | 2               |                  | EKO4, EK05                                        |
| ĆW15                      | Praktyczne zaliczenie przedmiotu                                                                                                                                                                                               | 2               |                  |                                                   |
| suma godzin               |                                                                                                                                                                                                                                | 30              |                  |                                                   |
| forma zajęć - laboratoria |                                                                                                                                                                                                                                | liczba godzin S | liczba godzin NS | odniesienie do efektów kształcenia dla przedmiotu |
| L1                        |                                                                                                                                                                                                                                |                 |                  |                                                   |
| L2                        |                                                                                                                                                                                                                                |                 |                  |                                                   |
| L3                        |                                                                                                                                                                                                                                |                 |                  |                                                   |
| L4                        |                                                                                                                                                                                                                                |                 |                  |                                                   |
| L5                        |                                                                                                                                                                                                                                |                 |                  |                                                   |
| L6                        |                                                                                                                                                                                                                                |                 |                  |                                                   |
| L..n                      |                                                                                                                                                                                                                                |                 |                  |                                                   |
| suma godzin               |                                                                                                                                                                                                                                |                 |                  |                                                   |

## 18 Narzędzia/metody dydaktyczne

1. Kamera
2. Monitor, projektor
3. Rzutnik slajdów
4. Sprzęt nurkowy i ratowniczy
5. **Metody podające: wykład, prelekcja**
6. **Metody problemowe**
7. **Metody aktywizujące**
8. **Metody eksponujące**
9. **Naśladowcza- ścisła**
10. **Zadaniowo-ścisła**
11. **Programowego uczenia się i usprawniania**
12. **Bezpośredniej celowości ruchu**

## 19 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.
- P1. Egzamin z oceną podsumowującą zawierającą: oceny formujące z poszczególnych bloków tematycznych, frekwencja na zajęciach, aktywność studenta, przygotowanie do zajęć, stosunek do prowadzącego i przedmiotu.

## 20 Obciążenie pracą studenta

| forma aktywności                              | średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności |    |
|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------|----|
|                                               | S                                                 | NS |
| Godziny kontaktowe z nauczycielem             | 60                                                |    |
| Przygotowanie się do laboratorium             |                                                   |    |
| Przygotowanie się do zajęć:                   | 5                                                 |    |
| Konsultacje                                   | 15                                                |    |
| Przygotowanie do zaliczenia egzaminu          | 20                                                |    |
| SUMA                                          | 100                                               |    |
| SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU | 4                                                 |    |

## 21 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:

|                                                   |                                                                                                       |
|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                   |                                                                                                       |
|                                                   |                                                                                                       |
|                                                   |                                                                                                       |
|                                                   |                                                                                                       |
|                                                   | Inne przydatne informacje                                                                             |
| <b>23 Inne przydatne informacje o przedmiocie</b> |                                                                                                       |
| 1.                                                | Informacja, gdzie można zapoznać się z prezentacjami do zajęć, instrukcjami do laboratorium, itp.     |
| 3.                                                | Strona internetowa uczelni: <a href="http://www.pswbp.pl">www.pswbp.pl</a> , gabłota przy gabinecie . |
| 4.                                                | Strona internetowa uczelni: <a href="http://www.pswbp.pl">www.pswbp.pl</a> , gabłota przy gabinecie . |

\*do decyzji koordynatora

| <b>22 Formy oceny - szczegóły</b> |                                                                    |                                                                            |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| nr efektu                         | na ocenę 2<br>(ndst)                                               | na ocenę 3<br>(dst)                                                        | na ocenę 4<br>(db)                                                                                                                                                                  | na ocenę 5<br>(bdb)                                                                                                                                                                                         |
| EK01                              | Student nie zna podstawowych pojęć z zakresu nurkowania swobodnego | Student wykazuje znajomość kilku pojęć z zakresu nurkowania swobodnego     | Student zna podstawowe pojęcia z zakresu nurkowania swobodnego , zna zasady obsługi zestawów do nurkowania.                                                                         | Student wykazuje znajomość podstawowych pojęć nurkowych oraz potrafi od strony technicznej omówić zasady działania sprzętu nurkowego zna zasady obsługi i konserwacji                                       |
| EK02                              | Student zna podstawowe pojęcia z zakresu fizjologii nurkowej.      | Student potrafi omówić podstawowe pojęcia z zakresu fizjologii nurkowania. | Student używając właściwego nazewnictwa potrafi omówić podstawowe pojęcia z zakresu fizjologii nurkowania potrafi odnieść je do zagrożeń podczas nurkowania z zatrzymanym oddechem. | 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.. |

