



Pływanie

1. METRYCZKA	
Rok akademicki	2023/2024
Wydział	Nauk o Zdrowiu
Kierunek studiów	Ratownictwo Medyczne
Dyscyplina wiodąca	Nauki Medyczne Nauki o Zdrowiu
Profil studiów	Praktyczny
Poziom kształcenia	I stopnia
Forma studiów	Stacjonarne
Typ modułu/przedmiotu	Obowiązkowy
Forma weryfikacji efektów uczenia się	Zaliczenie

Jednostka/jednostki prowadząca/e	Studium Wychowania Fizycznego i Sportu Ul. Księcia Trojdena 2c 02-091 Warszawa tel. (022) 5720528 studiumwfis@wum.edu.pl
Kierownik jednostki/kierownicy jednostek	mgr Jerzy Chrzanowski
Koordynator przedmiotu	mgr Agnieszka Besler agnieszka.besler@wum.edu.pl
Osoba odpowiedzialna za sylabus	mgr Agnieszka Besler agnieszka.besler@wum.edu.pl
Prowadzący zajęcia	mgr Agnieszka Besler agnieszka.besler@wum.edu.pl mgr Paweł Miaskiewicz pawel.miaskiewicz@wum.edu.pl

2. INFORMACJE PODSTAWOWE

Rok i semestr studiów	1 rok, 1 semestr	Liczba punktów ECTS	1.00
FORMA PROWADZENIA ZAJĘĆ		Liczba godzin	Kalkulacja punktów ECTS
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim			
wykład (W)		0	
seminarium (S)		0	
ćwiczenia (C)		20	0.80
e-learning (e-L)		0	
zajęcia praktyczne (ZP)		0	
praktyka zawodowa (PZ)		0	
Samodzielna praca studenta			
Przygotowanie do zajęć i zaliczeń		5	0.20

3. CELE KSZTAŁCENIA

C1	Nauka i doskonalenie pływania stylem grzbietowym, kraulem, klasycznym.
----	--

C2	Nauka i doskonalenie pływania pod wodą.
C3	Doskonalenie umiejętności pływackich, startów i nawrotów.
C4	Zapoznanie z zagadnieniami bezpieczeństwa nad wodą. Nauka zasad współpracy w zespole.
C5	Wpajanie nawyku dbałości o sprawność i dobrą kondycję fizyczną.
C6	Zapoznanie z zasadami promocji zdrowia, zdrowego stylu życia, redukowania stresu.

4. STANDARD KSZTAŁCENIA – SZCZEGÓŁOWE EFEKTY UCZENIA SIĘ

Symbol i numer efektu uczenia się zgodnie ze standardami uczenia się	Efekty w zakresie
--	-------------------

Wiedzy – Absolwent* zna i rozumie:

A.W1	zasady promocji zdrowia i profilaktyki chorób;
A.W2	metody promocji zdrowia, ze szczególnym uwzględnieniem edukacji zdrowotnej;
A.W3	sposoby zwiększania sprawności fizycznej;

Umiejętności – Absolwent* potrafi:

A.U1	dbać o bezpieczeństwo własne, pacjentów, otoczenia i środowiska, przestrzegając zasad bezpieczeństwa i higieny pracy oraz przepisów i zasad regulujących postępowanie w przypadku różnych rodzajów zagrożeń;
A.U2	radzić sobie ze stresem przy wykonywaniu zawodu ratownika medycznego;

*W załącznikach do Rozporządzenia Ministra NiSW z 26 lipca 2019 wspomina się o „absolwencie”, a nie studencie

5. POZOSTAŁE EFEKTY UCZENIA SIĘ

Numer efektu uczenia się	Efekty w zakresie
--------------------------	-------------------

Wiedzy – Absolwent zna i rozumie:

W1	
W2	

Umiejętności – Absolwent potrafi:

U1	
U2	

Kompetencje społecznych – Absolwent jest gotów do:

