

**WSPiA im. Mieszka I**  
**WYDZIAŁ ZDROWIA PUBLICZNEGO –**  
**KIERUNEK WYCHOWANIE FIZYCZNE**  
**STUDIA I STOPNIA**

**SZCZEGÓŁOWY PROGRAM ZAJĘĆ**

**Informacje ogólne**

|                                           |                               |                           |           |         |                      |
|-------------------------------------------|-------------------------------|---------------------------|-----------|---------|----------------------|
| Nazwa przedmiotu: OBÓZ LETNI              |                               |                           |           |         |                      |
| 1. Kod przedmiotu: IWF- I/2- 48           |                               | 2. Liczba punktów ECTS: 4 |           |         |                      |
| 3. Kierunek:                              | Wychowanie fizyczne           | 7. Liczba godzin:         | ogółem    | wykłady | ćwiczenia /inne akt. |
| 4. Specjalność:                           |                               | 8. Studia stacjonarne:    | 80        | 10      | 70                   |
| 5. Rok studiów                            | I                             | 9. Studia niestacjonarne: | 80        | 10      | 70                   |
| 6. Semestr:                               | II                            | 10. Poziom studiów:       | licencjat |         |                      |
|                                           |                               |                           |           |         |                      |
| Koordynator przedmiotu i osoby prowadzące |                               |                           |           |         |                      |
| 11. Forma zaliczenia:                     | Test teoretyczny i praktyczny | 12. Język wykładowy:      | polski    |         |                      |

**Informacje szczegółowe**

|                                                                   |                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.Cele przedmiotu /cele kształcenia 5 – 10 (intencje wykładowcy): |                                                                                                                                                                                                                        |
| C 1.                                                              | Opanowanie przez studentów wiedzy z zakresu techniki i taktyki gry oraz teoretycznych podstaw metodyki nauczania piłki koszykowej i piłki ręcznej.                                                                     |
| C 2.                                                              | Zapoznanie z techniką i metodyką nauczania poszczególnych dyscyplin sportowych realizowanych na obozie.                                                                                                                |
| C 3.                                                              | Przygotowanie do samodzielnego organizowania i prowadzenia różnych turystyczno – rekreacyjnych form zajęć ruchowych z wykorzystaniem środowiska naturalnego, a szczególnie akwenu wodnego.                             |
| C4.                                                               | Rozbudzenie zainteresowań do uprawiania zwłaszcza sportów wodnych: atletyki terenowej, gier terenowych i obozownictwa, turystyki kajakowej, turystyki rowerowej, pływania i ratownictwa wodnego na akwenach otwartych. |
| C5.                                                               | Rozwinięcie umiejętności i sprawności fizycznej studentów z zakresu podstawowych elementów techniki i taktyki gry w koszykówkę i piłkę ręczną.                                                                         |

|                       |
|-----------------------|
| 2. Wymagania wstępne: |
|-----------------------|

|                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                               |
| Zaliczone przedmioty poprzedzające: lekkoatletyka, pływanie, gry i zabawy ruchowe, gimnastyka |

| 3. Efekty kształcenia wybrane dla przedmiotu (kierunkowe, specjalnościowe, specjalizacyjne): |                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                           |                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-----------------------------|
| W zakresie wiedzy                                                                            |                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                           |                             |
| Symbol kierunkowego efektu kształcenia                                                       | Symbol przedmiotowego efektu kształcenia | Opis zmodyfikowanego dla przedmiotu założonego efektu kształcenia kierunkowego<br>(Po zakończeniu przedmiotu dla potwierdzenia osiągnięcia efektów kształcenia student:)                                                                                                                                                                                             | Sposób weryfikacji efektu | Symbol postawionego celu/ów |
| K1A_W22                                                                                      | P48-W01                                  | - Zna technikę wykonania, asekuracji i metodykę nauczania w zakresie atletyki terenowej, gier terenowych, turystyki rowerowej oraz zajęć prowadzonych z wykorzystaniem akwenu wodnego: pływania i ratownictwa wodnego, turystyki kajakowej oraz zasady bezpiecznego organizowania tych sportów w formie zajęć edukacyjnych, zawodów i imprez sportowo-rekreacyjnych. | Zaliczenie pisemne        | C2, C3, C4                  |
| K1A_W21                                                                                      | P48-W02                                  | - Potrafi dobierać formy aktywności fizycznej dla osób o zróżnicowanej sprawności fizycznej z poznanych turystyczno - rekreacyjnych form aktywności fizycznej realizowanych na obozie letnim                                                                                                                                                                         | Zaliczenie pisemne        | C2, C3, C4                  |
| K1A_W22                                                                                      | P48-W03                                  | - Umie wymienić podstawowe zasady bezpiecznej organizacji turystyczno-rekreacyjnych form zajęć ruchowych z atletyki terenowej, gier terenowych, obozownictwa, turystyki rowerowej oraz zajęć prowadzonych z wykorzystaniem akwenu wodnego: pływania i ratownictwa wodnego, turystyki kajakowej.                                                                      | Zaliczenie pisemne        | C2, C3, C4                  |
| K1A_W22                                                                                      | P48-W04                                  | - Zna problematykę dyscyplin sportowych realizowanych na obozie letnim, jako turystyczno-rekreacyjnych form aktywności                                                                                                                                                                                                                                               | Zaliczenie pisemne        | C2, C3, C4                  |

