

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

**Filia w Gorzowie Wielkopolskim**

**Kierunek: Wychowanie fizyczne**

**KARTA PRZEDMIOTU**

Nazwa przedmiotu: **TEORIA I PRAKTYKA DYSCYPLINY – PŁYWANIE**

Kod przedmiotu: **ZWKF\_WF\_1\_w\_F.1\_F.2\_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: **14.09.2021 r.**

## 1. Podstawowe informacje

Forma studiów	studia stacjonarne			
Stopień studiów	studia pierwszego stopnia			
Profil	praktyczny			
Specjalność	nauczycielska ze specjalizacją instruktorską			
Rok studiów / semestr	rok 2–3, semestr 4–6			
Status przedmiotu	do wyboru w ramach specjalności			
Język przedmiotu	polski			
Forma zajęć	wykład	ćwiczenia	seminaria	inne
Wymiar zajęć	60 (20+20+20)	90 (30+30+30)		
Liczba punktów ECTS	10 (3+3+4)			

## 2. Cele przedmiotu

C1	Nabywanie wiedzy teoretycznej (wykłady) i praktycznej (ćwiczenia), nowych umiejętności ruchowych związanych z dobrym pokazem, umiejętności wykorzystania warsztatu pracy w nauczaniu, wykształcenie nawyku do działalności badawczej.
C2	Przygotowanie metodyczne do nauczania różnego rodzaju zajęć z uwzględnieniem pracy z dziećmi, osobami dorosłymi i niepełnosprawnymi oraz przygotowanie do samodzielnej pracy organizacyjnej i szkoleniowej w szczególności na poziomie szkolenia podstawowego.
C3	Doskonalenie umiejętności związanych z nawiązywaniem interakcji z uczniem, a także nabywanie umiejętności współpracy w grupie i rozwiązywania problemów swoich podopiecznych.

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

- umiejętność pływania czterema technikami sportowymi,
- pływacki staż zawodniczy lub zainteresowanie pływaniem sportowym.

## 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	potrafi opisać i wyjaśnić metodykę i systematykę nauczania i uczenia się umiejętności ruchowych w środowisku wodnym.	A1_W2 A1_W14 A1_W19 A1_W22	P6S_WG P6S_WK P6S_WK P6S_WK
EK2	posiada specjalistyczne umiejętności ruchowe z zakresu wybranych form aktywności fizycznej w środowisku wodnym (rekreacyjne, zdrowotne, sportowe).	A1_U9 A1_U11 A1_U23	P6S_UW P6S_UW P6S_UK

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)
EK3	ma świadomość poziomu swojej wiedzy i umiejętności, rozumie potrzebę ciągłego dokształcania się zawodowego i rozwoju osobistego, dokonuje samooceny własnych kompetencji i doskonali umiejętności, wyznacza kierunki własnego rozwoju i kształcenia; potrafi pracować w zespole oraz przyjmować odpowiedzialność za udział w decyzjach; potrafi odpowiednio korzystać z nabytej wiedzy i umiejętności praktycznych.	A1_K1 A1_K2 A1_K4	P6S_KK P6S_KO P6S_KO P6S_KR

## 5. Treści programowe

WYKŁADY		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
W1–W4	Zagadnienia ogólne wprowadzające. Cele, rola i zadania przedmiotu. Podstawowe funkcje i znaczenie pływania sportowego. Wychowawcze aspekty procesu nauczania treningu oraz rola trenera jako wychowawcy. Współczesne kierunki badań naukowych w pływaniu.	4
W5–W8	Struktura i organizacja dyscypliny. Historia pływania i sportu pływackiego. Geneza pływania jako dyscypliny sportowej na świecie. Geneza pływania jako dyscypliny sportowej w Polsce. Rozwój infrastruktury danej dyscypliny sportu na świecie i w Polsce. Pływanie sportowe w programie Igrzysk Olimpijskich. Pływanie jako składowa część innych konkurencji wielobojowych. Statutowe struktury i cele działania FINA. LEN i PZP.	4
W9–W12	Teoretyczne podstawy pływania sportowego: Środowisko wodne i jego cechy (właściwości fizyczne i chemiczne wody). Pływalność ciała ludzkiego w aspekcie rozwoju ontogenetycznego pływaka (pływanie ciał, definicje pływalności, metody określania pływalności w warunkach laboratoryjnych i treningowych. Pływanie statyczne (stateczność ciała ludzkiego w wodzie, sposoby oceny stateczności oraz sposoby zachowania równowagi stałej w wodzie przez pływaka). Pływanie dynamiczne (opór wody, zależność oporu wody od przekroju poprzecznego ciała i prędkości pływania oraz kształtu i charakteru powierzchni ciała). Biomechaniczne podstawy współczesnej techniki pływania (dynamiczna siła parcia i jej elementy, współczynnik siły nośnej i siły oporu, mechanizm powstawania siły nośnej – prawo Bernoulliego, siła ciągu i jej składowe). Trójwymiarowa struktura ruchów pływackich i teoria wirów napędowych.	4

