



Pływanie

1. METRYCZKA	
Rok akademicki	2024/2025
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 z-ca Kierownika mgr Kinga Klaś-Pupar kinga.klas@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, redukcji 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.W.29	zasady promocji zdrowia i profilaktyki chorób;
A.W.40	metody promocji zdrowia, ze szczególnym uwzględnieniem edukacji zdrowotnej;
A.W.42	sposoby zwiększania sprawności fizycznej;

Umiejętności – Absolwent* potrafi:

A.U.03	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.U.14	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 studentie*

5. POZOSTAŁE EFEKTY UCZENIA SIĘ

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

Wiedzy – Absolwent zna i rozumie:

W1	zasady statyki i biomechaniki w odniesieniu do organizmu ludzkiego obowiązujące w trakcie określonej aktywności fizycznej
----	---

Umiejętności – Absolwent potrafi:

U1	wykorzystać podstawową wiedzę dotyczącą własnych ograniczeń fizycznych w trakcie wykonywania podstawowych elementów techniki wybranych dyscyplin sportowo-rekreacyjnych, ocenić własne deficyty i potrzeby edukacyjne oraz planować aktywność fizyczną i jej ewaluację
----	--

Kompetencji społecznych – Absolwent jest gotów do:

K1	promowania wzorców zdrowego życia, rozpoznawania potrzeb zdrowotnych i planowania działań z zakresu profilaktyki i promocji „sportów całego życia”
----	--

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.W.29, A.W.40, A.U.03
C2 - Ćwiczenie	Ćwiczenia oswajające z wodą.	A.W.29, A.W.40, A.W.42, A.U.03, A.U.14, W1, K1, U1
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
<ol style="list-style-type: none"> 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.W.29, A.W.40, A.W.42, W1, K1	<ul style="list-style-type: none"> - obserwacja pracy studenta - ocena aktywności w czasie zajęć - testy sprawnościowe, zawody - zaliczenie praktyczne 	<ul style="list-style-type: none"> - systematyczne uczęszczanie na zajęcia (100% frekwencji) - udział w testach sprawności fizycznej, zawodach
A.U.03, A.U.14, U1	<ul style="list-style-type: none"> - obserwacja pracy studenta w trakcie zajęć 	<ul style="list-style-type: none"> - systematyczne uczęszczanie

	- ocena aktywności w czasie zajęć - ocena przygotowania do zajęć	na zajęcia (100% frekwencji)
--	---	------------------------------

9. INFORMACJE DODATKOWE

Strona internetowa Studium Wychowania Fizycznego i Sportu www.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 pływania 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 Miaskiewicza, 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.

Zasady odrabiania opuszczonych zajęć:

1. Każda nieobecność, w tym nieobecność usprawiedliwiona musi zostać odrobiona.
2. Nieobecność można odrobić u prowadzącego wybraną przez studenta grupę lub na specjalnych zajęciach oznaczonych w planie nazwą „dla odrabiających”.
3. Należy skontaktować się przez czat w MS Teams z prowadzącym grupę i uzgodnić termin odrabiania zajęć.
4. Zaliczenie przedmiotu można uzyskać tylko u prowadzącego wybraną przez studenta grupę. Nie możliwości uzyskania zaliczenia bez zgłoszenia się na wybrane przez studenta zajęcia.
5. Można uczestniczyć w jednym zajęciu w ciągu dnia, co oznacza, że student nie może odrabiać zajęć w tym samym dniu, w którym uczestniczy w zajęciach swojej grupy.
6. Zwolnienie lekarskie z wf nie zwalnia studenta z obowiązku udziału w zajęciach wychowania fizycznego i uzyskania zaliczenia tego przedmiotu. Student posiadający zwolnienie lekarskie z zajęć wf, zapisuje się do grupy specjalistycznej (rehabilitacja, zdrowy kręgosłup, techniki relaksacyjne). W razie problemów z zapisem należy skontaktować się z koordynatorem ds. osób z niepełnosprawnościami w SWFiS.
7. Student zgłaszając się na odrabianie zajęć potwierdza, że jego stan zdrowia, wytrenowania i samopoczucia w danym dniu umożliwi mu wzięcie udziału w wybranych zajęciach, potwierdza zapoznanie się z regulaminem i bhp zajęć oraz z regulaminem obiektu, na którym odbywają się zajęcia.

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.

Studenckie Koło Naukowe „Odnowy biologicznej”, opiekun dr Anna Sobianek, anna.sobianek@wum.edu.pl

Sekcje sportowe i rekreacyjne Klubu Uczelnianego AZS WUM, informacje na stronie internetowej www.azs.wum.edu.pl

Kontakt ze Studium: studiumwfis@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