|                                           |                                          | fizycznej, które można zaproponować osobom o różnej sprawności fizycznej, w różnym wieku.                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                           |                             |
|-------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-----------------------------|
| K1A_W22                                   | P48-W05                                  | Student wymienia i opisuje podstawowe elementy techniki gry w koszykówkę i piłkę ręczną                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Zaliczenie pisemne        | C1                          |
| K1A_W22                                   | P48-W06                                  | Student charakteryzuje podstawowe systemy atakowania i bronienia w koszykówce i piłce ręcznej                                                                                                                                                                                                                                                                             | prezentacja               | C5                          |
| <b>W zakresie umiejętności</b>            |                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                           |                             |
| Symbol kierunkowego efektu kształcenia    | Symbol przedmiotowego efektu kształcenia | Opis zmodyfikowanego dla przedmiotu założonego efektu kształcenia kierunkowego                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Sposób weryfikacji efektu | Symbol postawionego celu/ów |
| K1A_U07                                   | P48-U01                                  | - Potrafi wykorzystywać formy aktywności fizycznej poznane na obozie letnim w nauczaniu ruchów oraz planowaniu i kontrolowaniu opanowywania umiejętności ruchowych.                                                                                                                                                                                                       | Zaliczenie praktyczne     | C2, C3                      |
| K1A_U07                                   | P48-U02                                  | - Umie dobierać metody nauczania, formy organizacyjne oraz środki dydaktyczne podczas zajęć ruchowych z atletyki terenowej, gier terenowych, obozownictwa, turystyki rowerowej oraz zajęć prowadzonych z wykorzystaniem akwenu wodnego: pływania i ratownictwa wodnego, turystyki kajakowej, windsurfingu w zależności od warunków, celu, wieku i możliwości uczestników. | Zaliczenie praktyczne     | C2, C3                      |
| K1A_U19                                   | P48-U03                                  | Student prawidłowo demonstruje podstawowe elementy techniki i taktyki koszykówki i piłki ręcznej                                                                                                                                                                                                                                                                          | pokaz                     | C1, C5                      |
| K1A_U19                                   | P48-U04                                  | Student rozróżnia i potrafi zademonstrować podstawowe systemy atakowania i bronienia w koszykówce i piłce ręcznej                                                                                                                                                                                                                                                         | pokaz                     | C5                          |
| <b>W zakresie kompetencji społecznych</b> |                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                           |                             |
| Symbol kierunkowego                       | Symbol przedmiotowego                    | Opis zmodyfikowanego dla przedmiotu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Sposób weryfikacji        | Symbol postawionego         |

| efektu kształcenia | efektu kształcenia | założonego efektu kształcenia kierunkowego                                                                                                                                                                                                         | efektu     | celu/ów |
|--------------------|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|
| K1A_K03            | P48-K01            | - angażuje się w pracę na rzecz środowiska lokalnego, np.: dyżury na przystani, dyżury obozowe grup oraz organizowanie ognisk i przedstawień prezentujących poszczególne grupy obozowe na wesoło.                                                  | Obserwacja | C4      |
| K1A_K03            | P48-K02            | - korzysta z różnych form sportu i aktywności fizycznej oraz rozwija własne upodobania sportowe z dyscyplin poznanych na obozie, uczestniczy w życiu sportowym przyczyniając się do wprowadzenia jednostek i grup środowiskowych w kulturę sportu. | Obserwacja | C4      |

