**Sylabus przedmiotu/modułu kształcenia**

|  |
| --- |
| **Wyższa Szkoła Zawodowa Ochrony Zdrowia** |
| Nazwa kierunku | Ratownictwo medyczne |
| Poziom studiów | studia pierwszego stopnia |
| Forma studiów  | studia niestacjonarne |
| Nazwa przedmiotu | Wychowanie fizyczne |
| Język wykładowy | polski  |
| Rodzaj modułu | Moduł 1; Przedmiotów ogólnych i podstawowych kompetencji |
| Rok studiów | pierwszy, drugi |
| Semestr studiów | I, II, III, IV |
| Punkty ECTS | 3 |
| Liczba godzin | 60 ćw. |
| Przedmioty wprowadzające |  |
| Założenia i cele kształcenia:**Ćwiczenia:*** + - * Nauka i doskonalenie pływania;
			* Uświadomienie ważności swobodnego i szybkiego poruszania się w wodzie dla przyszłych ratowników medycznych;
			* Wyrobienie nawyku korzystania z pływalni dla podtrzymania zdrowia i ogólnej kondycji organizmu;
			* Zapoznanie z metodyką nauczania poszczególnych stylów pływackich;
			* Osiągnięcie umiejętności szybkiego poruszania się w wodzie;
* Wzmacnianie poszczególnych partii mięśniowych;
* Uświadomienie niezbędności ćwiczeń ogólnorozwojowych n ratowników medycznych;
* Propagowanie zdrowego, sportowego stylu życia;
* Wypracowanie wysokiej sprawności motorycznej;
* Utrwalenie zdrowych wzorców zachowań, dbałości o własny organizm i sprawność;
* Przekazanie wiedzy w zakresie szeroko rozumianej kultury fizycznej ze szczególnym uwzględnieniem podstawowych problemów.
* Oceny i samooceny zdrowia, sprawności motorycznej oraz wydolności organizmu;
* Działanie na rzecz sportu akademickiego.
 |
| **Sposoby weryfikacji efektów kształcenia osiąganych przez studenta:**Efekty: W\_01 - W\_04 oraz U\_01- U\_04 testy kontrolujące postępy w zajęciach, obserwacja.Efekty : K\_01, K\_02– obserwacja, dyskusja, świadomy i aktywny udział w zajęciach. |
| **Forma i warunki zaliczenia: zaliczenie na ocenę*** **ćwiczenia**: Zarówno Semestr I, II, III i IV kończą się zaliczeniem z oceną. Zaliczeniem przedmiotu jest aktywne uczestnictwo w zajęciach, wykonanie testów i zadań przygotowanych przez prowadzącego zajęcia, sprawdzianów technicznych wybranych form ruchu, obecność na zajęciach jest obowiązkowa na minimum 80%. Po każdym semestrze następuje wystawienie oceny w ostatnim tygodniu zajęć;

**Elementy składowe oceny: Ocena końcowa jest** Ocenę końcową student uzyskuje na podstawie średniej ocen z poszczególnych semestrówIstnieje możliwość znacznego podniesienia oceny dla studentów czynnie uczestniczących w sekcjach sportowych |
| **Treści programowe** **:****ćwiczenia:** **SEMESTR I**1. *Zajęcia porządkowo- organizacyjne z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa ćwiczeń oraz stosowania przyborów i przyrządów. Podstawowe przepisy i zasady sędziowania.*

***Ćwiczenia oswajające z wodą (nauka wyczucia wyporności, wyjmowanie przymiotów z wody , zanurzanie twarzy, wypuszczanie powietrza do wody, ćwiczenia przy brzegu)***1. *Zajęcia porządkowo- organizacyjne z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa ćwiczeń oraz stosowania przyborów i przyrządów. Przepisy zasady – przeprowadzania gier i zabaw, oraz sędziowania.*

***Gry i zabawy oswajające z wodą.***1. *Zajęcia porządkowo- organizacyjne z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa ćwiczeń oraz stosowania przyborów i przyrządów.*

***Nauka pracy NN do pływania kraulem***1. *Zajęcia porządkowo- organizacyjne z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa ćwiczeń oraz stosowania przyborów i przyrządów.*