W13–W14	Technika pływania sportowego – kraul na grzbiecie. Ewolucja techniki pływania kraulem na grzbiecie. Ogólna charakterystyka techniki pływania. Analiza pracy mięśni podczas pływania. Analiza ułożenia ciała. Kinematyczna charakterystyka ruchów kończyn górnych i dolnych (analiza przestrzenna i czasowa). Analiza synchronizacji ruchów pływackich (odmiany pływania). Identyfikacja i korekta błędów. Sposoby oceny skuteczności techniki pływania sportowego kraulem na grzbiecie. Kierunki i metody badań nad technika pływania. Podstawowe elementy współczesnej techniki pływania kraulem na grzbiecie (przedłużony pęd, opływowość kinestetyczna, czucie wody i jej kształtowanie, częstość i długość cyklu ruchowego, asymetria ruchów pływackich). Cechy charakterystyczne dla współczesnej techniki pływania kraulem na grzbiecie.	2
W15–W16	Technika pływania sportowego - kraul na piersiach. Ewolucja technik pływania kraulem na piersiach. Ogólna charakterystyka techniki pływania. Analiza pracy mięśni podczas pływania. Analiza ułożenia ciała. Kinematyczna charakterystyka ruchów kończyn górnych i dolnych (analiza przestrzenna i czasowa). Analiza synchronizacji ruchów pływackich (odmiany pływania). Identyfikacja i korekta błędów. Sposoby oceny skuteczności techniki pływania sportowego kraulem na piersiach. Kierunki i metody badań nad technika pływania. Podstawowe elementy współczesnej techniki pływania (przedłużony pęd, opływowość kinestetyczna, czucie wody i jej kształtowanie, częstość i długość cyklu ruchowego, asymetria ruchów pływackich). Cechy charakterystyczne dla współczesnej techniki	2
W17–W18	Technika pływania sportowego – żabka na piersiach (styl klasyczny). Ewolucja techniki pływania żabką na piersiach. Ogólna charakterystyka techniki pływania. Analiza pracy mięśni podczas pływania. Analiza ułożenia ciała. Kinematyczna charakterystyka ruchów kończyn górnych i dolnych (analiza przestrzenna i czasowa). Analiza synchronizacji ruchów pływackich (odmiany pływania poszczególnymi technikami –falista, skokowa). Identyfikacja i korekta błędów. Sposoby oceny skuteczności techniki pływania sportowego stylem klasycznym. Kierunki i metody badań nad technika pływania. Podstawowe elementy współczesnej techniki pływania (przedłużony pęd, opływowość kinestetyczna, czucie wody i jej kształtowanie, częstość i długość cyklu ruchowego, asymetria ruchów pływackich). Cech charakterystyczne współczesnej techniki pływania stylem klasycznym.	2
W19–W20	Technika pływania sportowego – stylem motylkowym (delfin). Ewolucja technik pływania delfinem. Ogólna charakterystyka techniki pływania. Analiza pracy mięśni podczas pływania; Analiza ułożenia ciała. Kinematyczna charakterystyka ruchów kończyn górnych i dolnych (analiza przestrzenna i czasowa). Analiza synchronizacji ruchów pływackich (odmiana dwuuderzeniowa). Identyfikacja i korekta błędów. Sposoby oceny skuteczności techniki pływania sportowego delfinem. Kierunki i metody badań nad technika pływania. Podstawowe elementy współczesnej techniki pływania (przedłużony pęd, opływowość kinestetyczna, czucie wody i jej kształtowanie, częstość i długość cyklu ruchowego, asymetria ruchów pływackich). Cechy charakterystyczne współczesnej techniki pływania delfinem.	2

