AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
IM. EUGENIUSZA PIASECKIEGO W POZNANIU

Filia w Gorzowie Wielkopolskim

Kierunek: **Wychowanie fizyczne**

KARTA PRZEDMIOTU

Nazwa przedmiotu: **DYSCYPLINA KIERUNKOWA – PŁYWANIE**

Kod przedmiotu: **ZWKF_WF_2_w_G.1_s**

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

Osoba odpowiedzialna za kartę – koordynator przedmiotu:

dr Alicja Naczk

Osoby prowadzące przedmiot:

1. dr Alicja Naczk
2. dr Jacek Stasiak

Data opracowania: **01.02.2022 r.**

1. Podstawowe informacje

Forma studiów	studia stacjonarne			
Stopień studiów	studia drugiego stopnia			
Profil	ogólnoakademicki			
Specjalność	nauczycielsko-trenerska			
Rok studiów / semestr	rok 1–2, semestr 2–4			
Status przedmiotu	do wyboru w ramach specjalności			
Język przedmiotu	polski			
Forma zajęć	wykład	ćwiczenia	seminaria	inne
Wymiar zajęć	80 (30+30+20)	170 (60+70+40)		
Liczba punktów ECTS	15 (4+6+5)			

2. Cele przedmiotu

C1	Celem zajęć na specjalizacji trenerskiej z pływania jest przygotowanie wysoko kwalifikowanych trenerów pływania II klasy, przekazanie im najnowszej wiedzy teoretycznej (wykłady) i praktycznej (ćwiczenia) z zakresu teorii i praktyki treningu sportowego, wykształcenie absolwenta, który potrafi opisać i wyjaśnić metodykę i systematykę ćwiczeń stosowanych w treningu pływackim, zna walory środowiska wodnego.
C2	Usprawnienie i wyposażenie studenta w możliwie bogaty zasób ćwiczeń niezbędnych w nauczaniu i doskonaleniu sportowych technik pływackich, startów i nawrotów w poszczególnych etapach treningu sportowego
C3	Opanowanie umiejętności niezbędnych do samodzielnego programowania organizowania i prowadzenia różnego rodzaju zajęć sportowych (treningu sportowego) niezależnie od wieku i umiejętności ćwiczących oraz umiejętność oceny efektów swojego działania.

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

- Dobry stan zdrowia studenta umożliwiający realizację przedmiotu.
- Umiejętność pływania czterema technikami sportowymi.
- Wskazane jest posiadanie uprawnień ratowniczych WOPR oraz przeszkolenie w dziedzinie udzielania pierwszej pomocy, jak również posiadanie uprawnień sędziowskich z dyscypliny sportowej – pływanie.
- 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 7)**
EK1	posiada szeroką wiedzę merytoryczną z zakresu różnych form aktywności fizycznej w środowisku wodnym zwłaszcza z teorii i praktyki treningu sportowego, zna metodykę i systematykę nauczania w poszczególnych etapach pływania sportowego, zna walory tego środowiska.	A1_W1 A1_W9 A1_W18	P7S_WG

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)
EK2	posiada i potrafi wykorzystać wiedzę i specjalistyczne umiejętności ruchowe w zakresie adaptacji aktywności fizycznej dla doboru różnych form sportowych w środowisku wodnym.	A1_U7 A1_U16 A1_U18	P7S_UW P7S_UO
EK3	jest zdolny organizować proces uczenia się innych osób, efektywnie i bezpiecznie prowadzić zajęcia niezależnie od wieku i umiejętności ćwiczących; potrafi odpowiednio korzystać z nabytej wiedzy i umiejętności praktycznych, modyfikować i tworzyć nowe ćwiczenia.	A1_U17 A1_U19 A1_K3 A1_K5 A1_K11	P7S_UO P7S_UW P7S_KO P7S_KR

