SYLABUS

DOTYCZY CYKLU KSZTAŁCENIA *2026-2029*
(skrajne daty)

Rok akademicki 2026-2027

1. PODSTAWOWE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE

Nazwa przedmiotu	**PODSTAWY PŁYWANIA**
Kod przedmiotu*	WF PRW
nazwa jednostki prowadzącej kierunek	Wydział Nauk o Zdrowiu i Psychologii
Nazwa jednostki realizującej przedmiot	Katedra Ratownictwa Medycznego
Kierunek studiów	RATOWNICTWO MEDYCZNE
Poziom studiów	STUDIA I STOPNIA
Profil	PRAKTYCZNY
Forma studiów	stacjonarne
Rok i semestr/y studiów	ROK I SEMESTR I
Rodzaj przedmiotu	E. Przedmiot do dyspozycji uczelni
Język wykładowy	POLSKI
Koordynator	Dr hab. Iwona Tabaczek-Bejster prof. UR
Imię i nazwisko osoby prowadzącej / osób prowadzących	Dr hab. Iwona Tabaczek-Bejster prof. UR, mgr Artur Szymański

***** *-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

1.2. Sposób realizacji zajęć

X 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 PODSTAW PŁYWANIA

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	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_02	Potrafi podnosić swoje kwalifikacje i przekazywać wiedzę innym	B.U12
EK_03	organizowania pracy własnej i współpracy w zespole, w tym z osobami wykonującymi inne zawody medyczne, oraz w środowisku wielokulturowym i wielonarodowościowym	K_04

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. Zapoznanie ze środowiskiem wodnym

Opanowanie podstawowych czynności w wodzie: ćwiczenia oddechowe, wypornościowe, nauka leżenia i poślizgów na piersiach i grzbiecie.
Opanowanie techniki pływania stylem grzbietowym.
Opanowanie techniki pływania stylem dowolnym.
Opanowanie techniki pływania stylem klasycznym.
Gry i zabawy w wodzie.
Elementy ratownictwa wodnego.
Test sprawnościowy.
Zaliczenie praktyczne.

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 (np.: kolokwium, egzamin ustny, egzamin pisemny, projekt, sprawozdanie, obserwacja w trakcie zajęć)	Forma zajęć dydaktycznych (w, ćw, …)
EK_ 01 - 03	**OBSERWACJA W TRAKCIE ZAJĘĆ, ŚWIADOMY I AKTYWNY UDZIAŁ W ZAJĘCIACH, ZALICZENIE SEMESTRALNE UMIEJĘTNOŚCI PRAKTYCZNYCH**	**ĆWICZENIA PRAKTYCZNE**

4.2 Warunki zaliczenia przedmiotu (kryteria oceniania)

Ocena umiejętności: (EK_01-3)

- 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 trzy style pływackie oraz poprawnie dobrać i zaprezentować techniki stosowane w ratownictwie wodnym 4.5 – potrafi zaprezentować poprawnie technicznie dwa style pływackie, trzeci styl z błędami technicznymi oraz poprawnie dobrać i zaprezentować techniki stosowane w ratownictwie wodnym 4.0 – potrafi zaprezentować poprawnie technicznie dwa style pływackie oraz dobrać i zaprezentować techniki stosowane w ratownictwie wodnym 3.5 – potrafi zaprezentować poprawnie technicznie jeden styl pływacki oraz drugi styl z błędami technicznymi oraz z małymi 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
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS	1

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

6. PRAKTYKI ZAWODOWE W RAMACH PRZEDMIOTU

wymiar godzinowy	Nie dotyczy
zasady i formy odbywania praktyk	Nie dotyczy

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. R. Kołodziej , i. Tabaczek-Bejster, A. Dudziak: Podstawy ratownictwa wodnego. Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego. Rzeszów 2025.

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