



<b>PRZEDMIOT: Obóz szkoleniowy-rekreacyjny</b>		<b>PUNKTY ECTS 5</b>
<b>KIERUNEK: Wychowanie fizyczne</b>		
<b>SPECJALNOŚĆ:-</b>		<b>STATUS PRZEDMIOTU</b> obligatoryjny
<b>RODZAJ STUDIÓW: niestacjonarne</b>		<b>GRUPA PRZEDMIOTÓW</b> B
<b>POZIOM KSZTAŁCENIA: studia pierwszego stopnia</b>		
<b>ROK/ SEMESTR: I/2</b>		<b>PROFIL KSZTAŁCENIA</b> praktyczny
<b>Wykłady – liczba godzin</b>	<b>Ćwiczenia – liczba godzin</b> <b>70</b>	<b>Wymagania wstępne/ Zaliczone przedmioty poprzedzające:</b> teoria i metodyka sportów indywidualnych, teoria i metodyka sportów zespołowych, metodyka pływania, metodyka lekkiej atletyki
<b>Język wykładowy</b>	<b>Forma zaliczenia</b> zaliczenie z oceną	
polski		

**I. Jednostka organizacyjna:** Wydział Nauk o Zdrowiu

**II. Cele i zadania przedmiotu:** Cel przedmiotu: Celem obozu szkoleniowo-rekreacyjnego (letniego) jest wyposażenie studentów kierunku wychowanie fizyczne w wiedzę metodyczną i merytoryczną oraz umiejętności praktyczne z zakresu przedmiotów, które są niezbędne dla kwalifikowanej kadry nauczycieli i animatorów propagujących, organizujących i realizujących różne formy rekreacji i czynnego wypoczynku nad wodą

**Zadania przedmiotu: szkoleniowe i organizacyjne**

Zadania szkoleniowe obozu letniego:

- zapoznanie z techniką i metodyką nauczania dyscyplin sportów wodnych, przygotowanie do samodzielnego organizowania i prowadzenia różnych form zajęć sportowych i rekreacyjnych - atletyka terenowa, gry terenowe i obozownictwo, kajakarstwo, turystyka rowerowa, pływanie i ratownictwo wodne na akwenach otwartych, żeglarstwo jachtowe i żeglarstwo deskowe - oraz rozbudzenie zainteresowania do uprawiania sportów wodnych.

Zadania organizacyjne obozu:

- pokazanie studentom wzorowo zorganizowanego i przeprowadzonego obozu z zajęciami na akwenach wodnych,
- umiejętności organizacji obozów rekreacyjnych dla młodzieży i osób dorosłych,
- udział w apelach, służbach na terenie obozu: dyżurach i wachtach, szczególnie w porcie żeglarskim,
- przygotowanie do samodzielnego organizowania i prowadzenia imprez sportowych, rekreacyjnych i turystycznych w okresie letnim zwłaszcza nad wodą,
- wyrabianie u studentów świadomej dyscypliny oraz przestrzegania regulaminów, instrukcji i zarządzeń.

### III. Forma zajęć:

Ob. – obozy szkoleniowe

Wk - (wykład kursowy)

T1a – ćwiczenia praktyczne (atletyka terenowa, gry terenowe i obozownictwo),

Tk – ćwiczenia praktyczne (turystyka kajakowa), Tż – ćwiczenia praktyczne (żeglarstwo jachtowe),

Tp – ćwiczenia praktyczne (pływanie i ratownictwo wodne), Tr – ćwiczenia praktyczne (turystyka rowerowa),

Tw – ćwiczenia praktyczne (żeglarstwo deskowe).