| 4. Treści programowe:                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                 |
|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| Symbol treści programowych kształcenia | Treści programowe<br>(2 godz. lekcyjne na jeden temat; nie wpisuje się do treści zajęć organizacyjnych oraz egzaminu i zaliczenia)                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Odniesienie do efektów kształcenia-Symbol       |
| T1                                     | Spotkanie organizacyjno-techniczne w sprawie organizacji i realizowania oraz bezpieczeństwa na obozie rekreacyjno-szkoleniowym.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | K_U12                                           |
| T2                                     | Realizacja określonej wersji Triathlonu.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | K_W06, K_W09, K_W10, K_W12, K_U12, K_K03, K_K06 |
| T3                                     | Kształtowanie ogólnej sprawności fizycznej przy wykorzystaniu specyfiki terenowej danego miejsca w formie zajęć atletyki terenowej. Orientowania się w terenie, poruszania się w zmiennym i różnie ukształtowanym terenie.                                                                                                                                                                                                                       | K_W06, K_W09, K_W10, K_W12, K_U12, K_K03, K_K06 |
| T4                                     | Zasady bezpieczeństwa podczas prowadzenia gier i zabaw terenowych w różnych warunkach terenowych i atmosferycznych.<br>Właściwy dobór gier i zabaw terenowych do zajęć w zależności od specyfiki i formy organizacyjnej letniego wypoczynku oraz możliwości uczestników tzn. sprawności fizycznej i kondycyjnej, wieku, warunków ukształtowania terenu i rejonu i położenia geograficznego. Prowadzenie gier i zabaw terenowych przez studentów. | K_W06, K_W09, K_W10, K_W12, K_U12, K_K03, K_K06 |
| T5                                     | Organizacja zajęć w terenie ze szczególnym uwzględnieniem różnych gier i zabaw terenowych.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | K_W06, K_W09, K_W10, K_W12, K_U12, K_K03, K_K06 |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                 |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| T6  | Organizowanie czasu wolnego z wykorzystaniem walorów środowiska naturalnego w ramach propagowania turystyki krajoznawczej ( w ramach obozownictwa poznanie podstawowych zasad i umiejętności organizowania turystyki pieszej). Doskonalenia spostrzegawczości, orientacji, obserwacji, maskowania, rozbijanie obozów, przygotowywanie noclegów. Zapoznanie studentów z podstawowymi zagadnieniami problematyki ekologii środowiska naturalnego. | K_W06, K_W09, K_W10, K_W12, K_U12, K_K03, K_K06 |
| T7  | Zasady bezpieczeństwa w czasie zajęć z kajakarstwa i w czasie spływów kajakowych.<br>Wodowanie kajaka. Zasady i sposoby wsiadania do kajaka z wody i pomostu oraz wysiadania przy pomoście i z brzegu. Dopływanie kajakiem do pomostu oraz różnego rodzaju brzegów naturalnych. Pozycja kajakarza w kajaku. Chwyt wiosła. Technika wiosłowania. Fazy pracy wiosła w wodzie. Start i hamowanie.                                                  | K_W06, K_W09, K_W10, K_W12, K_U12, K_K03, K_K06 |
| T8  | Zabawy i ćwiczenia doskonalące umiejętność manewrowania kajakiem. Wykonanie zbiórki grupą kajakarzy: tratwa i gwiazda. Manewrowanie kajakiem po określonych torach. Sposoby trzymania kajaka na określonym kursie.                                                                                                                                                                                                                              | K_W06, K_W09, K_W10, K_W12, K_U12, K_K03, K_K06 |
| T9  | Manewrowanie kajakiem. Wybrane elementy ratownictwa. Wiosłowanie na stojąco i kłęcząco, wysiadanie na dziób i rufę kajaka, zamiana miejsc w kajaku, kontrolowana wywrotka z kajakiem, wchodzenie do kajaka z wody. Nauka pływania na fali i przy bocznym wietrze                                                                                                                                                                                | K_W06, K_W09, K_W10, K_W12, K_U12, K_K03, K_K06 |
| T10 | Wycieczka – zasady pływania w szyku, wzajemna asekuracja, rola i zadania przewodnika i zamykającego. Organizacja imprezy sportowo – rekreacyjnej.                                                                                                                                                                                                                                                                                               | K_W06, K_W09, K_W10, K_W12, K_U12, K_K03, K_K06 |
| T11 | Zaliczenie toru kajakowego na czas, wykazanie się podstawowymi umiejętnościami manewrowania kajakiem.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | K_W06, K_W09, K_W10, K_W12, K_U12, K_K03, K_K06 |
| T12 | Zasady bezpieczeństwa na zajęciach z pływania. Pływanie w zakresie podstawowym trzema stylami: klasycznym, kraulem, na grzbiecie. Doskonalenie umiejętności pływania: ćwiczenia oddechowe w wodzie, ćwiczenia wypornościowe, ruchy ramion oraz nóg w poszczególnych stylach pływackich.                                                                                                                                                         | K_W06, K_W09, K_W10, K_W12, K_U12, K_K03, K_K06 |
