

PLAN REALIZACJI PRZEDMIOTU

**Pływanie i ratownictwo wodne, Kierunek Wychowanie Fizyczne, studia I stopnia–
licencjackie, rok II .**

1. CELE NAUCZANIA:

Celem zajęć jest zapoznanie studentów ze specyfiką organizacji i bezpiecznego prowadzenia zajęć z pływania w warunkach kąpieliska usytuowanego na wodach otwartych. Powyższy cel realizowany jest poprzez:

- Wdrażanie zasad organizowania bezpiecznych, a zarazem atrakcyjnych zajęć z pływania w warunkach kąpieliska usytuowanego na wodach otwartych;
- Wykształcenie i przygotowanie do optymalnych zachowań w kontakcie z kąpieliskiem, w tym także przy nagłej zmianie warunków meteorologicznych;
- Nauczanie wykorzystania pływania w rekreacji na kąpieliskach usytuowanych na wodach otwartych;
- Nauczanie sposobów bezpiecznego i skutecznego udzielania pomocy osobom zagrożonym utonięciem podczas szkolenia pływackiego;
- Nauczanie organizowania i zabezpieczenia zajęć z pływania na kąpielisku usytuowanym na wodach otwartych z wykorzystaniem sprzętu pływającego i ratowniczego (kajaki, łodzie wiosłowe);
- Nauczanie zabaw, konkursów i gier realizowanych na kąpieliskach usytuowanych na wodach otwartych dla osób o różnym poziomie umiejętności pływackich oraz w różnym wieku.

2. ZAGADNIENIA, KTÓRYCH ZNAJOMOŚĆ JEST WYMAGANA PRZED PRZYSTĄPIENIEM DO ZAJĘĆ: Teoria pływania – człowiek w środowisku wodnym, wiedza o strukturze technik pływania, metodyka nauczania pływania, podstawy ratownictwa.

3. UMIEJĘTNOŚCI WYMAGANE PRZED PRZYSTĄPIENIEM DO ZAJĘĆ: Posiadanie umiejętności pływania czterema technikami (kraulem, kraulem na grzbiecie, stylem klasycznym oraz motylkowym) potwierdzone uzyskaniem zaliczenia I roku studiów.

4. LITERATURA OBOWIĄZKOWA:

- Dybińska E., (2011): *Uczenie się i nauczanie pływania. Zagadnienia wybrane*. Podręczniki i Skrypty nr 32. AWF Kraków.
- Juskiewicz M. (2008): *Pływanie w kategoriach wartości*, Wydawnictwo FALL Kraków.
- Ostrowski A. (2005): *Zabawy i rekreacja w wodzie*. WSiP Warszawa.
- Karpiński R. i wsp. (2005): *Ratownictwo wodne – podręcznik*. AWF Katowice.
- Skalski D. (1999): *Zbiór podstawowych przepisów dotyczących bezpieczeństwa nad wodą*. Wyd. „Bernardinum” Pelplin.
- Wiesner W., Kowalewski B., Skalski D. (2007): *Podstawy metodyczne edukacji ratowniczej*. Olsztyn.

5. LITERATURA ZALECANA:

- Czabański B., Fiłon M., Zatoń K. (2003): *Elementy teorii pływania*. AWF Wrocław.
- Waade B. (red.) (2005): *Pływanie sportowe i ratunkowe. Teoria i metodyka*. AWF Gdańsk.

6. PLAN I ORGANIZACJA ZAJĘĆ:

Zajęcia realizowane są w ramach obozu letniego w wymiarze **10 godzin** ćwiczeń. Nauczanie zakończone jest zaliczeniem teoretycznym i praktycznym.

Ćwiczenia nr 1.

Liczba godzin: 1 godz.

Wymagana znajomość zagadnień: Umiejętność pływania potwierdzona uzyskaniem zaliczenia I roku studiów. Znajomość zagadnień związanych z teorią pływania oraz bezpiecznym zachowaniem się podczas uprawiania pływania.

Problematyka ćwiczenia: Zajęcia organizacyjne. Podstawowe przepisy dotyczące bezpieczeństwa nad wodą. Uczenie się zachowań w sytuacjach zagrożenia życia lub zdrowia, stosowanych na kąpielisku usytuowanym na wodach otwartych.

Nabyte umiejętności: Umiejętność bezpiecznego zachowania się i pływania w warunkach występujących na kąpielisku usytuowanym w wodach otwartych.

Ćwiczenia nr 2.

Liczba godzin: 9 godz.

Wymagana znajomość zagadnień: Umiejętności i wiedza nabyte w ćwiczeniu nr 1.