### IV. Treści programowe:

#### Temat ćwiczeń teoretycznych

Wk1,Wk2	Zasady bezpieczeństwa podczas wypoczynku i pływania na wodach otwartych. Odpowiedzialność prawna ratownika. Zasady udzielania pierwszej pomocy przed medycznej. Zasady reanimacji. Organizacja i zasady wytyczania kąpielisk na wodach otwartych.
Wk3, WK4,	Historia i rozwój żeglarstwa jachtowego w Polsce i na świecie. Podstawy teorii z żeglarstwa. Wiadomości o jachtach żaglowych – budowa jachtu. Teoria manewrowania jachtem żaglowym. Manewry główne, manewr alarmowy „człowiek za burtą”.
Wk5,Wk6	Historia i rozwój żeglarstwa deskowego w Polsce i na świecie. Podstawy teorii z windsurfingu. Rozwój sprzętu, klasy desek i ich przeznaczenie. Manewry główne.
<b>Nr</b>	<b>Temat ćwiczeń praktycznych</b>
Ob1,Ob2	Spotkanie organizacyjno-techniczne w sprawie organizacji i realizowania oraz bezpieczeństwa na obozie rekreacyjno - szkoleniowym.
Ob3,Ob4	Realizacja określonej wersji Triatlону.
T1a1,T1a2	Kształtowanie ogólnej sprawności fizycznej przy wykorzystaniu specyfiki terenowej danego miejsca w formie zajęć atletyki terenowej. Orientowanie się w terenie, poruszanie się w zmiennym i różnie ukształtowanym terenie.
T1a3,T1a4 T1a5,T1a6	Zasady bezpieczeństwa podczas prowadzenia gier i zabaw terenowych w różnych warunkach terenowych i atmosferycznych. 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 położenia geograficznego. Prowadzenie gier i zabaw terenowych przez studentów.
T1a7,T1a8	Organizacja zajęć w terenie ze szczególnym uwzględnieniem różnych gier i zabaw terenowych.
T1a9,T1a10	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.
Tk11,Tk12	Zasady bezpieczeństwa w czasie zajęć z kajakarstwa i w czasie spływów kajakowych. Wodowanie kajaka. Zasady i sposoby wsiadania do kajaka z wody i pomostu oraz wysiadania przy pomocy i z brzegu. Dopływanie kajakiem do pomostu oraz różnego rodzaju brzegów naturalnych. Pozycja kajakarza w kajaku. Chwył wiosła. Technika wiosłowania. Fazy pracy wiosła w wodzie. Start i hamowanie.

Tk13,Tk14	Zabawy i ćwiczenia doskonalące umiejętność manewrowania kajakiem. Wykonanie zbiórki grupą kajakarzy: tratwa i gwiazda. Manewrowanie kajakiem po określonych torach. Sposoby utrzymania kajaka na określonym kursie.
Tk15,Tk16	Manewrowanie kajakiem. Wybrane elementy ratownictwa. Wiosłowanie na stojąco i w łęku, 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.
Tk17,Tk18	Wycieczka – zasady pływania w szyku, wzajemna asekuracja, rola i zadania przewodnika i zamykającego. Organizacja imprezy sportowo – rekreacyjnej.
Tk19,Tk20	Zaliczenie toru kajakowego na czas, wykazanie się podstawowymi umiejętnościami manewrowania kajakiem.
Tz21,Tz22	Zasady bezpieczeństwa podczas zajęć z żeglarstwa jachtowego. Praca załogi na jachcie w porcie i na wodzie w czasie żeglugi. Komendy żeglarskie. Klarowanie jachtu do odejścia – klar postojowy i portowy.
Tz23,Tz24	Węzły żeglarskie. Ćwiczenia przygotowawcze do manewrów głównych. Manewry główne: zwrot na wiatr i zwrot z wiatrem. Manewr odejścia od nabrzeża i dojście do nabrzeża. Wędrówka żeglarska po jeziorze.
Tz25,Tz26	Węzły żeglarskie. Doskonalenie manewrów głównych: zwroty na wiatr i zwroty z wiatrem. Manewr odejścia od nabrzeża i dojście do nabrzeża. Manewr alarmowy „człowiek za burtą”. Ratownictwo jachtowe: zasady zachowania się po wywrotce jachtu mieczowego. Wędrówka żeglarska po jeziorze.
Tz27,Tz28	Węzły żeglarskie - zaliczenie. Doskonalenie manewrów głównych: zwroty na wiatr i zwroty z wiatrem. Manewr alarmowy „człowiek za burtą”. Wędrówka żeglarska po jeziorze.
Tz29,Tz30	Zaliczenie zajęć: podstawy budowy jachtu, podstawy teorii i praktyki żeglowania.
Tp31,Tp32	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.
Tp33,Tp34	Pływanie w zakresie podstawowym trzema stylami: klasycznym, kraulem, na grzbiecie. Podstawowe elementy ratownictwa wodnego: nauczanie uwalniania się od chwytów tonącego, doskonalenie technik pływania stosowanych w ratownictwie. Skoki ratownicze. Nauczanie techniki holowania tonącego.
Tp35,Tp36	Pływanie w zakresie podstawowym trzema stylami: klasycznym, kraulem, na grzbiecie. Podstawowe elementy ratownictwa wodnego: posługiwanie się sprzętem ratunkowym, rzuty kołem i rzutką ratowniczą do tonącego.
Tp37,Tp38	Pływanie w zakresie podstawowym trzema stylami: klasycznym, kraulem, na grzbiecie. Podstawowe elementy ratownictwa wodnego: prowadzenie akcji indywidualnej. Podejmowanie i przenoszenie ratowanego na brzeg. Reanimacja – ćwiczenia praktyczne.
Tp39,Tp40	Pływanie długodystansowe na akwenu otwartym, określone dystanse z zabezpieczeniem.
Tr41,Tr42	Zasady bezpieczeństwa na zajęciach z turystyki rowerowej. Podstawowe przepisy ruchu drogowego dla rowerzysty. Praktyczna znajomość budowy i konserwacji sprzętu rowerowego. Organizacja i metodyczne przeprowadzenie zajęć z turystyki rowerowej mających na celu: orientowanie się w terenie, poruszanie się w zmiennym i różnie ukształtowanym terenie, doskonalenie orientacji w terenie i na wyznaczonej trasie.
Tr43,Tr44	Organizacja i metodyczne przeprowadzenie zajęć z turystyki rowerowej mających na celu: orientowanie się w terenie, poruszanie się w zmiennym i różnie ukształtowanym terenie, doskonalenia orientacji w terenie i na wyznaczonej trasie, dokonywanie obserwacji terenowych, poznanie ciekawych i charakterystycznych miejsc krajobrazowych i zabytków kultury danego regionu – wędrówka rowerowa.