***Nauka pracy RR do pływania kraulem****.*1. *Zajęcia porządkowo- organizacyjne z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa ćwiczeń oraz stosowania przyborów i przyrządów.*

***Synchronizacja oddechu z praca RR i NN w pływaniu kraulem***1. *Zajęcia porządkowo- organizacyjne z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa ćwiczeń oraz stosowania przyborów i przyrządów.*

***Nauka pracy NN do pływania na grzbiecie***1. *Zajęcia porządkowo- organizacyjne z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa ćwiczeń oraz stosowania przyborów i przyrządów.*

***Nauka pracy RR w stylu grzbietowym.***1. *Zajęcia porządkowo- organizacyjne z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa ćwiczeń oraz stosowania przyborów i przyrządów.*

 ***Doskonalenie pracy NN i RR w kraulu i stylu grzbietowym, synchronizacja oddechu.*** **SEMESTR II**1. *Zajęcia porządkowo- organizacyjne z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa ćwiczeń oraz stosowania przyborów i przyrządów.*

***Doskonalenie pływania stylem grzbietowym i kraulem, synchronizacja oddechu***1. *Zajęcia porządkowo- organizacyjne z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa ćwiczeń oraz stosowania przyborów i przyrządów.*

***Doskonalenie pływania stylem grzbietowym i kraulem, synchronizacja oddechu***1. *Zajęcia porządkowo- organizacyjne z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa ćwiczeń oraz stosowania przyborów i przyrządów.*

***Nauka pracy NN w pływaniu klasycznym***1. *Zajęcia porządkowo- organizacyjne z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa ćwiczeń oraz stosowania przyborów i przyrządów.*

***Nauka pracy RR w pływaniu klasycznym***1. *Zajęcia porządkowo- organizacyjne z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa ćwiczeń oraz stosowania przyborów i przyrządów.*

***Synchronizacja oddechu z pracą RR i NN w pływaniu klasycznym***1. *Zajęcia porządkowo- organizacyjne z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa ćwiczeń oraz stosowania przyborów i przyrządów.*

***Synchronizacja oddechu z pracą RR i NN w pływaniu klasycznym***1. *Zajęcia porządkowo- organizacyjne z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa ćwiczeń oraz stosowania przyborów i przyrządów.*

***Doskonalenie pływania poznanymi stylami: grzbietowy, kraul, klasyczny***1. *Zajęcia porządkowo- organizacyjne z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa ćwiczeń oraz stosowania przyborów i przyrządów.*

***Doskonalenie pływania poznanymi stylami: grzbietowy, kraul, klasyczny*****SEMESTR III**1. *Zajęcia porządkowo- organizacyjne z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa ćwiczeń oraz stosowania przyborów i przyrządów.*

***Nauka bezpiecznego wskakiwania do wody, w różnych sytuacjach.*** 1. *Zajęcia porządkowo- organizacyjne z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa ćwiczeń oraz stosowania przyborów i przyrządów.*

***Nauka nawrotów w stylach pływania***1. *Zajęcia porządkowo- organizacyjne z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa ćwiczeń oraz stosowania przyborów i przyrządów.*

***Nauka pracy NN w stylu motylkowym***1. *Zajęcia porządkowo- organizacyjne z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa ćwiczeń oraz stosowania przyborów i przyrządów.*

***Nauka pracy RR w stylu motylkowym***1. *Zajęcia porządkowo- organizacyjne z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa ćwiczeń oraz stosowania przyborów i przyrządów.*

***Synchronizacja oddechu z pracą RR i NN w stylu motylkowym.***1. *Zajęcia porządkowo- organizacyjne z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa ćwiczeń oraz stosowania przyborów i przyrządów.*

***Synchronizacja oddechu z pracą RR i NN w stylu motylkowym.***1. *Zajęcia porządkowo- organizacyjne z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa ćwiczeń oraz stosowania przyborów i przyrządów.*

***Doskonalenie pływania poznanymi stylami***1. *Zajęcia porządkowo- organizacyjne z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa ćwiczeń oraz stosowania przyborów i przyrządów.*

