

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

**Filia w Gorzowie Wielkopolskim
Zamiejscowy Wydział Kultury Fizycznej**

Kierunek: Wychowanie fizyczne

KARTA PRZEDMIOTU

Nazwa przedmiotu: **TEORIA I METODYKA PŁYWANIA**

Kod przedmiotu: **ZWKF_WF_2_O_C.11_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: **10.09.2019 r.**

1. Podstawowe informacje

Forma studiów	studia stacjonarne			
Stopień studiów	studia drugiego stopnia			
Profil	ogólnoakademicki			
Specjalność	wszystkie			
Rok studiów / semestr	rok 2, semestr 3			
Status przedmiotu	obowiązkowy			
Język przedmiotu	polski			
Forma zajęć	wykład	ćwiczenia	seminaria	inne
Wymiar zajęć		30		
Liczba punktów ECTS	2			

2. Cele przedmiotu

C1	Nabycie wiedzy z zakresu techniki pływania sportowego, wykształcenie absolwenta, który potrafi
C2	Nabycie umiejętności opisywania i wyjaśniania znaczenia metodyki i systematyki ćwiczeń technicznych w nauczaniu i doskonaleniu sportowych technik pływackich
C3	Nabycie umiejętności ukazywania walorów środowiska wodnego
C4	Wzbogacenie zasobu ćwiczeń technicznych niezbędnych w nauczaniu i doskonaleniu sportowych technik pływackich, startów i nawrotów
C5	Opanowanie umiejętności niezbędnych do samodzielnego programowania organizowania efektywnego i bezpiecznego prowadzenia zajęć z pływania, niezależnie od wieku ćwiczących oraz umiejętność oceny efektów swojego działania.

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

- Umiejętność pływania czterema technikami sportowymi.
- 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 7)
EK1	posiada rozszerzoną wiedzę merytoryczną z zakresu techniki pływania, zna systematykę ćwiczeń stosowanych w nauczaniu i doskonaleniu sportowych technik pływackich, zna walory środowiska wodnego	A1_W16 A1_W18	P7S_WK P7S_WG
EK2	posiada i potrafi wykorzystać wiedzę i specjalistyczne umiejętności techniczne z zakresu techniki pływania sportowego	A1_U17 A1_U18	P7S_UO P7S_UW

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 7)
EK3	jest zdolny organizować proces uczenia się innych osób, efektywnie i bezpiecznie prowadzić zajęcia niezależnie od wieku ćwiczących. potrafi odpowiednio korzystać z nabytej wiedzy i umiejętności praktycznych	A1_K3 A1_K13	P7S_KO P7S_KR

5. Treści programowe

ĆWICZENIA		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
ĆW1	Zajęcia organizacyjne. Warunki zaliczenia przedmiotu. Przydział tematów do samodzielnego opracowania. Rozpływanie.	1
ĆW2	Sprawdzian praktyczny: Zademonstrowanie techniki pływania stylem zmiennym na dystansie 100m, startu i nawrotów.	1
ĆW3	Praktyczne zapoznanie się z systematyką ćwiczeń stosowanych w nauczaniu i doskonaleniu sportowej techniki pływania stylem grzbietowym – praca nóg.	1
ĆW4	Praktyczne zapoznanie się z systematyką ćwiczeń stosowanych w nauczaniu i doskonaleniu sportowej techniki pływania stylem grzbietowym – praca ramion.	1
ĆW5	Praktyczne zapoznanie się z systematyką ćwiczeń stosowanych w nauczaniu i doskonaleniu sportowej techniki pływania stylem grzbietowym – koordynacja pracy ramion, nóg z oddychaniem	1
ĆW6	Praktyczne zapoznanie się z systematyką ćwiczeń stosowanych w nauczaniu i doskonaleniu techniki startu z wody w kraulu na grzbiecie.	1
ĆW7	Praktyczne zapoznanie się z systematyką ćwiczeń stosowanych w nauczaniu i doskonaleniu nawrotów w pływaniu stylem grzbietowym (nawrót zwykły odkryty, nawrót zwykły kryty, nawrót obrotem przez piersi)	1
ĆW8	Praktyczne zapoznanie się z systematyką ćwiczeń stosowanych w nauczaniu i doskonaleniu sportowej techniki pływania stylem dowolnym – praca nóg.	1
ĆW9	Praktyczne zapoznanie się z systematyką ćwiczeń stosowanych w nauczaniu i doskonaleniu sportowej techniki pływania stylem dowolnym – praca ramion.	1
ĆW10	Praktyczne zapoznanie się z systematyką ćwiczeń stosowanych w nauczaniu i doskonaleniu sportowej techniki pływania stylem dowolnym – koordynacja pracy ramion, nóg z oddychaniem.	1
ĆW11	Praktyczne zapoznanie się z systematyką ćwiczeń stosowanych w nauczaniu i doskonaleniu techniki startu z platformy startowej (standardowy, z określonym wymachem ramion, grab start, track start) w kraulu na piersiach.	1
ĆW12	Praktyczne zapoznanie się z systematyką ćwiczeń stosowanych w nauczaniu i doskonaleniu nawrotów w pływaniu stylem dowolnym (nawrót zwykły odkryty, nawrót zwykły kryty, nawrót obrotem przez piersi).	1
ĆW13	Praktyczne zapoznanie się z systematyką ćwiczeń stosowanych w nauczaniu i doskonaleniu sportowej techniki pływania stylem klasycznym – praca nóg.	1