| T13 | Pływanie w zakresie podstawowym trzema stylami: klasycznym, kraulem, na grzbiecie.<br>Podstawowe elementy ratownictwa wodnego: nauczanie uwalniania się od chwytów tonącego, doskonalenie technik pływania stosowanych w ratownictwie. Skoki ratownicze. Nauczanie techniki holowania tonącego.                                                                                                                                                 | K_W06, K_W09, K_W10, K_W12, K_U12, K_K03, K_K06 |
| T14 | Pływanie w zakresie podstawowym trzema stylami: klasycznym, kraulem, na grzbiecie.<br>Podstawowe elementy ratownictwa wodnego: posługiwanie się sprzętem ratunkowym, rzuty kołem i rzutką ratowniczą                                                                                                                                                                                                                                            | K_W06, K_W09, K_W10, K_W12, K_U12, K_K03, K_K06 |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
|     | do tonącego                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                |
| T15 | Pływanie w zakresie podstawowym trzema stylami: klasycznym, kraulem, na grzbiecie.<br>Podstawowe elementy ratownictwa wodnego: prowadzenie akcji indywidualnej.<br>Podejmowanie i przenoszenie ratowanego na brzeg.<br>Reanimacja – ćwiczenia praktyczne. | K_W06, K_W09, K_W10, K_W12, K_U12, K_K03, K_K06                |
| T16 | Pływanie długodystansowe na akwenie otwartym, określone dystanse z zabezpieczeniem.                                                                                                                                                                       | K_W06, K_W09, K_W10, K_W12, K_U12, K_K03, K_K06                |
| T17 | Zasady bezpieczeństwa na zajęciach z turystyki rowerowej.<br>Podstawowe przepisy ruchu drogowego dla rowerzysty.<br>Praktyczna znajomość budowy i konserwacji sprzętu rowerowego.                                                                         | K_W06, K_W09, K_W10, K_W12, K_U12, K_K03, K_K06                |
| T18 | Pojęcie techniki i taktyki gry, umiejętności techniczno-taktyczne w koszykówce i piłce ręcznej - atak.                                                                                                                                                    | K1A_W22<br>K1A_U19                                             |
| T19 | Umiejętności techniczno-taktyczne w koszykówce i piłce ręcznej - obrona.                                                                                                                                                                                  | K1A_W22<br>K1A_U19                                             |
| T20 | Technika i systematyka ćwiczeń w nauczaniu rzutów w koszykówce i piłce ręcznej                                                                                                                                                                            | K1A_W22<br>K1A_U10<br>K1A_U19                                  |
| T21 | Technika i systematyka ćwiczeń w nauczaniu poruszania się po boisku w koszykówce i piłce ręcznej                                                                                                                                                          | K1A_W22<br>K1A_U10<br>K1A_U19                                  |
| T22 | Technika i systematyka ćwiczeń w nauczaniu rzutu z biegu i pivotowania.                                                                                                                                                                                   | K1A_W22<br>K1A_U10<br>K1A_U19                                  |
| T23 | Metodyka nauczania zwodów ciałem i zwodów piłką. Sposoby minięcia będąc w posiadaniu piłki grającego naprzeciw obrońcy.                                                                                                                                   | K1A_W15<br>K1A_W21<br>K1A_W22<br>K1A_U10<br>K1A_K09            |
| T24 | Metodyka nauczania poruszania się zawodnika w ataku.<br>Współpraca między zawodnikami w ataku pozycyjnym 2:1:3 i 2:2:2.                                                                                                                                   | K1A_W15<br>K1A_W21<br>K1A_W22<br>K1A_U19<br>K1A_K09            |
| T25 | Metodyka nauczania obrony indywidualnej. Zachowanie się obrońcy grającego przeciw zawodnikowi z piłką i zawodnikowi bez piłki w trakcie ataku pozycyjnego, szybkiego. Współpraca między zawodnikami w obronie strefowej 6:0 i 5:1.                        | K1A_W22<br>K1A_K06<br>K1A_K09<br>K1A_U19                       |
| T26 | Technika i taktyka gry bramkarza. Przygotowanie sprawnościowe. Nauka gry bramkarza.                                                                                                                                                                       | K1A_W21<br>K1A_K02<br>K1A_K06<br>K1A_K09<br>K1A_U19            |
| T27 | Taktyka gry w ataku szybkim. Formy ataku szybkiego rozgrywanego parami, w trójkach. Wyprowadzenie ataku szybkiego po niecelnym rzucie lub po błędzie przeciwnika.<br>Zasady zachowania w trakcie wyprowadzenia ataku szybkiego.                           | K1A_W22<br>K1A_K06<br>K1A_K09<br>K1A_U01<br>K1A_U13<br>K1A_U24 |
| T28 | Taktyka obrony. Obrona każdy swego. Obrona stref. Obrona                                                                                                                                                                                                  | K1A_W21                                                        |

