

**SYLABUS**  
**DOTYCZY CYKLU KSZTAŁCENIA 2022-2025**  
*(skrajne daty)*

Rok akademicki 2022-2023

**1. PODSTAWOWE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE**

|   |   |
|---|---|
| Nazwa przedmiotu                                      | <b>WYCHOWANIE FIZYCZNE - PŁYWANIE Z ELEMENTAMI RATOWNICTWA WODNEGO</b>  |
| Kod przedmiotu*                                       | WF PRW  |
| nazwa jednostki prowadzącej kierunek                  | <b>KOLEGIUM NAUK MEDYCZNYCH<br/>INSTYTUT NAUK O ZDROWIU</b>             |
| Nazwa jednostki realizującej przedmiot                | <b>Zakład Ratownictwa Medycznego</b>                                    |
| Kierunek studiów                                      | <b>RATOWNICTWO MEDYCZNE</b>   |
| Poziom studiów  | <b>STUDIA I STOPNIA</b>   |
| Profil  | <b>PRAKTYCZNY</b>   |
| Forma studiów   | <b>stacjonarne/niestacjonarne</b>                                       |
| Rok i semestr/y studiów                               | <b>ROK I SEMESTR I</b>  |
| Rodzaj przedmiotu                                     | E. Przedmiot do dyspozycji uczelni                                      |
| Język wykładowy                                       | <b>POLSKI</b>   |
| Koordinator   | <b>Dr hab. Iwona Tabaczek-Bejster prof. UR</b>                          |
| Imię i nazwisko osoby prowadzącej / osób prowadzących | <b>Dr hab. Iwona Tabaczek-Bejster prof. UR,<br/>mgr Artur Szymański</b> |

\* -opcjonalnie, zgodnie z ustaleniami w Jednostce

**1.1. Formy zajęć dydaktycznych, wymiar godzin i punktów ECTS**

| Semestr (nr) | Wykł. | Ćw. | Konw. | Lab. | Sem. | ZP | Prakt. | Inne (jakie?) | Liczba pkt. ECTS |
|--------------|-------|-----|-------|------|------|----|--------|---------------|------------------|
| I            | -     | 30  | -     | -    | -    | -  | -      | -             | -                |

**1.2. Sposób realizacji zajęć** zajęcia w formie tradycyjnej zajęcia realizowane z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość**1.3 Forma zaliczenia przedmiotu (z toku) (egzamin, zaliczenie z oceną, zaliczenie bez oceny)**

## 2. WYMAGANIA WSTĘPNE

BRAK PRZECIWWSKAZAŃ ZDROWOTNYCH DO AKTYWNEGO UCZESTNICTWA W PROGRAMOWYCH ZAJĘCIACH Z PŁYWANIA Z ELEMENTAMI RATOWNICTWA WODNEGO

## 3. CELE, EFEKTY UCZENIA SIĘ, TREŚCI PROGRAMOWE I STOSOWANE METODY DYDAKTYCZNE

### 3.1 Cele przedmiotu

|    |  |
|----|--|
| C1 | Doskonalenie sprawności fizycznej i cech motorycznych studenta, rozwijanie umiejętności ruchowych i technicznych w zakresie pływania i zachowań w środowisku wodnym. |
| C2 | Opanowanie podstawowych elementów ratownictwa wodnego. Samokontrola oceny poziomu sprawności fizycznej oraz wydolności organizmu.                                    |
| C3 | Kształtowanie postaw wychowawczych i społecznych związanych z działalnością w grupie. Promowanie aktywnego i zdrowego stylu życia oraz postaw prozdrowotnych         |

### 3.2 Efekty uczenia się dla przedmiotu

| EK (efekt kształcenia) | Treść efektu kształcenia zdefiniowanego dla przedmiotu (modułu)   | Odniesienie do efektów kierunkowych |
|------------------------|---|-------------------------------------|
| EK_01                  | Zna i rozumie sposoby zwiększania sprawności fizycznej  | B.W42                               |
| EK_02                  | Potrafi 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 | B.U3                                |
| EK_03                  | Potrafi podnosić swoje kwalifikacje i przekazywać wiedzę innym  | B.U12                               |
| EK_04                  | Zna i rozumie zasady podejmowania działań zabezpieczających w celu ograniczenia skutków zdrowotnych zdarzenia   | C. W74.                             |

### 3.3 Treści programowe

A. Problematyka wykładu

B. Problematyka ćwiczeń audytoryjnych, konwersatoryjnych, laboratoryjnych, zajęć praktycznych

| Treści merytoryczne  |
|--|
| Przedstawienie zasad BHP obowiązujących na pływalni oraz kryteriów zaliczenia. Zabawy oswojające w wodzie. |
| Nauka i doskonalenie pływania stylem grzbietowym   |

|   |
|---|
| Nauka i doskonalenie pływania stylem dowolnym   |
| Nauka i doskonalenie pływania stylem klasycznym                                       |
| Nauka i doskonalenie pływania delfinem  |
| Nauka i doskonalenie nawrotów i skoków startowych do poznanych stylów pływackich      |
| Doskonalenie poznanych stylów pływania.   |
| Ratownictwo wodne: sposoby pływania stosowane w ratownictwie wodnym, skoki ratownicze |
| Sposoby holowania poszkodowanego - holowanie osoby zagrożonej                         |
| Sposoby holowania poszkodowanego - holowanie osoby nieprzytomnej i agresywnej         |
| Ewakuacja tonącego z wody na ląd  |
| Posługiwanie się podręcznym sprzętem ratunkowym                                       |
| Zaliczenie  |

