

KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2023/2024**INFORMACJE OGÓLNE****1. Nazwa przedmiotu** Pływanie taktyczne**2. Nazwa kierunku** Bezpieczeństwo Narodowe**3. Poziom studiów** 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		
<p>Zajęcia z pływania taktycznego realizowane są według następujących zagadnień:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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:		
2. 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.		
3. Sport : A Biological, Philosophical, and Cultural Perspective / Jay Schulkin. New York : Columbia University Press. 2016. eBook.,		
16. Formy oceny – szczegóły		

<p>Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu: przedmiot kończy się zaliczeniem z oceną w semestrze I.</p> <p>Składowymi oceny są:</p> <ul style="list-style-type: none"> -aktywność i zaangażowanie podczas zajęć; -ocena z prowadzonej części zajęć; -zaliczenie elementów pływania taktycznego (pływanie na grzbiecie, praca nóg do stylu klasycznego oraz przepłynięcie dystansu 25m w ubraniu); <p>Obecność na wszystkich zajęciach jest dodatkowym atutem podczas wystawienia oceny końcowej na semestr.</p>
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.
3. Zajęcia odbywają się zgodnie z aktualnym planem zajęć, zamieszczonym na stronie internetowej uczelni oraz w gablocie SWFiS w budynku hali sportowej w Akademii Białskiej.
4. Terminy konsultacji zamieszczone są na stronie internetowej uczelni oraz w gablocie SWFiS w budynku hali sportowej Uczelni.