W21–W22	Technika pływania stylem zmiennym. Ewolucja techniki pływania. Współczesne odmiany techniki pływania stylem zmiennym. Ogólna charakterystyka pływania stylem zmiennym. Analiza biomechaniczna nawrotów stosowanych w pływaniu stylem zmiennym (przejście nawrotem ze stylu motylkowego do stylu grzbietowego – wahadłowy, przejście nawrotem ze stylu grzbietowego do stylu klasycznego – odkryty z przerzutem nóg nad wodą, kryty z obrotem tyłem w tył, przejście nawrotem ze stylu klasycznego do stylu dowolnego – wahadłowy). Identyfikacja i korekta błędów. Sposoby oceny skuteczności pływania stylem zmiennym. Cechy charakterystyczne współczesnej techniki pływania stylem zmiennym.	2
W23–W24	Technika startów z wody i z platformy startowej. Ewolucja startów z wody i z platformy startowej. Odmiany techniki startów (standardowy, z przenosem ramion bokiem w górę; z okrężnym wymachem ramion, grab start, track start). Analiza biomechaniczna skoków startowych z uwzględnieniem faz. Identyfikacja i korekta błędów. Sposoby oceny skuteczności startów z wody i z platformy startowej. Cechy charakterystyczne współczesnej techniki wykonywania startów z wody i ze słupka.	2
W25–W26	Technika nawrotów w pływaniu kraulem na grzbiecie i piersiach. Ewolucja nawrotów. Odmiany techniki nawrotów w pływaniu kraulem na grzbiecie (nawrót zwykły odkryty, nawrót obrotem przez piersi) oraz w kraulu na piersiach (nawrót zwykły odkryty, nawrót zwykły kryty, nawrót obrotem przez piersi). Analiza biomechaniczna nawrotów z uwzględnieniem faz (dopłynięcie do ściany basenu, obrót, odepchnięcie, poślizg z przejściem do pływania na dystansie). Identyfikacja i korekta błędów. Sposoby oceny skuteczności nawrotów (w konkurencjach indywidualnych i sztafetowych). Tendencje we współczesnym wykonywaniu nawrotów sportowych.	2
W27–W28	Technika nawrotów w pływaniu stylem klasycznym i delfinem. Ewolucja nawrotów. Odmiany techniki nawrotów w pływaniu stylem klasycznym i delfinem. Analiza biomechaniczna nawrotów z uwzględnieniem faz (dopłynięcie do ściany basenu, obrót, odepchnięcie, poślizg z przejściem do pływania na dystansie). Identyfikacja i korekta błędów. Sposoby oceny skuteczności nawrotów (w konkurencjach indywidualnych i sztafetowych). Tendencja we współczesnym wykonywaniu nawrotów sportowych.	2
W29–W32	Metody oceny techniki pływania sportowego. Subiektywne kryteria oceny poprawności techniki pływania (metody oglądowe, karta oceny techniki pływania itp.). Obiektywne kryteria oceny poprawności techniki pływania (metody filmowe, fotograficzne, spidograficzne, czasowe, pomiary długości kroku pływackiego, rytmu i tępa pływania oraz związku ruchów, frekwencja). Struktura wyścigu pływackiego (metody obserwacji, zmiany w technice pływania podczas wyścigu oraz poznanie ich wpływu na efektywność pływania, prognozowanie wyniku sportowego).	4
W33–W34	Walka sportowa w pływaniu i przepisy ją regulujące. System współzawodnictwa sportowego w pływaniu sportowym na świecie i w Polsce (regulaminy i przepisy). Konkurencje pływackie w programie Igrzysk Olimpijskich. Mistrzostwa Świata, Europy i Polski. Przepisy sportowe w pływaniu i ich aktualna interpretacja. Poziom wyników sportowych w pływaniu;	2