Problematyka ćwiczenia:

- uczenie się posługiwania sprzętem przeznaczonym do prowadzenia i zabezpieczenia szkolenia pływackiego na kąpielisku usytuowanym w wodach otwartych;
- opanowanie umiejętności udzielania pomocy ćwiczącym w przypadku zagrożenia lub wypadku w wodzie (akcja z brzegu, łodzi wiosłowej oraz bezpośrednio w wodzie);
- uczenie się pływania stosowanego w trakcie szkolenia pływackiego na kąpielisku usytuowanym w wodach otwartych;
- organizacja grupy ćwiczebnej, metodyka nauczania i doskonalenia umiejętności pływackich, formy rekreacji w wodzie.

Nabyte umiejętności:

- Umiejętność posługiwania się sprzętem wykorzystywanym do prowadzenia i zabezpieczenia zajęć oraz zastosowanie go w sytuacji zagrożenia lub wypadku w wodzie.
- Umiejętność pływania w warunkach występujących na kąpieliskach usytuowanych na wodach otwartych. Wykorzystanie nabytych kompetencji pływackich do organizowania i prowadzenia nauczania bezpiecznego pływania i zajęć rekreacyjnych na kąpieliskach, pływalniach i wodach otwartych.
- Umiejętność przygotowania i prowadzenia zajęć stosownie do miejsca, czasu oraz warunków atmosferycznych.
- Sposoby zabezpieczenia osób uczestniczących w szkoleniu pływackim, formy, metody, środki stosowane w nauczaniu, doskonaleniu i rekreacji na kąpieliskach usytuowanych na wodach otwartych.
- Umiejętność zachowania się w przypadku wystąpienia zagrożenia i wypadku w czasie zajęć.
- Umiejętność realizacji bezpiecznych zabaw i gier realizowanych na kąpieliskach usytuowanych na wodach otwartych dla osób o różnym poziomie umiejętności pływackich oraz różnym wieku.

Zaliczenie ćwiczeń:

- wykazanie się umiejętnością bezpiecznego pływania kąpielisku (na wodzie otwartej)
- wykazanie się umiejętnością przygotowania konspektu oraz przeprowadzenia zajęć z pływania na kąpielisku (na wodzie otwartej).

Wymagany ubiór na ćwiczenia: Strój do pływania oraz obuwie umożliwiające bezpieczne uczestnictwo w zajęciach (klapki, dres sportowy lub płaszcz kąpielowy, ręcznik kąpielowy – stosownie do charakteru zajęć i warunków atmosferycznych).

Zalecany ubiór do ćwiczeń: ubranie neoprenowe (pianka), czepek, okulary pływackie,

Tematyka zajęć:

Zalecenia do prowadzenia zajęć:

1. Stosowane metody, formy oraz środki dydaktyczne powinny być uzależnione zarówno od poziomu umiejętnościowego grupy jak również od warunków meteorologicznych.
2. Podczas realizacji tematów 2, 3 oraz 4 zaleca się prowadzenie zajęć w dwóch niezależnych podgrupach.

Temat 1. (1 godz.)

Kształtowanie umiejętności własnych: Uczenie się zabezpieczania osób pływających (samoasekuracja i asekuracja ze współwiczącym, przy zastosowaniu dostępnego sprzętu ratowniczego) oraz zabezpieczanie akwenu wykorzystywanego do prowadzenia zajęć (nauka asekuracji osób pływających przy zastosowaniu łodzi wiosłowych).

Metodyka nauczania: Organizacja bezpiecznych zajęć z pływania, przygotowanie miejsca do prowadzenia zajęć. Sposoby wzywania pomocy. Nauczanie zabaw, konkursów i gier realizowanych na kąpieliskach i na wodach otwartych dla osób o różnym poziomie umiejętności pływackich.

Temat 2. (3 godz.)

Kształtowanie umiejętności własnych: Wykorzystanie łodzi wiosłowej i sprzętu ratowniczego do udzielania pomocy z brzegu (rzutki, koło, lina). Pływanie na kąpielisku usytuowanym na wodach otwartych – kształtowanie cech sprawnościowych związanych z pływaniem na kąpielisku, sposoby organizacji grupy ćwiczebnej oraz sposoby zabezpieczania szkolenia pływackiego.

Metodyka nauczania: Nauczanie zabaw, konkursów i gier realizowanych na kąpieliskach usytuowanych na wodach otwartych dla osób o różnym poziomie umiejętności pływackich.

Temat 3. (3 godz.)

Kształtowanie umiejętności własnych: Wykorzystanie sprzętu ratowniczego do udzielenia pomocy w wodzie (węgorz, bojka, koło). Symulowanie akcji ratowniczej w zależności od warunków pogodowych, zarówno z lądu, jak i z wody. Pływanie na kąpielisku usytuowanym na wodach otwartych z wdrożeniem do wysiłku o stałej i zmiennej intensywności – sposoby asekuracji przez współwiczącego.

Metodyka nauczania: Nauczanie zabaw, konkursów i gier realizowanych na kąpieliskach usytuowanych na wodach otwartych dla osób o różnym poziomie umiejętności pływackich.