***Zapoznanie się z formą ćwiczeń korekcyjnych w środowisku wodnym*****SEMESTR IV**1. *Zajęcia porządkowo- organizacyjne z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa ćwiczeń oraz stosowania przyborów i przyrządów. Podstawowe przepisy i zasady sędziowania.*

***Doskonalenie pływania – zawody sportowe między studentami 2x25 m stylem grzbietowym i kraulem*** 1. *Zajęcia porządkowo- organizacyjne z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa ćwiczeń oraz stosowania przyborów i przyrządów. Podstawowe przepisy i zasady sędziowania.*

***Doskonalenie pływania – zawody sportowe między studentami 2x25 m stylem klasycznym i motylkowym ze startu z wody.***1. *Zajęcia porządkowo- organizacyjne z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa ćwiczeń oraz stosowania przyborów i przyrządów. Podstawowe przepisy i zasady sędziowania.*

***Doskonalenie pływania – zawody sportowe między studentami 4x25 m stylem mieszanym ze startu z wody.***1. *Zajęcia porządkowo- organizacyjne z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa ćwiczeń oraz stosowania przyborów i przyrządów.*

***Samo asekuracja i samo ratownictwo w sytuacjach zagrożenia skurczem, zachłystnięciem.***1. *Zajęcia porządkowo- organizacyjne z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa ćwiczeń oraz stosowania przyborów i przyrządów.*

***Nauka skoku do wody na głowę z taboretu startowego, doskonalenie nawrotów.***1. *Zajęcia porządkowo- organizacyjne z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa ćwiczeń oraz stosowania przyborów i przyrządów. Podstawowe przepisy i zasady sędziowania.*

***Doskonalenie pływania – zawody sportowe między studentami 4x25 m stylem mieszanym ze startu ze skokiem z taboretu startowego.*** 1. *Zajęcia porządkowo- organizacyjne z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa ćwiczeń oraz stosowania przyborów i przyrządów.*

 ***Ćwiczenia korekcyjnych w środowisku wodnym***1. *Zajęcia porządkowo- organizacyjne z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa ćwiczeń oraz stosowania przyborów i przyrządów*

***Doskonalenie ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała z wykorzystaniem środowiska wodnego.*** |
| **Literatura podstawowa:*** 1. Bartkowiak E. „Pływanie. program szkolenia dzieci i młodzieży” W-wa, 1997
* Błasiak p., Chawaj M. „ Ratownictwo wodne – vademecum” W-wa, 1993
* Czabański B. „Element teorii pływania” Wrocław, 1988
* Gwiaździński T. „Ratownictwo wodne bez tajemnic” W-wa, 1980
* Ostrowski A. (red) „ Wodne sporty rekreacyjne” wyd. skryptowe nr 126, AWF Kraków, 1992
* Bartkowiak E.: „ Pływanie”. Sport i Turystyka, Warszawa 1974.
* Bartkowiak E.: „20 lekcji pływania”. Sport i Turystyka, Warszawa 1974
* Bartkowiak E.: „Nauczanie pływania – podstawy bezpieczeństwa w wodzie”. Młodzieżowa Agencja Wydawnicza, Warszawa 1986
* Szczegółowe warunki bezpieczeństwa osób korzystających z kąpielisk i pływalni (rozp. r. min. dz. u. nr 57, 1997)