Tr45,Tr46	Organizacja i metodyczne przeprowadzenie zajęć z turystyki rowerowej mających na celu: orientowanie się w terenie, poruszanie się w zmiennym i różnie ukształtowanym terenie,
	doskonalenie orientacji w terenie i na wyznaczonej trasie, dokonywanie obserwacji terenowych, poznanie ciekawych i charakterystycznych miejsc krajobrazowych i zabytków kultury danego regionu – wycieczka rowerowa.
Tr47,Tr48	Organizacja i metodyczne przeprowadzenie zajęć z turystyki rowerowej mających na celu: orientowanie się w terenie, poruszanie się w zmiennym i różnie ukształtowanym terenie, doskonalenie orientacji w terenie i na wyznaczonej trasie, dokonywanie obserwacji terenowych, poznanie ciekawych i charakterystycznych miejsc krajobrazowych i zabytków kultury danego regionu – wycieczka rowerowa. Wykorzystanie elementów ochrony środowiska naturalnego w zadaniach do zrealizowania.
Tr49,Tr50	Zaliczenie rowerowego toru na czas. Wykazanie się umiejętnościami manewrowania rowerem w różnych sytuacjach rowerowego toru przeszkód .
Tw1,Tw52	Zasady bezpieczeństwa w czasie zajęć z żeglarstwa deskowego. Praktyczne zapoznanie z budową deski i pędnika. Przygotowanie sprzętu do zajęć. Ćwiczenia równoważne na desce w formie zabawowej, zadaniowej i ze współwiczającym.
Tw53,Tw54	Nauka podstawowych węzłów, taklowania pędnika i jego wnoszenie na wodę. Nauka startu. Ostrzenie i odpadanie za pomocą żagla.
Tw55,Tw56	Ostrzenie i odpadanie za pomocą żagla. Pływanie wszystkimi kursami względem wiatru. Zwrot na wiatr i zwrot z wiatrem w formie podstawowej.
Tw57,Tw58	Ostrzenie i odpadanie za pomocą żagla. Pływanie wszystkimi kursami względem wiatru. Zwrot na wiatr i zwrot z wiatrem w formie podstawowej.
Tw59,Tw60	Zaliczenie praktyczne zajęć - przepłynięcie wyznaczonego toru przy zachowaniu poprawnej techniki.

## V. Literatura

### Literatura podstawowa:

#### I. Gry terenowe z elementami atletyki terenowej i obozownictwa:

1. Bondarowicz M., Zabawy i gry terenowe. Wychowanie fizyczne i Zdrowie 1993, Nr 2.
2. Borowiecki S., Klimowa M., Gry i zabawy na koloniach i zimowiskach. I.W. CRZS, Warszawa 1976.
3. 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.

#### II. Turystyka kajakowa:

1. Kiełb M., Vademecum turysty kajakarza. Sport i Turystyka. Warszawa 1971.
2. Kowalski J., Kajakarstwo i wioślarstwo. Sport i Turystyka. Warszawa 1976.
3. Drabik J., Kajakarstwo na wesoło. WF i HS 1985, nr 4
4. Opiela A., Sadowski G., Kajakarstwo dla wszystkich. WF i Z 2007, nr 4.