Temat 4. (3 godz.)

Kształtowanie umiejętności własnych: Wykorzystanie umiejętności pływackich do bezpiecznego pokonania dystansu na kąpielisku usytuowanym na wodach otwartych.

Metodyka nauczania: Nauczanie zabaw, konkursów i gier realizowanych na kąpieliskach i na wodach otwartych dla osób o różnym poziomie umiejętności pływackich oraz różnym wieku.

Kryteria oceny przedmiotu Pływanie i ratownictwo wodne realizowanego w ramach Obozu Letniego dla studentów kierunku Wychowanie Fizyczne

Efekt kształcenia 1

Wiedza:

- posiada wiedzę zarówno z zakresu bezpieczeństwa i organizacji aktywności w warunkach kąpieliska usytuowanego na wodach otwartych jak i technik oraz sposobów pływania i ratownictwa wodnego.

Na ocenę 3

- 5-6 punktów z testu oceniającego wiedzę z zakresu bezpieczeństwa i organizacji aktywności kąpieliska usytuowanego na wodach otwartych jak i technik oraz sposobów pływania i ratownictwa wodnego.

Na ocenę 4

- 7-8 punktów z testu oceniającego wiedzę z zakresu bezpieczeństwa i organizacji aktywności kąpieliska usytuowanego na wodach otwartych jak i technik oraz sposobów pływania i ratownictwa wodnego.

Na ocenę 5

- 9-10 punktów z testu oceniającego wiedzę z zakresu bezpieczeństwa i organizacji aktywności kąpieliska usytuowanego na wodach otwartych jak i technik oraz sposobów pływania i ratownictwa wodnego.

Efekt kształcenia 2

Umiejętności:

- potrafi wykonywać i demonstrować podstawowe elementy technik oraz sposobów pływania a także ratownictwa wodnego w warunkach kąpieliska usytuowanego na wodach otwartych

Na ocenę 3

- zaliczenie akcji ratowniczej z wykorzystaniem podręcznego sprzętu ratowniczego oraz poprawnym zaznaczeniem elementów: rzut i doholowanie lub skok ratowniczy, dopłynięcie do tonącego, holowanie do bezpiecznego miejsca sposobem prawidłowym dla wybranego sprzętu.

Na ocenę 4

- zaliczenie akcji ratowniczej z wykorzystaniem podręcznego sprzętu ratowniczego oraz płynnym zaznaczeniem elementów: rzut i doholowanie lub skok ratowniczy, dopłynięcie do tonącego, holowanie do bezpiecznego miejsca sposobem prawidłowo dobranym do wyposażenia ratownika.

Na ocenę 5

- płynne i skuteczne zaliczenie akcji ratowniczej z wykorzystaniem podręcznego sprzętu ratowniczego oraz zaznaczeniem elementów: rzut i doholowanie lub skok ratowniczy, dopłynięcie do tonącego, holowanie do bezpiecznego miejsca sposobem prawidłowo dobranym do wyposażenia ratownika.

Efekt kształcenia 3

Umiejętności:

- posiada umiejętność organizacji i prowadzenia zajęć z zakresu pływania i ratownictwa wodnego na kąpielisku usytuowanym na wodach otwartych, potrafi także dostosowywać treści i metody kształcenia do potrzeb i możliwości uczniów oraz warunków realizacji w tym pogodowych.

Na ocenę 3

- prawidłowo przygotowana wskazana część jednostki lekcyjnej i bezpieczne jej przeprowadzenie na kąpielisku usytuowanym na wodach otwartych

Na ocenę 4

- prawidłowo przygotowana wskazana część jednostki lekcyjnej i bezpieczne oraz poprawne jej przeprowadzenie na kąpielisku usytuowanym na wodach otwartych

Na ocenę 5

- prawidłowo przygotowana wskazana część jednostki lekcyjnej i bezpieczne, atrakcyjne oraz poprawne jej przeprowadzenie na kąpielisku usytuowanym na wodach otwartych, a także umiejętne dostosowanie treści i metod do potrzeb i możliwości ćwiczących oraz warunków realizacji w tym pogodowych

Efekt kształcenia 4

Kompetencje społeczne:

- realizuje zadania w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne i otoczenia, przestrzega zasad bezpieczeństwa na zajęciach oraz dba o swój poziom sprawności fizycznej, niezbędnej do prawidłowego demonstrowania ćwiczeń fizycznych.

Na ocenę 3 - 80% obecności na zajęciach

Na ocenę 4 - 90% obecności oraz aktywność na zajęciach

Na ocenę 5 - 100% obecność oraz aktywność na zajęciach

Opracował: **dr Marcin Kaca**

Opracowali:

dr Katarzyna Kucia-Czyszczoń, dr Marcin Kaca

Konsultacja:

Kierownik Zakładu Sportów Wodnych – **prof. dr hab. Ewa Dybińska**