

**AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO  
IM. EUGENIUSZA PIASECKIEGO W POZNANIU**

**Filia w Gorzowie Wielkopolskim**

**Kierunek: Wychowanie fizyczne**

**KARTA PRZEDMIOTU**

Nazwa przedmiotu: **TEORIA I METODYKA PŁYWANIA**

Kod przedmiotu: **ZWKF\_WF\_1\_O\_C.8\_s**

Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot/moduł: **Zakład Wychowania Fizycznego  
i Sportu**

Osoba odpowiedzialna za kartę – koordynator przedmiotu:

**dr Alicja Naczka**

Osoby prowadzące przedmiot:

1. dr Alicja Naczka
2. dr Jacek Stasiak

Data opracowania: **10.09.2021 r.**

## 1. Podstawowe informacje

Forma studiów	studia stacjonarne			
Stopień studiów	studia pierwszego stopnia			
Profil	praktyczny			
Specjalność	wszystkie			
Rok studiów / semestr	rok 1–2, semestr 1–3			
Status przedmiotu	obowiązkowy			
Język przedmiotu	polski			
Forma zajęć	wykład	ćwiczenia	seminaria	inne
Wymiar zajęć	5 (0+0+5)	45 (15+15+15)		
Liczba punktów ECTS	4 (1+1+2)			

## 2. Cele przedmiotu

C1	Nabycie wiedzy z zakresu techniki i metodyki nauczania poszczególnych stylów pływackich.
C2	Nabycie umiejętności planowania i realizacji zajęć, usprawnienie techniki pływania sportowego.
C3	Nabycie umiejętności nawiązywania interakcji z uczniem podczas nauczania poszczególnych stylów pływackich, a także współpracy w grupie i rozwiązywania problemów swoich podopiecznych.

## 3. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji:

- Podstawowe umiejętności pływackie.
- Ogólna znajomość i zainteresowanie problematyką związaną z pływaniem.

## 4. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych:

Symbol	Efekty uczenia się dla przedmiotu Po zrealizowaniu przedmiotu student:	Odniesienie do efektów uczenia się dla programu studiów	Odniesienie do charakterystyk II stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacji (poziom 6)
EK1	posiada wiedzę z zakresu techniki i metodyki nauczania poszczególnych stylów pływackich, posiada wiedzę z zakresu bezpieczeństwa podczas procesu szkolenia w środowisku wodnym	A1_W14 A1_W11 A1_W22	P6S_WK
EK2	potrafi przekazać umiejętności z zakresu planowania i realizacji zajęć z pływania, posiada specjalistyczne umiejętności z zakresu aktywności fizycznej w środowisku wodnym	A1_U7 A1_U9 A1_U23	P6S_UO P6S_UW P6S_UK
EK3	potrafi nawiązywać interakcje z uczniami podczas nauczania poszczególnych stylów pływackich, a także umie współpracować w zespole	A1_K1 A1_K6 A1_K7	P6S_KK P6S_KR P6S_KR

## 5. Treści programowe

<b>WYKŁADY</b>		
<b>Lp.</b>	<b>Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych</b>	<b>Liczba godzin</b>
<b>SEMESTR 3</b>		
W1	Człowiek w środowisku wodnym - fizyczne właściwości środowiska wodnego, właściwości chemiczne wody, pływalność ciał, pływanie statyczne i dynamiczne. Aktywność ruchowa w środowisku wodnym. Wpływ środowiska wodnego na funkcjonowanie organizmu człowieka. Trening zdrowotny w pływaniu.	1
W2	Podstawy procesu nauczania. Wybrane metody nauczania czynności motorycznych. Technika pływania w ujęciu pedagogicznym (technika elementarna, technika standardowa i technika sportowa). Program nauczania pływania. Bezpieczeństwo podopiecznych podczas procesu szkolenia, przezwyciężanie lęku przed wodą. Ewaluacja i kontrola procesu nauczania.	1
W3	Biomechaniczna analiza techniki pływania sportowego w stylu grzbietowym i dowolnym, starty i nawroty: ogólna charakterystyka techniki pływania, ułożenie ciała, praca mięśni podczas pływania, kinematyczna charakterystyka ruchów kończyn górnych i dolnych, skuteczność pływania na podstawie pomiaru i analizy danych o tempie, zwężłości ruchów oraz długości „kroku pływackiego”.	1
W4	Biomechaniczna analiza techniki pływania sportowego w stylu klasycznym i motylkowym, starty i nawroty: ogólna charakterystyka techniki pływania, ułożenie ciała, praca mięśni podczas pływania, kinematyczna charakterystyka ruchów kończyn górnych i dolnych, skuteczność pływania na podstawie pomiaru i analizy danych o tempie, zwężłości ruchów oraz długości „kroku pływackiego”.	1
W5	Biomechaniczna analiza techniki pływania sportowego w stylu zmiennym, starty i nawroty: ogólna charakterystyka techniki pływania, ułożenie ciała, praca mięśni podczas pływania, kinematyczna charakterystyka ruchów kończyn górnych i dolnych, skuteczność pływania na podstawie pomiaru i analizy danych o tempie, zwężłości ruchów oraz długości „kroku pływackiego”.	1
	<b>Razem</b>	<b>5</b>
<b>ĆWICZENIA</b>		
<b>Lp.</b>	<b>Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych</b>	<b>Liczba godzin</b>
<b>SEMESTR 1</b>		
ĆW1	Zajęcia organizacyjne. Regulamin przedmiotu. Warunki zaliczenia semestru. Rozpływanie. Sprawdzian umiejętności.	1
ĆW2	Ćwiczenia, zabawy i gry oswajające ze środowiskiem wodnym, z zanurzeniem i nurkowaniem, z wydechem do wody. Ćwiczenia, zabawy i gry przygotowujące do leżenia i poślizgu. Ćwiczenia zabawy i gry ze skokami do wody. Ćwiczenia zabawy i gry kształtujące elementy techniki pływania. Ćwiczenia i gry dla umiejących pływać.	3
ĆW3	Styl grzbietowy. Nauczanie pracy NN, RR oraz koordynacji pracy NN, RR z oddychaniem, startu i nawrotów – metodyka i systematyka ćwiczeń.	5
ĆW4	Styl dowolny. Nauczanie pracy NN, RR oraz koordynacji pracy NN, RR z oddychaniem, startów i nawrotów – metodyka i systematyka ćwiczeń.	5