### 3.4 Metody dydaktyczne

Np.:

*Wykład: wykład problemowy, wykład z prezentacją multimedialną, metody kształcenia na odległość*

*Ćwiczenia: analiza tekstów z dyskusją, metoda projektów (projekt badawczy, wdrożeniowy, praktyczny), praca w grupach (rozwiązywanie zadań, dyskusja), gry dydaktyczne, metody kształcenia na odległość*

*Laboratorium: wykonywanie doświadczeń, projektowanie doświadczeń*

**OBJAŚNIENIE, PRACA W GRUPIE, DYSKUSJA, ANALIZA PRZYPADKU, ĆWICZENIA PRAKTYCZNE, POKAZ, INSTRUKTAŻ**

## 4. METODY I KRYTERIA OCENY

### 4.1 Sposoby weryfikacji efektów uczenia się

| Symbol efektu | Metody oceny efektów uczenia się<br>(np.: kolokwium, egzamin ustny, egzamin pisemny, projekt, sprawozdanie, obserwacja w trakcie zajęć) | Forma zajęć dydaktycznych<br>(w, ćw, ...) |
|---------------|---|---|
| EK_01 - 04    | <b>OBSERWACJA W TRAKCIE ZAJĘĆ,<br/>ŚWIADOMY I AKTYWNY UDZIAŁ W ZAJĘCIACH, ZALICZENIE<br/>SEMESTRALNE UMIEJĘTNOŚCI PRAKTYCZNYCH</b>      | <b>ĆWICZENIA<br/>PRAKTYCZNE</b>           |

### 4.2 Warunki zaliczenia przedmiotu (kryteria oceniania)

#### Ocena umiejętności: (EK\_01-4)

- zaliczenie treści programowych przewidzianych do realizacji w formie ćwiczeń w ciągu danego semestru
- zaliczenie ma formę praktyczną, poprzez wykonanie ćwiczeń z zakresu treści programowych przewidzianych do realizacji w danym semestrze
- w celu zaliczenia student jest zobowiązany uzyskać co najmniej 60% umiejętności praktycznych przewidzianych do realizacji zadań na zaliczeniu
- zaliczenie w drugim terminie odbywa się w sesji zimowej poprawkowej dla semestru I, ma formę praktyczną, warunkiem zaliczenia jest uzyskanie min 60 % umiejętności praktycznych

5.0 – potrafi zaprezentować poprawnie technicznie cztery style pływackie oraz poprawnie dobrać i zaprezentować techniki stosowane w ratownictwie wodnym

4.5 – potrafi zaprezentować poprawnie technicznie trzy style pływackie oraz poprawnie dobrać i zaprezentować techniki stosowane w ratownictwie wodnym

4.0 – potrafi zaprezentować poprawnie technicznie dwa style pływackie, trzeci styl z błędami technicznymi oraz z małymi błędami dobrać i zaprezentować techniki stosowane w ratownictwie wodnym

3.5 – potrafi zaprezentować poprawnie technicznie jeden styl pływacki, drugi z błędami technicznymi oraz z błędami dobrać i zaprezentować techniki stosowane w ratownictwie wodnym

3.0 – potrafi zaprezentować z błędami technicznymi dwa style pływackie oraz z błędami dobrać i zaprezentować techniki stosowane w ratownictwie wodnym

2.0 – nie potrafi zaprezentować poprawnie technicznie żadnego stylu pływackiego oraz nie potrafi dobrać i zaprezentować techniki stosowanych w ratownictwie wodnym

## 5. CAŁKOWITY NAKŁAD PRACY STUDENTA POTRZEBNY DO OSIĄGNIĘCIA ZAŁOŻONYCH EFEKTÓW W GODZINACH ORAZ PUNKTACH ECTS

| Forma aktywności  | Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności |
|---|---|
| Godziny kontaktowe wynikające z harmonogramu studiów  | 30  |
| Inne z udziałem nauczyciela akademickiego (udział w konsultacjach, egzaminie)                             | 1   |
| Godziny niekontaktowe – praca własna studenta (przygotowanie do zajęć, egzaminu, napisanie referatu itp.) | 2   |
| SUMA GODZIN   | 33  |
| <b>SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS</b>   | 0   |

*\* Należy uwzględnić, że 1 pkt ECTS odpowiada 25-30 godzin całkowitego nakładu pracy studenta.*

## 6. PRAKTYKI ZAWODOWE W RAMACH PRZEDMIOTU

|                                  |  |
|----------------------------------|--|
| wymiar godzinowy                 |  |
| zasady i formy odbywania praktyk |  |

## 7. LITERATURA

Literatura podstawowa:

1. B. Czarnota, S. Drozd, R. Kołodziej i inni: Ćwiczenia w nauczaniu i doskonaleniu stylów pływackich. Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego. Rzeszów 2019.

2. I. Tabaczek-Bejster, R. Kołodziej, G. Kucaba i inni: Wybrane zagadnienia z ratownictwa specjalistycznego cz.1. Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego. Rzeszów 2021.
3. Kołodziej R., Tabaczek-Bejster I., Dudziak A.. Ratownictwo wodne :wybrane zagadnienia - Wyd. 2 zm. - Rzeszów: Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego. 2014.

Literatura uzupełniająca:

1. W. Moska, S. Przybylski, D. Skalski (red.): Ratownictwo wodne, sport pływacki i kultura fizyczna w teorii i praktyce. AWF Gdańsk 2014.
2. INTERNET-*Oficjalne Przepisy FINA.*

Akceptacja Kierownika Jednostki lub osoby upoważnionej