|      |                                                                                                                 |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                 |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| EK03 | Student nie umie nazwać podstawowych chorób nurkowych i nie potrafi udzielić pomocy w wypadku ich wystąpienia . | Student wykazuje znajomość kilku chorób nurkowych                                                                                                    | Student wykazuje znajomość kilku chorób nurkowych, potrafi rozpoznać objawy i operuje fachowym słownictwem                                                              | Student wykazuje znajomość kilku chorób nurkowych, potrafi rozpoznać objawy i operuje fachowym słownictwem                                                                                                                                                                 | Student wykazuje znajomość kilku chorób nurkowych, potrafi rozpoznać objawy i operuje fachowym słownictwem, a także potrafi udzielić pierwszej pomocy w wypadku ich wystąpienia |
| EK04 | Student nie potrafi obsługiwać i konserwować sprzętu nurkowego.                                                 | Student potrafi obsługiwać sprzęt nurkowy, ale nie potrafi go konserwować.                                                                           | Student potrafi obsługiwać i konserwować sprzęt nurkowy.                                                                                                                | Student umie samodzielnie rozpoznać usterki w sprzęcie nurkowym i potrafi sam usunąć usterkę.                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                 |
| EK05 | Student nie potrafi wykonać podstawowych ćwiczeń z zestawem nurkowym                                            | Student potrafi samodzielnie wykonać podstawowe ćwiczenia z zestawem nurkowym (czyszczenie automatu 2 sposoby, wymiana automatu na automat zapasowy) | Student potrafi samodzielnie wykonać podstawowe ćwiczenia z zestawem nurkowym (czyszczenie automatu 2 sposoby, wymiana automatu na automat zapasowy, czyszczenie maski) | 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 sam ratownictwa nurkowego. |                                                                                                                                                                                 |

### 23 Inne przydatne informacje o przedmiocie

1. Informacja, gdzie można zapoznać się z prezentacjami do zajęć, instrukcjami do laboratorium, itp. – Nd.
2. Informacje na temat miejsca odbywania zajęć. – zajęcia będą się odbywały w miejscach wskazanych w planie zajęć
3. Informacja na temat terminu zajęć (dzień tygodnia/godzina). – zajęcia będą się odbywały w godzinach wskazanych w planie zajęć
4. Informacja na temat konsultacji (godziny+miejsce). – godziny i miejsce konsultacji zostaną wskazane w ogólnej gablocie kierunku

Tabela podsumowująca.

| Efekt kształcenia | Odniesienie danego efektu do efektów zdefiniowanych dla całego programu („kierunkowych”) | Cele przedmiotu | Treści programowe     | Narzędzia/metody dydaktyczne | Sposób oceny |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------|------------------------------|--------------|
| EK01              | K_W03,<br>K_K08,K_K9,<br>K_U15                                                           | C1              | W1-12,15              | 1-8                          | F1,P1        |
| EK02              | K_W03,<br>K_K08,K_K9,<br>K_U15                                                           | C2              | W5-7,13,14<br>ĆW12-15 | 1,2,4,5,7,8,9,10,11          | F1,F2,P1     |
| EK03              | K_W03,<br>K_K08,K_K9,<br>K_U15                                                           | C3              | W5-7<br>ĆW14,15       | 1,2,4,5,6,7,8                | F1,F2,P1     |
| EK04              | K_W03,<br>K_K08,K_K9,<br>K_U15                                                           | C4              | W8,9                  | 1,2,5,7,8                    | F1,P1        |
| EK05              | K_W03,<br>K_K08,K_K9,<br>K_U15                                                           | C5              | Ćw1-13                | 4,6,7,9,10                   | F2,P1        |