#### III. Pływanie i ratownictwo wodne:

1. Czabański B., Fiłon M., Zatoń K., Elementy teorii pływania. Wyd. AWF Wrocław, 2003.
2. Gwiaździński T., Ratownictwo wodne bez tajemnic. Sport i Turystyka. Warszawa 1985.
3. Skalski W., Wademecum ratownika wodnego. Wyd. Stowarzyszenie Instytut Kociński, Skarszewy 2011.
4. Sych M., Atlas podstawowych zabiegów reanimacyjnych. PZWL. Warszawa 1982.
5. Witkowski M., Pływanie i udzielanie pomocy tonącemu. WS i T Warszawa 1985.
6. Ziółkowska R., Baturo L., Dobrzeński J., Roszczyńska D., Pływanie i ratownictwo wodne. AWF Gdańsk 1984.

#### IV. Żeglarstwo deskowe:

1. Kołacz T., ABC Żeglarstwa deskowego. Interster. Yachting S.A., Warszawa 1986.
2. Jankowiak P., Żeglowanie na desce . Sport i Turystyka. Wyd. II. Warszawa 1988.
3. Wirga Z., Windsurfing dla wszystkich. KAW Poznań 1988.

#### V. Żeglarstwo jachtowe

1. Chodnikiewicz Z., Metodyka nauczania żeglarstwa. Sport i Turystyka. Warszawa 1977.
2. Dziewulski J., Wiadomości o jachtach żaglowych. Alma – Press. Warszawa 1995.
3. Panicz A., Zarys teorii żeglowania i manewrowania jachtem. Główna Komisja Szkolenia PZŻ. Warszawa 1988.

4. Pawelec J., Locja śródlądowa. Sport i Turystyka. Warszawa 1988.

#### VI. Efekty uczenia się:

Efekt uczenia się:	Nr efektu	Student, który zaliczył przedmiot:	Odniesienie do efektów kierunkowych
w zakresie wiedzy	01	Bezpiecznie zorganizować i prowadzić zajęcia ruchowe jako turystyczno – rekreacyjne formy aktywności fizycznej z atletyki terenowej, gier terenowych, obozownictwa, turystyki rowerowej oraz zajęć prowadzonych z wykorzystaniem akwenu wodnego: pływania i ratownictwa wodnego, turystyki kajakowej, żeglarstwa jachtowego i deskowego.	K_W13
	02	Pełnić rolę animatora czasu wolnego oraz zastosować podstawowe zasady prozdrowotnego stylu życia w różnych formach aktywności turystyczno-rekreacyjnych i spędzania wolnego czasu, w tym również nad akwenem wodnym	K_W14
	03	Pokazać 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, żeglarstwa jachtowego i deskowego oraz zasady bezpiecznego organizowania tych sportów w formie zajęć edukacyjnych, zawodów i imprez sportowo-rekreacyjnych.	K_W16 K_W24
	04	Zaprogramować lekcje wychowania fizycznego oraz wybrane formy aktywności ruchowej na świeżym powietrzu z wykorzystaniem warunków różnorodności terenu i środowiska	K_W13
	05	Umie stosować metodykę nauczania zabaw i gier ruchowych w terenie i w akwenu wodnym oraz prawidłowo dobrać te zabawy i gry ruchowe w zależności od warunków, celów, wieku i możliwości uczestników	K_W19
w zakresie umiejętności	06	Bezpiecznie zorganizować i prowadzić zajęcia ruchowe jako turystyczno – rekreacyjne formy aktywności fizycznej z atletyki terenowej, gier terenowych, obozownictwa, turystyki rowerowej oraz zajęć prowadzonych z wykorzystaniem akwenu wodnego: pływania i ratownictwa wodnego, turystyki kajakowej, żeglarstwa jachtowego i deskowego.	K_U06 K_U14
	07	Pełnić rolę animatora czasu wolnego oraz zastosować podstawowe zasady prozdrowotnego stylu życia w różnych formach aktywności turystyczno-rekreacyjnych i spędzania wolnego czasu, w tym również nad akwenem wodnym	K_U02
	08	Zaprogramować lekcje wychowania fizycznego oraz wybrane formy aktywności ruchowej na świeżym powietrzu z wykorzystaniem warunków różnorodności terenu i środowiska	K_U07 K_U15 K_U18
	09	Umie stosować metodykę nauczania zabaw i gier ruchowych w terenie i w akwenu wodnym oraz prawidłowo dobrać te zabawy i gry ruchowe w zależności od warunków, celów, wieku i możliwości uczestników	K_U17 K_U19
w zakresie kompetencji społecznych	10	Bezpiecznie zorganizować i prowadzić zajęcia ruchowe jako turystyczno – rekreacyjne formy aktywności fizycznej z atletyki terenowej, gier terenowych, obozownictwa, turystyki rowerowej oraz zajęć prowadzonych z wykorzystaniem akwenu wodnego: pływania i ratownictwa wodnego, turystyki kajakowej, żeglarstwa jachtowego i deskowego.	K_K06 K_K10
	11	Pełnić rolę animatora czasu wolnego oraz zastosować podstawowe zasady prozdrowotnego stylu życia w różnych formach aktywności turystyczno-rekreacyjnych i spędzania wolnego czasu, w tym również nad akwenem wodnym	K_K01 K_K02