W35–W38	Rodzaje aktywności ruchowej w środowisku wodnym. Pływanie sportowe, rekreacyjne, użytkowe. Pływanie lecznicze (pływacki sport inwalidów, pływanie zdrowotne, korekcyjne, ćwiczenia hydrokinezyterapeutyczne. Wskazania i przeciwwskazania do uprawiania pływania	4
W39–W40	Edukacyjne aspekty nauczania pływania. Akty prawne. Etapy (fazy) nauczania pływania. Podstawowe pojęcia i terminy. Fazy kształtowania nawyku ruchowego w pływaniu. Zasady dydaktyczne. Budowa toku lekcyjnego. Rodzaje toków lekcyjnych. Osnowa oraz konspekt lekcji. Formy organizacyjne przebiegu ćwiczeń na lekcji.	2
W41–W42	Teoretyczne koncepcje nauczania czynności ruchowych w wodzie. Teorie uczenia się i nauczania pływania. Rozwój metod nauczania pływania. Organizacja procesu nauczania pływania. Organizacja nauki pływania dla dzieci i młodzieży szkolnej. Zakres obowiązków i odpowiedzialności osób biorących udział w procesie nauczania pływania. Organizacja i przygotowanie lekcji pływania. Metody stosowane w nauczaniu czynności ruchowych w wodzie (m. oglądowe, m. werbalne, m. myślowo-wyobrażeniowe, m. praktycznego działania, m. „od całości poprzez szczegół do całości, m. problemowe, m. analityczne, m. syntetyczne, m. kompleksowe). Kontrola wyników i dokumentacja nauczyciela pływania.	2
W43–W44	Środki wykorzystywane w nauczaniu podstawowych umiejętności pływackich oraz sportowych technik pływania Ogólne ćwiczenia przygotowawcze (zabawy, gry i ćwiczenia ruchowe w wodzie, skoki podstawowe, ćwiczenia podstawowe). Specjalne ćwiczenia przygotowawcze (ćwiczenia na pozycję ciała, ćwiczenia ruchów kończyn górnych i dolnych, ćwiczenia koordynacyjne oraz pływanie właściwe). Ogólnorozwojowe pomocnicze ćwiczenia fizyczne (ćwiczenia ogólnorozwojowe oraz specjalistyczne na lądzie). Pływanie podstawowe na piersiach i na grzbiecie. Wybór kolejności w nauczaniu poszczególnych sportowych technik pływania.	2
W45–W46	Uczenie się i nauczanie sportowych technik jako system wymiany informacji. Systematyka ćwiczeń stosowanych w nauczaniu i doskonaleniu sportowych technik pływania, startów i nawrotów. Programy ramowe stosowane w nauczaniu podstawowych umiejętności pływackich oraz sportowych technik pływania, startów i nawrotów.	2
W47–W48	Czynniki warunkujące efektywność nauczania pływania dzieci i młodzieży oraz osób dorosłych. Czynniki determinujące efekty nauczania pływania (specyficzne, niespecyficzne) na różnych etapach nauczania pływania	2
W49–W50	Etapizacja szkolenia sportowego w pływaniu. System szkolenia sportowego w pływaniu. Czynniki determinujące szkolenie młodocianych pływaków. Etapy szkolenia sportowego w pływaniu i ich charakterystyka. Charakterystyka I etapu szkolenia (treningu wszechstronnego). Charakterystyka II etapu szkolenia (treningu ukierunkowanego). Charakterystyka III etapu szkolenia (treningu specjalistycznego). System selekcji i kontroli procesu treningowego na różnych etapach szkolenia.	2
W51–W52	Metody treningowe w pływaniu: metody o charakterze pracy ciągłej (równomierna, zmienna) – ogólna charakterystyka; zadania; formy realizacji; podstawowe układy powtórzeń. Ewolucja metod..	2