|     |                                                                                                                                                                                                     |                                                                |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
|     | kombinowana. Organizacja obrony oraz zmiany systemów i rodzajów obrony w zależności od sytuacji na boisku.                                                                                          | K1A_K06<br>K1A_K09<br>K1A_U01<br>K1A_U13<br>K1A_U24            |
| T29 | Formy ataku pozycyjnego przeciw obronie 6:0 i 5:1. Współpraca zawodników na poszczególnych pozycjach.                                                                                               | K1A_W22<br>K1A_K06<br>K1A_K09<br>K1A_U01<br>K1A_U13<br>K1A_U24 |
| T30 | Gry szkolne i uproszczone, jako formy doskonalenia wybranych elementów gry. Gra właściwa – wykorzystanie poznanych elementów technicznych i taktycznych w grze. Przepisy gry i sędziowanie zawodów. | K1A_W25<br>K1A_U01<br>K1A_U10<br>K1A_U13<br>K1A_U24<br>K1A_K06 |
| T31 | Technika i systematyka ćwiczeń w nauczaniu walki na tablicy w ataku oraz krycia zawodnika kozłującego piłkę.                                                                                        | K1A_W22<br>K1A_U10<br>K1A_U19                                  |
| T32 | Technika i systematyka ćwiczeń w nauczaniu walki na tablicy w obronie oraz gry 1x1.                                                                                                                 | K1A_W22<br>K1A_U10<br>K1A_U19                                  |
| T33 | Technika i systematyka ćwiczeń w nauczaniu krycia zawodnika ścinającego i obiegającego oraz ataku szybkiego zorganizowanego - ćwiczenia dwójkowe.                                                   | K1A_W22<br>K1A_U10<br>K1A_U19                                  |
| T34 | Technika i systematyka ćwiczeń w nauczaniu ataku szybkiego zorganizowanego - ćwiczenia trójkowe.                                                                                                    | K1A_W22<br>K1A_U10<br>K1A_U19                                  |
| T35 | Technika i systematyka ćwiczeń w nauczaniu ataku szybkiego zorganizowanego - rozgrywanie przewag liczebnych.                                                                                        | K1A_W22<br>K1A_U10<br>K1A_U19                                  |
| T36 | Technika i systematyka ćwiczeń w nauczaniu krycia zawodnika skrzydłowego oraz środkowego.                                                                                                           | K1A_W22<br>K1A_U10<br>K1A_U19                                  |
| T37 | Technika i systematyka ćwiczeń w nauczaniu obrony zespołowej pod własnym kosztem.                                                                                                                   | K1A_W22<br>K1A_U10<br>K1A_U19                                  |
| T38 | Wykorzystanie różnych form nauczania w doskonaleniu techniki koszykówki.                                                                                                                            | K1A_W22<br>K1A_U10<br>K1A_U19                                  |
| T39 | Gry i zabawy w nauczaniu i doskonaleniu elementów koszykówki.                                                                                                                                       | K1A_W22<br>K1A_U10<br>K1A_U19                                  |