ĆW5	Zaliczenie praktyczne – 100 m stylem grzbietowym i dowolnym – ocena techniki i czasu.	1
<b>SEMESTR 2</b>		
ĆW6	Zajęcia organizacyjne. Regulamin. Warunki zaliczenia semestru. Rozpływanie.	1
ĆW7	Styl klasyczny. Nauczanie pracy NN, RR oraz koordynacji pracy NN, RR z oddychaniem – metodyka i systematyka ćwiczeń.	5
ĆW8	Styl motylkowy. Nauczanie pracy NN, RR oraz koordynacji pracy NN, RR z oddychaniem – metodyka i systematyka ćwiczeń.	5
ĆW9	Nauczanie startów i nawrotów do stylu klasycznego i motylkowego – metodyka i systematyka ćwiczeń.	3
ĆW10	Zaliczenie praktyczne – 100 m stylem klasycznym i motylkowym – ocena techniki i czasu.	1
<b>SEMESTR 3</b>		
ĆW11	Zajęcia organizacyjne. Regulamin. Warunki zaliczenia semestru. Rozpływanie	1
ĆW12	Styl zmienny – systematyka ćwiczeń stosowanych w nauczaniu sportowej techniki pływania stylem zmiennym.	5
ĆW13	Styl zmienny – systematyka ćwiczeń stosowanych w nauczaniu nawrotów w pływaniu stylem zmiennym.	3
ĆW14	Styl zmienny – doskonalenie pływania stylem zmiennym, startów i nawrotów.	3
ĆW15	Zaliczenie praktyczne – 200 m styl zmienny – ocena techniki i czasu.	3
<b>Razem</b>		<b>45</b>

## 6. Metody dydaktyczne

M1	Metody nauczania – oparte na działaniu praktycznym studentów, pogładowe, słowne.
M2	Metoda syntetyczna, analityczna, kompleksowa.
M3	Metoda zabawowa-naśladowcza, zabawowa-klasyczna.
M4	Wykład - prezentacja multimedialna.

## 7. Obciążenie pracą studenta

Forma aktywności	Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
<b>Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:</b>	
Godziny wynikające z planu studiów	50
Egzaminy w sesji	2
<b>Godziny bez udziału nauczyciela wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:</b>	
Przygotowanie się do zajęć	22
Przygotowanie do zaliczeń poszczególnych semestrów	18
Przygotowanie do egzaminu	8

<b>Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta</b>	<b>100</b>
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	4

## 8. Metody oceny

### a. Ocena formująca

F1	Przygotowanie teoretyczne do zajęć.
F2	Zaangażowanie podczas zajęć.
F3	Obserwacja zachowań.

### b. Ocena podsumowująca

P1	Zaliczenie praktyczne (semestr 1 i 2) – zademonstrowanie techniki pływania w poszczególnych semestrach na określonych dystansach, startów i nawrotów z odnotowaniem czasu.
P2	Zaliczenie praktyczne (semestr 3) – zademonstrowanie techniki pływania stylem zmiennym, startów i nawrotów z odnotowaniem czasu.
P3	EGZAMIN teoretyczny– uzyskanie pozytywnej oceny z całości przerobionego materiału.

### c. Warunki zaliczenia przedmiotu

- Aktywny udział w zajęciach programowych oraz wykazanie się wiadomościami wynikającymi z treści programu realizowanego w poszczególnych semestrach.
- Wykazanie się umiejętnością pływania czterema technikami wraz ze startem i nawrotami na określonym dystansie z odnotowaniem czasu.
- Wykazanie się umiejętnością pływania stylem zmiennym wraz ze startem i nawrotami z odnotowaniem czasu.
- Egzamin – wykazanie się wiadomościami teoretycznymi z zagadnień realizowanych w trakcie trwania przedmiot.