W53–W54	Metody o charakterze pracy przerywanej (powtórzeniowa interwałowa) – ogólna charakterystyka; zadania; formy realizacji; podstawowe układy powtórzeń. Ewolucja metod Metody startowe i kontrolne – ogólna charakterystyka; zadania; formy realizacji; podstawowe układy powtórzeń. Ewolucja metod.	2
W55–W56	Alternatywne formy aktywności w środowisku wodnym (pływanie zdrowotne indywidualnie i w formie obwodu stacyjnego). Wady postawy i sposoby ich korygowania w środowisku wodnym. Zasady doboru ćwiczeń korekcyjnych.	2
W57–W58	Edukacyjne aspekty nauczania pływania dzieci w wieku niemowlęcym i poniemowlęcym, przedszkolnym i szkolnym.	2
W59–W60	Aktywność ruchowa w środowisku wodnym dla kobiet w ciąży, seniorów. Formy aktywności fizycznej w wodzie w walce z otyłością. Rekreacyjne formy ruchowe w wodzie (piłka wodna, piłka ręczna i siatkówka, koszykówka, hokej pod wodą, rugby pod wodą, itp.).	2
	<b>Razem</b>	<b>60</b>
<b>ĆWICZENIA</b>		
<b>Lp.</b>	<b>Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych</b>	<b>Liczba godzin</b>
ĆW1–2	Rozpływanie – doskonalenie pływania kraulem na grzbiecie, kraulem na piersiach, stylem klasycznym (żabka), motylkowym (delfin), zmiennym oraz startów i nawrotów.	2
CW3–4	Sprawdzian praktyczny: Zademonstrowanie techniki pływania stylem zmiennym na dystansie 200m, startu i nawrotów z odnotowaniem czasu (progresja wyników)	2
ĆW5–7	Praktyczne zapoznanie się z systematyką ćwiczeń stosowanych w nauczaniu i doskonaleniu sportowej techniki pływania kraulem na grzbiecie – praca ramion, nóg, koordynacja pracy RR, NN z oddychaniem.	3
ĆW8–10	Praktyczne zapoznanie się z systematyką ćwiczeń stosowanych w nauczaniu i doskonaleniu startu z wody (standardowego i z przenosem ramion bokiem w górę).	2
ĆW11–12	Praktyczne zapoznanie się z systematyką ćwiczeń stosowanych w nauczaniu i doskonaleniu nawrotów w pływaniu kraulem na grzbiecie (nawrót zwykły odkryty, nawrót zwykły kryty, nawrót obrotem przez piersi).	2
ĆW13–14	Pływanie stylem grzbietowym odcinków o różnej długości i z różną intensywnością ze startu i z nawrotami.	2
ĆW15–17	Praktyczne zapoznanie się z systematyką ćwiczeń stosowanych w nauczaniu i doskonaleniu sportowej techniki pływania kraulem na piersiach – praca ramion, nóg, koordynacja pracy RR, NN z oddychaniem.	3
ĆW18–19	Praktyczne zapoznanie się z systematyką ćwiczeń stosowanych w nauczaniu i doskonaleniu startu z platformy startowej (standardowy, z okrężnym wymachem ramion, grab start, track start) w kraulu na piersiach.	2
ĆW20–21	Praktyczne zapoznanie się z systematyką ćwiczeń stosowanych w nauczaniu i doskonaleniu nawrotów w pływaniu kraulem na piersiach (nawrót zwykły odkryty, nawrót zwykły kryty, nawrót obrotem przez piersi).	2
ĆW22–23	Pływanie kraulem na piersiach odcinków o różnej długości i z różną intensywnością ze startu i z nawrotami.	2

