UNIWERSYTET JAGIELLOŃSKI
COLLEGIUM MEDICUM

Zajęcia sprawnościowe z elementami ratownictwa specjalistycznego: ratownictwo wodne

Karta opisu przedmiotu

Informacje podstawowe

Jednostka organizacyjna Wydział Nauk o Zdrowiu **Kierunek studiów** Ratownictwo Medyczne **Poziom kształcenia** pierwszego stopnia **Forma studiów** stacjonarne **Profil studiów** praktyczny **Dyscypliny** Nauki o zdrowiu **Klasyfikacja ISCED** 0914 Technologie związane z diagnostyką i leczeniem	**Cykl dydaktyczny** 2026/27 **Rok realizacji** 2027/28 **Języki wykładowe** polski **Blok zajęciowy** obowiązkowy do zaliczenia w toku studiów **Obligatoryjność** fakultatywny **Forma weryfikacji uzyskanych efektów uczenia się** zaliczenie na ocenę **Grupa zajęć standardu** B. Nauki społeczne i humanizm w ratownictwie medycznym

Koordynator przedmiotu	Dorota Palik, Elżbieta Czulak
Prowadzący zajęcia	Pełna lista prowadzących dostępna na stronie usosweb.uj.edu.pl w zakładce Katalog → Przedmioty.

Okres Semestr 3	**Forma weryfikacji uzyskanych efektów uczenia się** zaliczenie na ocenę **Forma prowadzenia i godziny zajęć** ćwiczenia: 15	**Liczba punktów ECTS** 2.0

Wymagania wstępne i dodatkowe

Wymagania wstępne

Umiejętność pływania poprawną techniką kraulem na grzbiecie i kraulem na piersiach, zamiłowanie do aktywności ruchowej w środowisku wodnym.

Cele kształcenia dla przedmiotu

C1	Celem przedmiotu jest kształtowanie kondycji fizycznej wśród przyszłych ratowników medycznych, wzmacnianie wszystkich grup mięśniowych, praca nad siłą, wytrzymałością, szybkością organizmu poprzez zajęcia w środowisku wodnym.

Efekty uczenia się dla przedmiotu

Kod	Efekty w zakresie	Kierunkowe efekty uczenia się	Metody weryfikacji
Wiedzy – Student zna i rozumie:			
W1	priorytety pracy zespołowej i czynniki wpływające na efektywność pracy zespołu	B.W23	obserwacja pracy studenta
W2	znaczenie motywacji członków zespołu dla jakości i efektywności pracy zespołu	B.W24	obserwacja pracy studenta
W3	sposoby zwiększania sprawności fizycznej	B.W57	obserwacja pracy studenta
Umiejętności – Student potrafi:			
U1	ocenić poziom swojej sprawności fizycznej i dobrać właściwą formę aktywności do potrzeb swojego organizmu i warunków pracy	B.U23	obserwacja pracy studenta, zaliczenie

Bilans punktów ECTS

Rodzaje zajęć studenta	Średnia liczba godzin* przeznaczonych na zrealizowane rodzaje zajęć
ćwiczenia	15
przygotowanie do zaliczenia przedmiotu	15
przygotowanie do ćwiczeń	20
Łączny nakład pracy studenta	**Liczba godzin** 50
Liczba godzin kontaktowych	**Liczba godzin** 15
Nakład pracy związany z zajęciami o charakterze praktycznym	**Liczba godzin** 15

* godzina (lekcyjna) oznacza 45 minut

Treści programowe

Lp.	Treści programowe	Efekty uczenia się dla przedmiotu	Formy prowadzenia zajęć
1.	Nauka stylu klasycznego -praca NN w stylu klasycznym, ćwiczenia. Budowanie wytrzymałości; -praca RR w stylu klasycznym, ćwiczenia. Budowanie wytrzymałości; -koordynacja oddechowo – ruchowa w stylu klasycznym, ćwiczenia,budowanie wytrzymałości; -ćwiczenia pomocnicze i doskonalące. Doskonalenie techniki i wytrzymałości poruszania się w wodzie;	W1, W3, U1	ćwiczenia
2.	Doskonalenie techniki kraula na grzbiecie. Akcent na pracę RR, ćwiczenia. Doskonalenie techniki i wytrzymałości. Doskonalenie kraula na piersiach. Akcent na pracę RR. Kraul ratowniczy, ćwiczenia. Budowanie wytrzymałości i szybkości. Doskonalenie żabki. Akcent na koordynację oddechu. Żabka ratownicza.	W1, W3, U1	ćwiczenia
3.	Doskonalenie wszystkich poznanych stylów pływackich. Budowanie kondycji i wytrzymałości poruszania się w wodzie. Nauka skoków ratowniczych, podstaw nurkowania, holowania, pływania pod wodą.	W1, W3, U1	ćwiczenia
4.	Doskonalenie szybkości poruszania się w środowisku wodnym poprzez doskonalenie techniki pływania, skoków i nawrotów. Przygotowanie do zaliczenia poznanych elementów technik ratowniczych. (holowanie, skoki ratownicze, nurkowanie, pływanie pod wodą, pływanie ratownicze, pływanie dystansowe).	W1, W2, W3, U1	ćwiczenia
5.	Zaliczenie.	W1, W2, W3, U1	ćwiczenia

Informacje rozszerzone

Metody nauczania:

Ćwiczenia, Praca w grupie, Zajęcia praktyczne

Rodzaj zajęć	Metody zaliczenia	Warunki zaliczenia przedmiotu
ćwiczenia		Obowiązkowa obecność z czynnym uczestnictwem na wszystkich zajęciach na pływalni. Zaliczenie pływania dystansowego każdorazowo dostosowanego do poziomu grupy, jednak nie mniej niż 300 m (200 m styl klasyczny + 50 m kraul na grzbiecie + 50 m styl kraul na piersiach) oraz elementów ratownictwa wodnego tj.: 25 m kraul ratowniczy, 50 m holowanie, skok ratowniczy.

Literatura

Obowiązkowa

1. I. Michniewicz, R. Michniewicz "Ratownictwo Wodne. Szkolenie Ratowników i Instruktorów" Krajowa Rada Sportu i Ratownictwa, Centralny Ośrodek Naukowo-Badawczy Ratownictwa Wodnego, Kalisz 2017
2. Głąb S. "Wybór cwiczeń w nauczaniu sportowych technik pływania" wyd. Fregata Swimming 2016

Dodatkowa

1. Kober P. J. " Kraul ćwiczenia techniczne. Pływaj i trenuj jak zawodnicy" wyd. Piotr Jacek Kober 2015

Zasady korzystania z narzędzi SI

Na zajęciach nie korzysta sie z pomocy SI.

Kierunkowe efekty uczenia się

Kod	Treść
B.U23	Absolwent potrafi ocenić poziom swojej sprawności fizycznej i dobrać właściwą formę aktywności do potrzeb swojego organizmu i warunków pracy
B.W23	Absolwent zna i rozumie priorytety pracy zespołowej i czynniki wpływające na efektywność pracy zespołu
B.W24	Absolwent zna i rozumie znaczenie motywacji członków zespołu dla jakości i efektywności pracy zespołu
B.W57	Absolwent zna i rozumie sposoby zwiększania sprawności fizycznej