K1	
K2	

6. ZAJĘCIA

Forma zajęć	Treści programowe	Efekty uczenia się
C1 - Ćwiczenie	Zajęcia organizacyjne. Przedstawienie programu zajęć, regulaminu, zasad zaliczenia przedmiotu, przepisów bhp i ppoż.	A.W1, A.W2, A.U1
C2 - Ćwiczenie	Ćwiczenia oswajające z wodą.	A.W1 – A.W3, A.U1, A.U2
C3 - Ćwiczenie	Nauka i doskonalenie techniki pracy nóg w stylu grzbietowym.	
C4 - Ćwiczenie	Nauka i doskonalenie techniki pracy ramion w stylu grzbietowym.	
C5 - Ćwiczenie	Nauka i doskonalenie koordynacji ruchów ramion i nóg z oddechem w stylu grzbietowym.	
C6 - Ćwiczenie	Nauka techniki pracy nóg w kraulu.	
C7 - Ćwiczenie	Nauka techniki pracy ramion w kraulu.	
C8 - Ćwiczenie	Nauka koordynacji ruchów nóg, ramion i oddechu w kraulu.	
C9 - Ćwiczenie	Nauka techniki pracy ramion w stylu klasycznym	
C10 - Ćwiczenie	Nauka techniki pracy nóg w stylu klasycznym.	
C11 - Ćwiczenie	Nauka koordynacji ruchów nóg, ramion i oddechu w stylu klasycznym.	
C12 - Ćwiczenie	Nauka i doskonalenie techniki pracy nóg w delfinie.	
C13 - Ćwiczenie	Nauka i doskonalenie techniki pływania pod wodą.	
C14 - Ćwiczenie	Doskonalenie poznanych elementów technicznych.	
C15 - Ćwiczenie	Zaliczenie zajęć	

7. LITERATURA**Obowiązkowa**

1. Karpiński R. Pływanie. Cebul Katowice 2009 r.
2. Karpiński R. Pływanie: Podstawy techniki, nauczanie. AWF Katowice 2005 r.
3. Bartkowiak E. Pływanie sportowe. Biblioteka trenera COS Warszawa 1999 r.

Uzupełniająca

8. SPOSOBY WERYFIKACJI EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

Symbol przedmiotowego efektu uczenia się	Sposoby weryfikacji efektu uczenia się	Kryterium zaliczenia
A.W1 – A.W3	- obserwacja pracy studenta - ocena aktywności w czasie zajęć - testy sprawnościowe, zawody - zaliczenie praktyczne	- systematyczne uczęszczanie na zajęcia (100% frekwencji) - udział w testach sprawności fizycznej, zawodach
A.U1 – A.U2	- obserwacja pracy studenta w trakcie zajęć - ocena aktywności w czasie zajęć - ocena przygotowania do zajęć	- systematyczne uczęszczanie na zajęcia (100% frekwencji)

9. INFORMACJE DODATKOWE

Strona internetowa Studium Wychowania Fizycznego i Sportu swfis.wum.edu.pl

Forma zaliczenia przedmiotu: egzamin praktyczny

Ocena techniki pływania na dystansie:

- 50m stylem grzbietowym
- 50m stylem klasycznym
- 50m kraulem
- 25m nogami do delfina

Pływanie pod wodą na odległość (ocenie podlega efektywność a nie technika)

Ocena końcowa jest średnią arytmetyczną ocen z powyższych konkurencji. Każda z nich musi być zaliczona na ocenę pozytywną.

Regulamin przedmiotu

1. Każdy Student uczestniczący w zajęciach jest zobligowany do przestrzegania regulaminu pływalni CSR WUM.
2. Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest aktywny udział we wszystkich zajęciach.
3. Odrobienie nieobecności jest możliwe na zajęciach prowadzonych przez mgr Besler lub mgr Miaskiewiczza, zgodnie z planem zajęć zamieszczonym na stronie swfis.wum.edu.pl
4. Student ma obowiązek zgłoszenia wszelkich niedyspozycji zdrowotnych zaistniałych przed lub w trakcie zajęć.
5. Student ma prawo do trzech podejść do zaliczenia, w trakcie trzech ostatnich zajęć w semestrze.

W ramach samokształcenia

Na podstawie instrukcji, wykonywanych na zajęciach ćwiczeń, zaproponowanych źródeł, Student ma obowiązek przygotowania się pod względem sprawności fizycznej i umiejętności do zaliczenia przedmiotu.

Sekcje sportowe i rekreacyjne Klubu Uczelnianego AZS WUM www.azs.wum.edu.pl

Studenckie Koło Naukowe „Odnowa biologiczna”, opiekun mgr Kinga Klas-Pupar, kinga.klas@wum.edu.pl

Prawa majątkowe, w tym autorskie, do sylabusu, przysługują WUM. Sylabus może być wykorzystywany dla celów związanych z kształceniem na studiach odbywanych w WUM. Korzystanie z sylabusu w innych celach wymaga zgody WUM.

UWAGA

Końcowe 10 minut ostatnich zajęć w bloku/semestrze/roku należy przeznaczyć na wypełnienie przez studentów Ankiety Oceny Zajęć i Nauczycieli Akademickich