ĆW14	Praktyczne zapoznanie się z systematyką ćwiczeń stosowanych w nauczaniu i doskonaleniu sportowej techniki pływania stylem klasycznym –praca ramion.	1
ĆW15	Praktyczne zapoznanie się z systematyką ćwiczeń stosowanych w nauczaniu i doskonaleniu sportowej techniki pływania stylem klasycznym – koordynacja pracy ramion, nóg z oddychaniem.	1
ĆW16	Praktyczne zapoznanie się z systematyką ćwiczeń stosowanych w nauczaniu i doskonaleniu startu z platformy startowej (standardowy, z określonym wymachem ramion, grab start, track start) do stylu klasycznego.	1
ĆW17	Praktyczne zapoznanie się z systematyką ćwiczeń stosowanych w nauczaniu i doskonaleniu nawrotów do stylu klasycznego.	1
ĆW18	Praktyczne zapoznanie się z systematyką ćwiczeń stosowanych w nauczaniu i doskonaleniu sportowej techniki pływania stylem motylkowym - praca nóg.	1
ĆW19	Praktyczne zapoznanie się z systematyką ćwiczeń stosowanych w nauczaniu i doskonaleniu sportowej techniki pływania stylem motylkowym - praca ramion.	1
ĆW20	Praktyczne zapoznanie się z systematyką ćwiczeń stosowanych w nauczaniu i doskonaleniu sportowej techniki pływania stylem motylkowym - koordynacja pracy ramion, nóg z oddychaniem.	1
ĆW21	Praktyczne zapoznanie się z systematyką ćwiczeń stosowanych w nauczaniu i doskonaleniu startu z platformy startowej (standardowy, z określonym wymachem ramion, grab start, track start) do stylu motylkowego.	1
ĆW22–28	Praktyczne zapoznanie się z systematyką ćwiczeń stosowanych w nauczaniu i doskonaleniu standardowej techniki pływania stylem zmiennym	7
ĆW29	Zaliczenie praktyczne. Zaliczenie teoretyczne /kolokwium/.	1
ĆW30	Uzupełnienie zaliczeń.	1
Razem		30

6. Metody dydaktyczne

M1	Metoda syntetyczna, analityczna.
M2	Metoda syntetyczno-analityczna.
M3	Metoda werbalna, prezentacja multimedialna.

7. Obciążenie pracą studenta

Forma aktywności	Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	30
Godziny bez udziału nauczyciela wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć	6
Przygotowanie konspektu	8
Przygotowanie do zaliczenia	6

Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta	50
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	2

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 i techniki pływania.
F3	Aktywny udział w zajęciach w trakcie semestru /obserwacja zaangażowania studentów w trakcie zajęć/.

b. Ocena podsumowująca

P1	Zaliczenia pisemne na koniec semestru.
P2	Zaliczenie praktyczne – wykazanie się umiejętnością pływania dwoma dowolnie wybranymi stylami na dystansie 100m. Ocena za technikę pływania.

c. Warunki zaliczenia przedmiotu

- Aktywny udział w zajęciach programowych /wykłady i ćwiczenia/ oraz wykazanie się wiadomościami wynikającymi z treści programu realizowanego w semestrze.
- Wykazanie się umiejętnością pływania dwoma dowolnie wybranymi technikami, wraz ze startem i nawrotami – ocenie podlega technika pływania.
- Uzyskanie pozytywnej oceny z samodzielnego prowadzenia fragmentu /całości/ zajęć.