ĆW24–25	Zaliczenie praktyczne – zademonstrowanie poprawnej techniki pływania kraulem na grzbiecie i na piersiach na dystansie 100m z odnotowaniem czasu.	2
ĆW26–28	Praktyczne zapoznanie się z systematyką ćwiczeń stosowanych w nauce i doskonaleniu sportowej techniki pływania stylem klasycznym – praca ramion, nóg, koordynacja pracy RR, NN z oddychaniem.	3
ĆW29–30	Praktyczne zapoznanie się z systematyką ćwiczeń stosowanych w nauce i doskonaleniu startu z platformy startowej (standardowy, z określonym wymachem ramion, grab start, track start) do stylu klasycznego (żabka).	2
ĆW31–32	Praktyczne zapoznanie się z systematyką ćwiczeń stosowanych w nauce i doskonaleniu nawrotów do stylu klasycznego (żabka).	2
ĆW33–34	Pływanie stylem klasycznym odcinków o różnej długości i z różną intensywnością ze startu i z nawrotami.	2
ĆW35–37	Praktyczne zapoznanie się z systematyką ćwiczeń stosowanych w nauce i doskonaleniu sportowej techniki pływania stylem motylkowym (delfin) – praca ramion, nóg, koordynacja pracy RR, NN z oddychaniem.	3
ĆW38–39	Praktyczne zapoznanie się z systematyką ćwiczeń stosowanych w nauce i doskonaleniu startu z platformy startowej (standardowy, z określonym wymachem ramion, grab start, track start) do pływania delfinem.	2
ĆW40–41	Praktyczne zapoznanie się z systematyką ćwiczeń stosowanych w nauce i doskonaleniu nawrotów w pływaniu delfinem (nawrót zwykły odkryty).	2
ĆW42–43	Pływanie delfinem odcinków o różnej długości i z różną intensywnością ze startu i z nawrotami.	2
ĆW44–45	Praktyczne zapoznanie się z systematyką ćwiczeń stosowanych w nauce i doskonaleniu standardowej techniki pływania stylem zmiennym.	2
ĆW46–47	Praktyczne zapoznanie się z systematyką ćwiczeń stosowanych w nauce i doskonaleniu nawrotów w pływaniu stylem zmiennym – przejście nawrotem ze stylu motylkowego do stylu grzbietowego (wahadłowy).	2
ĆW48–49	Praktyczne zapoznanie się z systematyką ćwiczeń stosowanych w nauce i doskonaleniu nawrotów w pływaniu stylem zmiennym – przejście nawrotem ze stylu grzbietowego do stylu klasycznego (odkryty, kryty z przerzutem nóg nad wodą, kryty z obrotem tyłem w tył).	2
ĆW50–51	Praktyczne zapoznanie się z systematyką ćwiczeń stosowanych w nauce i doskonaleniu nawrotów w pływaniu stylem zmiennym – przejście nawrotem ze stylu klasycznego do stylu dowolnego (wahadłowy).	2
ĆW52–53	Pływanie stylem zmiennym odcinków o różnej długości i z różną intensywnością ze startu i z nawrotami.	2
ĆW54–55	Praktyczne zapoznanie się z systematyką ćwiczeń stosowanych w nauce startów i nawrotów w konkurencjach sztafetowych stylem zmiennym.	2
ĆW56–57	Zaliczenie praktyczne – zademonstrowanie poprawnej techniki pływania stylem klasycznym (100m) i motylkowym (50m) z odnotowaniem czasu.	2
CW48–59	Zaliczenie praktyczne – zademonstrowanie poprawnej techniki pływania stylem zmiennym na dystansie 200m z odnotowaniem czasu.	2



ĆW60–69	Samodzielne prowadzenie zajęć (fragmentu, całości) na zadany temat z określoną grupą wiekową i o określonych umiejętnościach pływackich.	10
ĆW70–71	Doskonalenie techniki pływania stylem grzbietowym, kraulem na piersiach, stylem klasycznym i delfinem – kształtowanie wytrzymałości o charakterze ogólnym (na lądzie i w wodzie).	2
ĆW72–73	Doskonalenie techniki pływania stylem grzbietowym, kraulem na piersiach, stylem klasycznym i delfinem – kształtowanie wytrzymałości o charakterze ukierunkowanym (na lądzie i w wodzie).	2
ĆW74–75	Doskonalenie techniki pływania stylem grzbietowym, kraulem na piersiach, stylem klasycznym i delfinem – kształtowanie wytrzymałości o charakterze specjalnym (na lądzie i w wodzie).	2
ĆW76–77	Doskonalenie techniki pływania stylem zmiennym – kształtowanie wytrzymałości o charakterze ogólnym (na lądzie i w wodzie).	2
ĆW78–79	Doskonalenie techniki pływania stylem zmiennym – kształtowanie wytrzymałości o charakterze ukierunkowanym (na lądzie i w wodzie).	2
ĆW80–81	Doskonalenie techniki pływania stylem zmiennym – kształtowanie wytrzymałości o charakterze specjalnym (na lądzie i w wodzie).	2
ĆW82–83	Metody treningowe – metody o charakterze pracy ciągłej (równomierna, zmienna) – praktyczne zastosowanie metod.	2
ĆW84	Metody treningowe – metody o charakterze pracy przerywanej (powtórzeniowa interwałowa) – praktyczne zastosowanie metod. Metody startowe i kontrolne – praktyczne zastosowanie metod.	1
ĆW85	Ćwiczenia kształtujące technikę pływania kraulem na grzbiecie i na piersiach	1
ĆW86	Ćwiczenia kształtujące technikę pływania stylem klasycznym (żabka), i motylkowym (delfin).	1
ĆW87	Ćwiczenia kształtujące technikę pływania stylem zmiennym, startów i nawrotów	1
ĆW88	Wybrane zagadnienia z pływania korekcyjno-kompensacyjnego. Zasady doboru ćwiczeń w zależności od rodzaju wady postawy.	1
ĆW89	Rekreacyjne formy aktywności ruchowej w środowisku wodnym (niepełnosprawni, seniorzy kobiety w ciąży, niemowlaki, dzieci, młodzież) – gry, zabawy, tory przeszkód aerobik itp.	1
ĆW90	Zaliczenie praktyczne – zademonstrowanie umiejętności pływania na dystansie 200m stylem zmiennym z odnotowaniem czasu – progresja wyniku.	1
	<b>Razem</b>	<b>90</b>

