

KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2020/2021				
INFORMACJE OGÓLNE				
1. Nazwa przedmiotu kształcenia Pływanie Taktyczne				
2. Nazwa jednostki Wydział Nauk Ekonomicznych, Zakład Bezpieczeństwa Narodowego				
3. Grupa treści kształcenia				
4. Typ przedmiotu Obowiązkowy				
5. Poziom studiów pierwszego stopnia				
6. Liczba punktów ECTS 1 pkt				
7. Poziom przedmiotu Podstawowy				
8. Rok studiów, semestr I rok, semestr I – zimowy;				
9. Liczba godzin w semestrze				
wćw	lab/lekp/b/pbn.	zp.	prk	
30				
10. Język wykładowy: Polski				
11. Wykładowca (wykładowcy) mgr Marcin Ślósarski mgr Michał Sroka				
INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE				
12. Wymagania wstępne				
1) Brak przeciwwskazań do aktywności fizycznej.				
13. 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. Pływanie w ubraniu i w sprzęcie ABC, 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 Zna normy i zasady bezpieczeństwa podczas zajęć w wodzie, zna terminologię z zakresu realizowanego materiału.	K_W01, K_W03
UMIEJĘTNOŚCI	
EU02 Potrafi zastosować poznane techniki wykonywania ćwiczeń oraz właściwie używać przybory i przyrządy podczas realizacji zadań.	K_U11, K_U15
KOMPETENCJE SPOŁECZNE	
EU03 Współpracuje w grupie, przyjmując w niej różne role. EU04 Rozumie potrzebę ciągłego doskazywania się i dbania o zdrowie własne i innych.	K_K03, K_K04, K_K07
15. Treści programowe	
Forma zajęć - ćwiczenia	
Zajęcia z pływania taktycznego obejmują : 1) Ćw1 Organizacja i bhp zajęć, ćw. Wypornościowe, zanurzenie pod wodą 2) Ćw2 Nauka skoków do wody (ratowniczy wykrocny, wykrocny, koziołkowy, obunóż) 3) Ćw3 Nauka pracy RR w st. klasycznym 4) Ćw4 Doskonalenie pracy RR w st. klasycznym 5) Ćw5 Nauka oddechu w st. klasycznym 6) Ćw6 Doskonalenie oddechu w st. klasycznym 7) Ćw7 Nauka pracy NN w st. klasycznym 8) Ćw8 Doskonalenie pracy NN w st. klasycznym 9) Ćw9 Koordynacja pracy RR i NN z oddechem w st. klasycznym 10) Ćw10 Nauka pływania z bronią krótką 11) Ćw11 Doskonalenie pływania z bronią krótką 12) Ćw12 Nauka pływania z bronią długą 13) Ćw13 Doskonalenie pływania z bronią długą 14) Ćw14 Nauka pływania w ubraniu, różnorodne formy zajęć w wodzie doskonalące orientację w wodzie 15) Ćw15 Sprawdzian umiejętności.	
16. Narzędzia/metody dydaktyczne	
1. Pokaz i objaśnienie.	
2. Metoda naśladowcza ścisła, zadaniowa, programowego uczenia się, bezpośredniej celowości ruchu.	
1. Narzędzia multimedialne.	
17. Sposoby oceny (F – formująca; P – podsumowująca)	
F1. Aktywny udział w zajęciach.	
F2. Przygotowanie i przeprowadzenie wcześniej wskazanych fragmentów zajęć lub pracy teoretycznej.	
F3. Obecność na zajęciach.	
P1. Sprawdzian umiejętności pływackich.	
18. Obciążenia pracą studenta	

forma aktywności	średnia liczba godzin na zrealizowanie
aktywności	
Godziny kontaktowe z nauczycielem**	35
Nakład pracy studenta	5
SUMA	40
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	1
19. Literatura podstawowa i uzupełniająca	
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.	
20. Formy oceny – szczegóły	
Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu: przedmiot kończy się zaliczeniem z oceną w semestrze I. Składowymi oceny są: sprawdzian umiejętności pływackich zadany stylem na danym dystansie (styl i dystans wg. zaawansowania grupy), aktywność i zaangażowanie podczas zajęć, ocena z prowadzonej części zajęć. Obecność na wszystkich zajęciach jest dodatkowym atutem podczas wystawienia oceny końcowej na semestr.	
21. Inne przydatne informacje o przedmiocie	
1. Informacja, gdzie można zapoznać się z prezentacjami do zajęć, instrukcjami do laboratorium, itp. Szczegółowych informacji o problematyce zajęć i treściach programowych udziela Prowadzący w trakcie zajęć i podczas konsultacji.	
2. Informacje na temat miejsca odbywania zajęć. Zajęcia odbywają się na Pływalni I LO im. J.I. Kraszewskiego w Białej Podlaskiej.	
3. Informacja na temat terminu zajęć (dzień tygodnia/godzina) Zajęcia odbywają się zgodnie z aktualnym planem zajęć, zamieszczone są na stronie internetowej uczelni oraz w gablocie SWFiS w budynku hali sportowej.	
4. Informacja na temat konsultacji (godziny+miejsce). Terminy konsultacji zamieszczone są na stronie internetowej uczelni oraz w gablocie SWFiS w budynku hali sportowej.	

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

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