9. Kryteria oceny

Efekt uczenia się EK1	
na ocenę 2	Nie potrafi wyjaśnić na czym polega systematyka ćwiczeń stosowanych w nauczaniu i doskonaleniu sportowej techniki pływania, nie zna walorów środowiska wodnego.
na ocenę 3	Opanował treści z prowadzonych wykładów, pamięta metodykę i systematykę ćwiczeń stosowanych w nauczaniu i doskonaleniu sportowej techniki pływania, potrafi je wymienić i opisać, zna walory środowiska wodnego.
na ocenę 4	Opanował treści z prowadzonych wykładów, pamięta metodykę i systematykę ćwiczeń stosowanych w nauczaniu i doskonaleniu sportowej techniki pływania, potrafi je wymienić i opisać, potrafi przeanalizować technikę pływania poszczególnymi stylami i wykorzystać w trakcie prowadzonych zajęć zna walory środowiska wodnego.
na ocenę 5	Student w pełni opanował treści z prowadzonych wykładów, pamięta metodykę i systematykę ćwiczeń stosowanych w nauczaniu i doskonaleniu sportowej techniki pływania, potrafi je wymienić i opisać, potrafi przeanalizować technikę pływania poszczególnymi stylami i wykorzystać w trakcie prowadzonych zajęć zna walory środowiska wodnego. Potrafi podsumować i ocenić nabyte umiejętności.
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.
na ocenę 3	Student potrafi wykazać się umiejętnością praktyczną zademonstrowania techniki pływania na określonym dystansie, potrafi wykonać start i nawroty w przerabianych stylach pływackich.

na ocenę 4	Student w stopniu dobrym potrafi wykazać się umiejętnością praktyczną zademonstrowania techniki pływania na określonym dystansie, dobrze potrafi wykonać start i nawroty w przerabianych stylach pływackich, zna ćwiczenia techniczne o różnym stopniu trudności, potrafi je modyfikować.
na ocenę 5	Student wykazuje się umiejętnością praktyczną zademonstrowania techniki pływania na określonym dystansie, potrafi prawidłowo wykonać start i nawroty w przerabianych stylach pływackich, zna ćwiczenia techniczne o różnym stopniu trudności zarówno dla dzieci i młodzieży jak i dla dorosłych, potrafi je modyfikować i tworzyć nowe.
Efekt uczenia się EK3	
na ocenę 2	Student nie potrafi zorganizować i bezpiecznie przeprowadzić zajęć z nauczania i doskonalenia sportowej techniki pływania bez względu na wiek i umiejętności ćwiczących.
na ocenę 3	Student potrafi zorganizować i bezpiecznie przeprowadzić zajęcia z nauczania i doskonalenia sportowej techniki pływania dla konkretnej grupy wiekowej i na określonym poziomie umiejętności.
na ocenę 4	Student potrafi zorganizować efektywnie i bezpiecznie przeprowadzić zajęcia z nauczania i doskonalenia sportowej techniki pływania dla różnych grup wiekowych i na różnym poziomie umiejętności. W zależności od potrzeb potrafi modyfikować ćwiczenia i zajęcia.
na ocenę 5	Student potrafi zorganizować efektywnie i bezpiecznie przeprowadzić zajęcia z nauczania i doskonalenia sportowej techniki pływania dla różnych grup wiekowych i na różnym poziomie umiejętności. W zależności od potrzeb potrafi modyfikować i tworzyć nowe ćwiczenia, potrafi ocenić i podsumować przeprowadzone zajęcia.

10. Macierz realizacji przedmiotu

Efekte uczenia się	Odniesienie do efektów uczenia się dla programu studiów	Cele przedmiotu	Treści programowe	Metody dydaktyczne	Sposoby oceny
EK1	A1_W16, A1_W18	C1	ĆW1-ĆW30	M3	P1
EK2	A1_U17, A1_U18	C2	ĆW1-ĆW30	M1, M2	F1, F2, F3
EK3	A1_K3, A1_K13	C3	ĆW1-ĆW30	M1, M2	P1, P2

11. Wykaz piśmiennictwa

a. Piśmiennictwo podstawowe

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

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.	Wissner W., <i>Nauczanie – uczenie się pływania</i> , AWF Wrocław, 1998.
4.	Rakowski M., <i>Nowoczesny trening pływacki</i> , Rumia 2008.

12. Zatwierdzenie karty przedmiotu do realizacji

.....
(miejsowość, data)

(kierownik zakładu)

(dziekan wydziału)

Przyjmuję do realizacji (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)