## 6. Metody dydaktyczne

M1	Metody nauczania – oparte na działaniu praktycznym studentów, poglądowe, słowne.
M2	Metoda syntetyczna, analityczna.
M3	Metoda syntetyczno - analityczna.
M4	Metoda werbalna, 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	150
Egzaminy i zaliczenia w sesji	5
<b>Godziny bez udziału nauczyciela wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:</b>	
Przygotowanie się do zajęć	30
Przygotowanie konspektów	20
Zapoznanie się z literaturą	15
Przygotowanie do zaliczeń semestralnych	10
Przygotowanie do egzaminu	20
<b>Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta</b>	<b>250</b>
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	10

## 8. Metody oceny

### a. Ocena formująca

F1	Ocena z przygotowanego materiału (konspekt) i samodzielnego prowadzenia fragmentu (całości) zajęć.
F2	Ocena ze znajomości literatury z zakresu teorii pływania dokonywana wyrywkowo na każdych zajęciach.
F3	Aktywny udział w zajęciach w trakcie semestru (obserwacja zaangażowania studentów w trakcie zajęć).

### b. Ocena podsumowująca

P1	Zaliczenia pisemne na koniec poszczególnych semestrów.
P2	Zaliczenie praktyczne – wykazanie się umiejętnością pływania czterema technikami wraz ze startem i nawrotami w odpowiednim czasie oraz zademonstrowanie umiejętności pływania stylem zmiennym na dystansie 200m z odnotowaniem czasu.
P3	EGZAMIN – uzyskanie pozytywnej oceny z całości przerobionego materiału.

### c. Warunki zaliczenia przedmiotu

- Aktywny udział w zajęciach programowych (wykłady i ćwiczenia) oraz wykazanie się wiadomościami wynikającymi z treści programu realizowanego w poszczególnych semestrach.
- Wykazanie się umiejętnością pływania czterema technikami, oraz stylem zmiennym wraz ze startem i nawrotami, z odnotowaniem czasu i progresją wyniku.
- Uzyskanie pozytywnej oceny z samodzielnego prowadzenia zajęć.
- Egzamin.

## 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 potrafi wymienić żadnych form aktywności ruchowej w środowisku wodnym.