#### **5. Warunki zaliczenia:**

**(typ oceniania D – F – P)/metody oceniania/ kryteria oceny:**

**Aktywne uczestnictwo w zajęciach, pozytywne zdanie testów praktycznych i teoretycznych**

**6. Metody prowadzenia zajęć: słowna, poglądowa, działanie praktyczne i powtórzeniowa**

Obóz szkoleniowy, wykład informacyjny, ćwiczenia treningowe

| <b>Literatura obowiązkowa:</b>                                                                                                                | <b>Literatura zalecana:</b>                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Gry terenowe z elementami atletyki terenowej i obozownictwa: Bondarowicz M., Zabawy i gry terenowe. Wychowanie fizyczne i Zdrowie 1993, Nr 2. | Cendrowski Z., Wakacje na sportowo-Propozycje ćwiczeń, zawodów i innych pożytecznych zajęć ruchowych przydatnych dla organizatorów obozów, kolonii i innych form aktywnego wypoczynku. ZG SZS. Agencja Promo- Lider, Warszawa 1998. |
| Kowalski J., Kajakarstwo i wioślarstwo. Sport i Turystyka. Warszawa 1976                                                                      | Borowiecki S., Klimowa M., Gry i zabawy na koloniach i zimowiskach. I.W. CRZS, Warszawa 1976.                                                                                                                                       |
| Czabański B., Filon M., Zatoń K., Elementy teorii pływania. Wyd. AWF Wrocław, 2003                                                            | Drabik J., Kajakarstwo na wesoło. W F i HS 1985, nr 4                                                                                                                                                                               |
| Gwiaździński T., Ratownictwo wodne bez tajemnic. Sport i Turystyka. Warszawa 1985                                                             | Opiela A., Sadowski G., Kajakarstwo dla wszystkich. WF i Z 2007, nr 4                                                                                                                                                               |
| Skalski W., Wademekum ratownika wodnego. Wyd. Stowarzyszenie Instytut Kociński, Skarszewy 2011                                                | Sych M., Atlas podstawowych zabiegów reanimacyjnych. PZWL. Warszawa 1982                                                                                                                                                            |
| Ziółkowska R., Baturo L., Dobrzeński J., Roszczyńska D., Pływanie i ratownictwo wodne. AWF Gdańsk 1984                                        | Kiełb M., Vademecum turysty kajakarza. Sport i Turystyka. Warszawa 1971                                                                                                                                                             |
| Dudziński T.: Nauczanie podstaw techniki i taktyki koszykówki. AWF Poznań 2004                                                                | Witkowski M., Pływanie i udzielanie pomocy tonącemu. WS i T Warszawa 1985                                                                                                                                                           |
| Paterka S., 1997; Piłka ręczna. AWF Poznań                                                                                                    | Buczyński A., Mazury i Suwalszczyzna. Przewodnik rowerowy. Wyd. Pascal, 2008. 2. Buczyński A., Czub K., Kłaczek M., Muszczyński R., Na rowerze. Mazury, Warmia Suwalszczyzna. Wyd. Pascal 2006                                      |

**8. Kalkulacja ECTS – proponowana:**  
(na podstawie poniższego przykładu)

| <b>Forma aktywności/obciążenie studenta</b>   | <b>Godziny na realizację</b> |
|-----------------------------------------------|------------------------------|
| Godziny zajęć (wg planu studiów) z wykładowcą | 80                           |
| Praca własna studenta                         | -                            |
| Studia literaturowe                           | 40                           |
| Przygotowanie prezentacji (o ile występuje)   | -                            |
| SUMA GODZIN                                   | 120                          |
| SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU | 4                            |

*Niniejszy dokument jest własnością WSPiA im. Mieszka I i nie może być kopiowany, przetwarzany, publikowany, przegrywany, przesyłany pocztą, przekazywany, rozpowszechniany lub dystrybuowany w inny sposób. Dokument podlega ochronie wynikającej z ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych oraz ustawie z dnia 29 sierpnia 1997 r. o ochronie danych osobowych.*