

KARTA PRZEDMIOTU – II ROK

Rok akademicki 2025/2026

Kod przedmiotu	0114.7.WF2.B/C26.PzER	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	Pływanie z elementami ratownictwa <i>Swimming with elements of rescue</i>
	angielskim	

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

1.1. Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
1.2. Forma studiów	stacjonarne/niestacjonarne
1.3. Poziom studiów	drugiego stopnia
1.4. Profil studiów*	praktyczny
1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu	mgr Justyna Kołodziejska
1.6. Kontakt	justyna.kolodziejska@ujk.edu.pl

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Język wykładowy	język polski/angielski
2.2. Wymagania wstępne*	umiejętność pływania czterema stylami

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć		ćwiczenia
3.2. Miejsce realizacji zajęć		pływalnia
3.3. Forma zaliczenia zajęć		zaliczenie z oceną - sprawdzian praktyczny
3.4. Metody dydaktyczne		opis, pokaz, ćwiczenia praktyczne
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	1. WOPR. Podręcznik ratownika wodnego WOPR. Warszawa: Wodne Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe. 2020. 2. Gomulka K. Ratownictwo wodne. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne. 2016 3. Głąb G. Wybór ćwiczeń w nauczaniu sportowych technik pływania. Wyd. Szkoła Pływania Fregata Swimming 2016.
	uzupełniająca	1. Kapusta M., Kędra A. Bezpieczeństwo nad wodą i ratownictwo. Kraków: AWF Kraków. 2019. 2. Rakowski M. Sportowy trening pływacki. Londyn 2014.

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)
C1. Przekazanie studentowi wiedzy i doskonalenie umiejętności z zakresu pływania, aqua fitness oraz zapoznanie z elementami ratownictwa wodnego.
C2. Przygotowanie studenta do samodzielnego prowadzenia jednostek lekcyjnych obejmujących swym zakresem prawidłowo wykonaną demonstrację technik pływania oraz organizację gier i zabaw stosowanych w procesie nauczania.
4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)
Ćwiczenia:
1. Dobór ćwiczeń doskonalących technikę pływania do poszczególnych stylów pływackich.
2. <i>Games and physical play as a form of complementary in the teaching of swimming</i> (Gry i zabawy jako formy uzupełniające w nauczaniu pływania).
3. Przepisy w pływaniu sportowym.
4. Elementy treningu sportowego.
5. Podstawy ratownictwa wodnego i bezpieczeństwo w wodzie
6. Wprowadzenie do pływania z elementami ratownictwa.
7. Podstawowe elementy aqua fitness.
8. Samodzielne prowadzenie jednostek lekcyjnych zgodnie z systematyką i metodyką nauczania.

4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
w zakresie WIEDZY :		
W01	Student wie jak zorganizować zajęcia pływania i aqua fitness. Zna podstawowe elementy ratownictwa wodnego i zasady zachowania się w wodzie.	WF2P_W21 NAU2_W07
W02	Zna metody i środki dydaktyczne w nauce pływania	NAU2_W08
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI :		
U01	Potrafi samodzielnie tworzyć i modyfikować lekcje nauczania pływania.	WF2P_U14 NAU2_U02
U02	Potrafi wykorzystać podstawowe ćwiczenia w wodzie oraz elementy ratownictwa.	WF2P_U13 NAU2_U08

w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:		
K01	Potrafi motywować grupę do aktywności fizycznej w wodzie poprzez pokazanie różnorodnych, atrakcyjnych form aktywności.	WF2P_K10
K02	Wykazuje dbałość o bezpieczeństwo osób uczestniczących w zajęciach pływania. Jest świadomy odpowiedzialności prawnej, realizuje zadania w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne i otoczenia.	WF2P_K07 NAU2_K01

4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się																					
Efekty przedmiotowe (symbol)	Sposób weryfikacji (+/-)																				
	Egzamin ustny/pisemny*			Kolokwium*			Projekt – konspekt zajęć*			Aktywność na zajęciach*			Praca własna*			Praca w grupie*			Inne – sprawdzian praktyczny		
	Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć		
	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...
W01								x			x										
W02								x			x										
U01								x			x								x		
U02											x								x		
K01											x										
K02											x										

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się		
Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
ćwiczenia (C)*	3	Samodzielne prowadzenie lekcji w-f z pływania wg przygotowanego konspektu. W sprawdzianie praktycznym uzyskanie 61- 68% punktów.
	3,5	Samodzielne prowadzenie lekcji w-f z pływania wg przygotowanego konspektu. Posługiwanie się fachową terminologią i formułowanie w sposób czytelny poleceń. W sprawdzianie praktycznym uzyskał 69-76% punktów.
	4	Samodzielne prowadzenie lekcji w-f z pływania wg przygotowanego konspektu. Posługiwanie się fachową terminologią i formułowanie w sposób czytelny poleceń. Posiadanie bogatego zasobu ćwiczeń techniczno- taktycznych wykorzystywanych w trakcie prowadzenia lekcji. W sprawdzianie praktycznym uzyskanie 77-84% punktów.
	4,5	Samodzielne prowadzenie lekcji w-f z pływania wg przygotowanego konspektu. Posługiwanie się terminologią i formułowanie w sposób czytelny poleceń. Posiada bogaty zasób ćwiczeń techniczno- taktycznych wykorzystywanych w trakcie prowadzenia lekcji. W sprawdzianie praktycznym uzyskanie powyżej 85-92% punktów.
	5	Samodzielne prowadzenie lekcji w-f z pływania wg przygotowanego konspektu. Posługiwanie się fachową terminologią i formułowanie w sposób czytelny poleceń . Posiadanie bogatego zasobu ćwiczeń techniczno-taktycznych swobodnie wykorzystywanych w trakcie prowadzenia lekcji. W sprawdzianie praktycznym uzyskanie powyżej 93-100% punktów.

5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/	25	15
Udział w ćwiczeniach	25	15
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	25	35
Przygotowanie do ćwiczeń	5	5
Zebranie materiałów do projektu – konspektu, przygotowanie konspektu	20	30
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	50	50
PUNKTY ECTS za przedmiot	2	2

*niepotrzebne usunąć

Przyjmuję do realizacji (data i podpisy osób prowadzących przedmiot w danym roku akademickim)

.....