## 9. Kryteria oceny

<b>Efekt uczenia się EK1</b>	
na ocenę 2	Student nie potrafi opisać i wyjaśnić na czym polega metodyka i systematyka nauczania poszczególnych technik pływackich, nie posiada wiedzy z zakresu bezpieczeństwa podczas procesu szkolenia w środowisku wodnym.
na ocenę 3	Student rozumie, potrafi opisać i wyjaśnić znaczenie metodyki i systematyki ćwiczeń w nauczaniu poszczególnych technik pływackich, posiada ogólną wiedzę z zakresu bezpieczeństwa podczas procesu szkolenia w środowisku wodnym.
na ocenę 4	Student rozumie, zna, potrafi opisać i wyjaśnić znaczenie metodyki i systematyki ćwiczeń w nauczaniu poszczególnych technik pływackich. Potrafi przeanalizować technikę pływania poszczególnymi stylami i wykorzystać w trakcie prowadzenia zajęć. Posiada elementarną wiedzę z zakresu bezpieczeństwa podczas procesu szkolenia w środowisku wodnym.
na ocenę 5	Student w pełni rozumie, zna, potrafi opisać i wyjaśnić znaczenie metodyki i systematyki ćwiczeń w nauczaniu poszczególnych technik pływackich. Potrafi przeanalizować technikę pływania poszczególnymi stylami i wykorzystać w trakcie prowadzenia zajęć. Potrafi podsumować i ocenić nabyte umiejętności. Posiada merytoryczną wiedzę z zakresu bezpieczeństwa podczas procesu szkolenia w środowisku wodnym.

Efekt uczenia się EK2	
na ocenę 2	Student nie potrafi wykazać się umiejętnością praktyczną zademonstrowania techniki pływania na określonym dystansie, nie potrafi wykonać startu i nawrotów w przerabianych stylach pływackich. Nie jest w stanie przygotować i przeprowadzić zajęć z nauki pływania.
na ocenę 3	Student w stopniu podstawowym opanował technikę pływania poszczególnymi stylami, start i nawroty. Uzyskał odpowiedni limit czasowy odpowiednio dla poszczególnych stylów pływackich. Potrafi przygotować i przeprowadzić (przygotowując się wcześniej) zajęcia dla konkretnej grupy wiekowej i na określonym poziomie umiejętności.
na ocenę 4	Student w odpowiednim stopniu opanował technikę pływania poszczególnymi stylami, start i nawroty. Uzyskał stosowny limit czasowy dla poszczególnych stylów pływackich. Potrafi zorganizować, przygotować i przeprowadzić zajęcia dla różnych grup wiekowych i na różnym poziomie umiejętności.
na ocenę 5	Student w pełni opanował technikę pływania poszczególnymi stylami, start i nawroty. Uzyskał odpowiedni limit czasowy dla poszczególnych stylów pływackich. Potrafi zorganizować, przygotować i przeprowadzić zajęcia dla różnych grup wiekowych i na różnym poziomie umiejętności. W zależności od potrzeb potrafi modyfikować i tworzyć nowe ćwiczenia.
Efekt uczenia się EK3	
na ocenę 2	Student nie potrafi nawiązywać interakcji oraz współpracować z grupą.
na ocenę 3	Student w stopniu zadowalającym potrafi nawiązywać interakcje i pracować w zespole.
na ocenę 4	Student w stopniu dobrym potrafi nawiązywać interakcje i pracować w zespole.
na ocenę 5	Student potrafi nawiązywać interakcje i pracować w zespole.

## 10. Macierz realizacji przedmiotu

Efekty uczenia się	Odniesienie do efektów uczenia się dla programu studiów	Cele przedmiotu	Treści programowe	Metody dydaktyczne	Sposoby oceny
EK1	A1_W14, A1_W22	C1	W1-5, ĆW1-ĆW15	M-M4	F1-F3, P1-P3
EK2	A1_U7, A1_U9 A1_U23	C2	ĆW1-ĆW15	M-M3	F1-F3, P1-P3
EK3	A1_WK1, A1_K6 A1_K7	C3	ĆW1-ĆW15	M-M3	F1-F3, P1-P3

## 11. Wykaz piśmiennictwa

### a. Piśmiennictwo podstawowe

1.	Karpiński R., <i>Pływanie</i> , AWF Katowice, 2005.
2.	Bartkowiak E., <i>Pływanie sportowe</i> , Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa 1999.
3.	Czabański B., Filon M., Zatoń K., <i>Elementy teorii pływania</i> , AWF Wrocław, 2003.

### b. Piśmiennictwo uzupełniające

1.	Bartkowiak E., <i>Sportowa technika pływania</i> , Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa 1995.
2.	Rakowski M., <i>Nowoczesny trening pływacki</i> , Rumia 2008.

3.	Płatonow W. R., <i>Trening wyczynowy w pływaniu</i> , Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa 1997.
----	--

## 12. Zatwierdzenie karty przedmiotu do realizacji

.....  
(miejsowość, data)

(kierownik zakładu)

(dziekan wydziału)

Przyjmuję do realizacji (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)