**Literatura uzupełniająca:** * Bartkowiak E. „Pływanie. program szkolenia dzieci i młodzieży” W-wa, 1997
* Błasiak p., Chawaj M. „ Ratownictwo wodne – vademecum” W-wa, 1993
* Czabański B. „Element teorii pływania” Wrocław, 1988
* Gwiaździński T. „Ratownictwo wodne bez tajemnic” W-wa, 1980
* Ostrowski A. (red) „ Wodne sporty rekreacyjne” wyd. skryptowe nr 126, AWF Kraków, 1992
* Szczegółowe warunki bezpieczeństwa osób korzystających z kąpielisk i pływalni (rozp. r. min. dz. u. nr 57, 1997)
* Bartkowiak E.: „Pływanie sportowe” COS Warszawa 1999
* Owczarek S.: „Korekcja wad postawy. Pływanie i ćwiczenia w wodzie” WSiP S.A. Warszawa 1999
* Płatonow W. ,,Trening wyczynowy w pływaniu" Warszawa1997
 |
| Symbol efektu | **Efekty kształcenia** | Symbol efektu kierunkowego |
| **WIEDZA** |
| W\_01 | Student zna zasady bezpiecznego korzystania z przyborów i urządzeń obiektu oraz wie, jakie urządzenia i przybory związane są z uprawianiem danej dyscypliny sportowej. Zna regulamin korzystania z obiektów sportowych, w których realizowane są zajęcia dydaktyczne. | K\_W07 |
| W\_02 | Student posiada wiedzę związaną z przeprowadzeniem rozgrzewki, wie, jakie ćwiczenia wpływają na rozwój i kształtowanie zdolności motorycznych oraz zna wpływ na organizm człowieka. Student zna zasady higieny osobistej. | K\_W02K\_W04 |
| W\_03 | Student zna przepisy gry i zasady sędziowania, testy i sprawdziany oceniające sprawność fizyczną. Student posiada aktualną wiedzę z wybranej tematyki sportowej. | K\_W02 |
| W\_04 | Student posiada wiedzę z zakresu oceniania prawidłowej postawy ciała, wad postawy ciała, oraz zna zasób ćwiczeń stosowanych przy kształtowaniu prawidłowej postawy ciała | K\_W07 K\_W13 K\_W14 |
| **UMIEJĘTNOŚCI** |
| U\_01 | Student potrafi dobrać sprzęt i przybory do danej dyscypliny sportu. Umie korzystać zgonie z regulaminem z obiektów sportowych. | K\_U23 |
| U\_02 | Student potrafi przeprowadzić rozgrzewkę zgodnie z zasadami metodyki, potrafi kontrolować wysiłek fizyczny na podstawie swojego tętna. Student posiada podstawowe umiejętności techniczno-taktyczne w zakresie wybranej formy ruchu. Student potrafi zastosować zasady higieny osobistej. | K\_U23 |
| U\_03 | Student posiada umiejętności sędziowania oraz potrafi zastosować przepisy obowiązujące w danej dyscyplinie sportowej.Student potrafi ocenić poziom swojej sprawności fizycznej na | K\_U23 |
| U\_04 | Student umie bezpiecznie poruszać się w środowisku wodnym, zna własne możliwości, umie wykonywać zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała. | K\_U06 |
| **KOMPETENCJE SPOŁECZNE** |
| K\_01 | Student jest świadomy wpływu aktywności fizycznej na swoje zdrowie oraz podejmuje się organizacji różnorodnych form aktywności rekreacyjno-sportowych. | K\_K01K\_K08K\_K09 |
| K\_02 | Poprzez kształtowanie własnych umiejętności student ma świadomość i rozumie potrzebę promowania zdrowego stylu życia. | K\_K01K\_K02K\_K09 |
|  |  **Bilans nakładu pracy studenta w godzinach** |  | nakładu  |
| **Aktywność** | **Obciążenie studenta (godz.)** |
| Udział w wykładach | - |   |
| Udział w ćwiczeniach | 60  |
| Samodzielne przygotowanie się do ćwiczeń | - |
| Samodzielne przygotowanie się do kolokwiów | - |
| Wykonanie zadań domowych (sprawozdań) | - |
| Udział w konsultacjach z przedmiotu | - |
| Przygotowanie się do egzaminu i obecność na egzaminie | - |
| **Sumaryczne obciążenie pracą studenta** | **60** |
| **Punkty ECTS za przedmiot** | **3** |
| Nakład pracy studenta związany z zajęciami wymagającymi bezpośredniego udziału nauczyciela | **60** |
| Nakład pracy studenta związany z pracą własną | - |
| Jednostka realizująca: **Wyższa Szkoła Zawodowa Ochrony Zdrowia** | Osoby prowadzące: mgr Paweł Piwowarski |
| Data opracowania programu: 15. 09. 2012 r. | Program opracował: mgr Paweł Piwowarski |