na ocenę 3	Student w stopniu dostatecznym opanował treści z prowadzonych wykładów, pamięta metodykę i systematykę ćwiczeń stosowanych w nauce pływania, potrafi je wymienić i opisać. Posiada podstawową wiedzę z różnych form aktywności ruchowej w środowisku wodnym.
na ocenę 4	Student w stopniu dobrym opanował treści programowe z prowadzonych wykładów, dobrze zna metodykę i systematykę ćwiczeń stosowanych w nauce pływania, potrafi je wymienić i opisać, potrafi przeanalizować technikę pływania poszczególnymi stylami i wykorzystać w trakcie prowadzenia zajęć. Dobrze opanował wiedzę dotyczącą różnych form aktywności ruchowej w środowisku wodnym.
na ocenę 5	Student bardzo dobrze opanował treści programowe z prowadzonych wykładów, bardzo dobrze zna metodykę i systematykę ćwiczeń stosowanych w nauczaniu pływania, potrafi je wymienić i opisać, potrafi przeanalizować technikę pływania poszczególnymi stylami i wykorzystać w trakcie prowadzonych zajęć. Bardzo dobrze opanował wiedzę dotyczącą różnych form aktywności ruchowej w środowisku wodnym. Potrafi podsumować i ocenić nabyte umiejętności.
<b>Efekt uczenia się EK2</b>	
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.
na ocenę 3	Student w stopniu dostatecznym opanował technikę pływania poszczególnymi stylami, start i nawroty. Uzyskał odpowiedni limit czasowy odpowiednio dla poszczególnych stylów pływackich. Potrafi zademonstrować proste ćwiczenia z różnych form aktywności ruchowej w środowisku wodnym zarówno dla dzieci i młodzieży jak i dla osób starszych.
na ocenę 4	Student w stopniu dobrym opanował technikę pływania poszczególnymi stylami, start i nawroty. Uzyskał odpowiedni limit czasowy odpowiednio dla poszczególnych stylów pływackich. Dobrze potrafi demonstrować ćwiczenia z różnych form aktywności ruchowej w środowisku wodnym zarówno dla dzieci i młodzieży jak i dla osób starszych.
na ocenę 5	Student bardzo dobrze opanował technikę pływania poszczególnymi stylami, start i nawroty. Uzyskał odpowiedni limit czasowy odpowiednio dla poszczególnych stylów pływackich. Bardzo dobrze zna i potrafi demonstrować ćwiczenia z różnych form aktywności ruchowej w środowisku wodnym zarówno dla dzieci i młodzieży jak i dla osób starszych.
<b>Efekt uczenia się EK3</b>	
na ocenę 2	Student nie potrafi współpracować z grupą, nie jest w stanie przygotować i przeprowadzić zajęcia z nauki pływania, nie potrafi zorganizować zajęć z innych form aktywności ruchowej w środowisku wodnym.
na ocenę 3	Student w stopniu zadowalającym potrafi pracować w zespole, potrafi przygotować i przeprowadzić zajęcia dla konkretnej grupy wiekowej i na określonym poziomie umiejętności zarówno z nauki pływania jak i z innych form aktywności ruchowej w środowisku wodnym.
na ocenę 4	Student w stopniu dobrym potrafi pracować w zespole, potrafi zorganizować, przygotować i przeprowadzić zajęcia dla różnych grup wiekowych i na różnym poziomie umiejętności zarówno z nauki pływania jak i z innych form aktywności ruchowej w środowisku wodnym. W zależności od potrzeb, potrafi modyfikować i odpowiednio dobrać ćwiczenia.

na ocenę 5	Student bardzo dobrze potrafi pracować w zespole, potrafi zorganizować, przygotować i przeprowadzić (bez przygotowania się) zajęcia dla różnych grup wiekowych i na różnym poziomie umiejętności zarówno z nauki pływania jak i z innych form aktywności ruchowej w środowisku wodnym. W zależności od potrzeb potrafi modyfikować ćwiczenia i zajęcia, potrafi podsumować i ocenić prowadzone zajęcia.
------------	---

## 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_W2, A1_W14 A1_W19, A1_W22	C1	W1–W25	M4	P3
EK2	A1_U9, A1_U11 A1_U23	C1–C3	ĆW1–ĆW90	M2, M3	F1, F2, F3 P1, P2
EK3	A1_K1, A1_K2 A1_K4	C1, C2	ĆW1–ĆW90	M1	P2, P3, F1

## 11. Wykaz piśmiennictwa

### a. Piśmiennictwo podstawowe

1.	Karpiński R., <i>Pływanie</i> , AWF Katowice, 2009.
2.	Bartkowiak E., <i>Pływanie sportowe</i> , Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa 1999.
3.	Czabański B., Fiłon M., Zatoń K., <i>Elementy teorii pływania</i> , AWF Wrocław, 2003.
4.	Płatonow W. R., <i>Trening wyczynowy w pływaniu</i> , Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa 1997.
5.	Dybiński E., Wójcicki A., <i>Wskazówki metodyczne do nauczania pływania</i> , AWF Kraków, 1996

### b. Piśmiennictwo uzupełniające

1.	Bartkowiak E., <i>Sportowa technika pływania</i> , Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa 1995.
2.	Kalinowski A., Roszko R., <i>Pływanie</i> , Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1986.
3.	Matynia J., Rostkowska E., <i>Zabawy i gry ruchowe w nauczaniu pływania</i> , AWF Poznań, 1989.
4.	Rakowski M., <i>Nowoczesny trening pływacki</i> , CSR Rafa, 2008.
5.	Wissner W., <i>Nauczanie – uczenie się pływania</i> , AWF Wrocław, 1998.

## 12. Zatwierdzenie karty przedmiotu do realizacji

.....  
(miejsowość, data)

.....  
(kierownik zakładu)

.....  
(dziekan wydziału)

Przyjmuję do realizacji (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)