

BH_S1_06	
Kierunek lub kierunki studiów	Bezpieczeństwo i Higiena Pracy
Nazwa modułu kształcenia	<b>Wychowanie Fizyczne - basen</b>
	Physical education
Język wykładowy	j. polski
Rodzaj modułu kształcenia (obowiązkowy/fakultatywny)	fakultatywny
Poziom modułu kształcenia	Studia stacjonarne I stopnia
Rok studiów dla kierunku	I
Semestr dla kierunku	I
Liczba punktów ECTS w tym kontaktowe/ niekontaktowe	0
Tytuł / stopień, imię i nazwisko osoby odpowiedzialnej	Mgr Jacek Szytejko
Jednostka oferująca moduł	Studium Wychowania Fizycznego
Cel modułu	Celem modułu jest zapoznanie studentów z metodami, środkami i formami organizacyjnymi wykorzystywanymi na zajęciach wychowania fizycznego w celu kształtowania sprawności i wydolności fizycznej oraz nawyków prozdrowotnych
Treści modułu kształcenia – zwarty opis ok. 100 słów.	Doskonalenie elementów technicznych w pływaniu stylem grzbietowym i kraulem - pływanie dla początkujących: ćwiczenia obejmują doskonalenie elementów technicznych z pływania elementarnego prowadzące do pływania stylem grzbietowym i kraulem: ćwiczenia wypornościowe w wodzie, ćwiczenia wydechu powietrza do wody, ćwiczenia pracy nóg i rąk w pływaniu stylem grzbietowym i kraulem z przyborami i bez przyborów, koordynacja pracy rąk, nóg i oddychania w stylu grzbietowym i kraulem pływanie odcinków 25 m – 100 m dotychczas poznanymi stylami, skoki do wody, nurkowanie w głąb i na odległość, elementy ratownictwa wodnego: udzielanie pomocy z brzegu basenu z użyciem sprzętu ratowniczego, zasady bezpiecznej kąpieli
Zalecana lista lektur lub lektury obowiązkowe	Bartkowiak E., „20 lekcji pływania”. Wyd. COS W-wa 1977 Bartkowiak E., „Pływanie”. Wyd. COS W-wa 1977 Czabański B., „Nauczanie techniki pływania”.Wyd. AWF Wrocław 1977 Bartkowiak E., „Pływanie sportowe”. Wyd. COS, W-wa1999 Rakowski M. „Nowoczesny trening pływacki”. Wyd. Centrum Rekreacyjno-Sportowe Rafa, Rumia 2008.
Planowane formy/działania/metody dydaktyczne	Ćwiczenia z wykorzystaniem metod aktywizujących, odbywające się na basenie: - zajęcia praktyczne w formie ćwiczeń indywidualnych i zespołowych - pogadanki promujące aktywność fizyczną i zasady zdrowego stylu życia