#### VII. Sposoby oceny: (F - formująca; P - podsumowująca)

- F1 - odpowiedź ustna
- F2 – sprawdzian pisemny
- F3 – sprawdzian praktyczny
- F5 – udział w dyskusji
- F7 – inne/udział w Triathlonie

F8 – inne/zapoznanie się i przyjęcie do wiadomości oraz zobowiązanie do przestrzegania i realizacji programu obozu i zasad BHP

P1 – test pisemny

#### VIII. Sposób weryfikacji efektów uczenia się:

Nr efektu	Formy zajęć	Sposób oceny
01	Ob1-2,Wk1-6,Tla 1-10, Tk11-20,Tż 21-30, Tp 31-40, Tr 41-50, P1 Tw51-60	F1, F2, F3, F8, P1
02	Ob1-2, Tla1-10, Tk11- 20, Tż21-30, Tp31-40, Tr41-50, Tw51-60	F1, F2, F3, F7, P1
03	Tla1-10, Tk11- 20, Tż21-30, Tp31-40, Tr41-50, Tw51-60, Ob3-6	F1, F2, F3, F5, F7, F8, P1
04	Wk1-6, Tla1-10, Tk11-20, Tż21-30, Tp31-40, Tr41-50, Tw51-60, Ob. 3-6	F1, F2, F3, F7,F8,P1
05	Tla1-10, Tk11- 20, Tż21-30, Tp31-40, Tr41-50, Tw51-60	F1, F2, F3, F7, F8, P1
06	Ob1-2,Wk1-6,Tla 1-10, Tk11-20,Tż 21-30, Tp 31-40, Tr 41-50, P1 Tw51-60	F1, F2, F3, F8, P1
07	Ob1-2, Tla1-10, Tk11- 20, Tż21-30, Tp31-40, Tr41-50, Tw51-60	F1, F2, F3, F7, P1
08	Wk1-6, Tla1-10, Tk11-20, Tż21-30, Tp31-40, Tr41-50, Tw51-60, Ob. 3-6	F1, F2, F3, F7,F8,P1
09	Tla1-10, Tk11- 20, Tż21-30, Tp31-40, Tr41-50, Tw51-60	F1, F2, F3, F7, F8, P1
10	Ob1-2,Wk1-6,Tla 1-10, Tk11-20,Tż 21-30, Tp 31-40, Tr 41-50, P1 Tw51-60	F1, F2, F3, F8, P1
11	Ob1-2, Tla1-10, Tk11- 20, Tż21-30, Tp31-40, Tr41-50, Tw51-60	F1, F2, F3, F7, P1

#### IX. Całkowity nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia efektów w punktach ECTS:

1. Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim:

- udział w ćwiczeniach teoretycznych 5 h
  - udział w ćwiczeniach praktycznych 65 h
- RAZEM: 70

2. Samodzielna praca studenta

- przygotowanie do ćwiczeń 10 h
  - przygotowanie do sprawdzianu praktycznego 10 h
  - przygotowanie do sprawdzianu teoretycznego 10 h
  - aktywny udział w zawodach 10 h
  - samodzielne doskonalenie umiejętności technicznych 15 h
- RAZEM: 55 h

godziny kontaktowe + samodzielna praca studenta 125 h

OGÓŁEM:

1 punkt ECTS = 25h pracy przeciętnego studenta, liczba punktów ECTS = 5

#### X. Prowadzący zajęcia: mgr Krzysztof Połujański