**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 | | 4 | | |
| 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,U\_01- U\_04- testy kontrolujące postępy w zajęciach, obserwacja.  Efekty : K\_K01, K\_K02, – 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 semestrów  Istnieje 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\_W02  K\_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\_K01  K\_K08  K\_K09 |
| K\_02 | Poprzez kształtowanie własnych umiejętności student ma świadomość i rozumie potrzebę promowania zdrowego stylu życia. | | | K\_K01  K\_K02  K\_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** | | | **4** | |
| 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. 2013 r. | | | Program opracował: mgr Paweł Piwowarski | |