5. Treści programowe

WYKŁADY		
Lp.	**Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych**	**Liczba godzin**
W1	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.	2
W2	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.	2
W3	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.	2

W4	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
W5	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
W6	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
W7	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

W8	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
W9	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
W10	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
W11	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
W12	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 zwięzłości ruchów, frekwencja).Struktura wyścigu pływackiego (metody obserwacji, zmiany w technice pływania podczas wyścigu oraz poznanie ich wpływu na efektywność pływania, prognozowanie wyniku sportowego).	2
W13	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
W14	Struktura wyścigu pływackiego (metody obserwacji, zmiany w technice pływania podczas wyścigu oraz poznanie ich wpływu na efektywność pływania, prognozowanie wyniku sportowego.	2

W15	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	2
W16	Zapoznanie się z programem nauczania. Warunki zaliczenia przedmiotu. Teoretyczne koncepcje nauczania czynności ruchowych w wodzie. Regulamin przedmiotu. 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. poglądowe, 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
W17	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
W18	Środki wykorzystywane w nauczaniu podstawowych umiejętności pływackich oraz sportowych technik pływania Ogólne ćwiczenia przygotowawcze (zabawi, 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
W19	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
W20	Czynniki warunkujące efektywność nauczania pływania dzieci i młodzieży oraz osób dorosłych. Czynniki determinujące efekty nauczania pływania (specyficzne, niespecyficzne) na różnych etapach nauczania pływania.	2
W21	Alternatywne formy aktywności w środowisku wodnym (pływanie zdrowotne indywidualnie i w formie obwodu stacyjnego). Wady postawy i sposoby ich korygowania w środowisku wodnym.	2
W22	Edukacyjne aspekty nauczania pływania dzieci w wieku niemowlęcym i poniemowlęcym, przedszkolnym i szkolnym.	2
W23	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

W24	Etapy 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
W25	Biologiczne uwarunkowania treningu młodocianych pływaków. Funkcjonalne Właściwości organizmu i ich kształtowanie w procesie treningu sportowego. Czynniki określające strukturę wieloletniego procesu treningowego w pływaniu. Podstawy wieloletniego przygotowania pływaka. Struktura i treść cyklu treningowego w pływaniu. Struktura rzeczowa i jej składowe (podstawowe pojęcia i terminy, rodzaje przygotowania – sprawnościowe, techniczne, taktyczne, psychiczne, teoretyczne oraz intelektualne). Struktura czasowa i jej składowe (cykliczność szkolenia i jego związki z budowaniem formy sportowej, makrocykle, mezocykle, mikrocykle, jednostki treningowe, bezpośrednie przygotowanie do głównych zawodów sezonu).	2
W26	Parametry obciążenia treningowego w treningu pływackim. Podstawowe pojęcia i terminy;- Składowe obciążenia ze względu na kierunek oddziaływania oraz ze względu na strefy zabezpieczenia energetycznego. Zakres (objętość) i natężenie pracy treningowej. Intensywność. Procentowy udział ćwiczeń o ukierunkowaniu ogólnym i specjalnym. Procentowy udział ćwiczeń na lądzie.	2
W27	Współczesny model obciążeń treningowych w pływaniu na różnych etapach szkolenia. Wskazania metodyczne dotyczące kształtowania potencjału motorycznego.	2
W28	Współczesny model obciążeń treningowych w pływaniu na różnych etapach szkolenia. Wskazania metodyczne dotyczące kształtowania potencjału motorycznego.	2
W29	Podstawowe zasady, formy i środki treningu sportowego w pływaniu. Profil energetyczny pływaka i jego składowe obciążenia ze względu na kierunek oddziaływania oraz ze względu na strefy zabezpieczenia energetycznego. Charakterystyka zakresów energetycznych.	2
W30	Metody treningowe w pływaniu: metody o charakterze pracy ciągłej (równomierna, zmienna) – ogólna charakterystyka; zadania; formy realizacji; podstawowe układy powtórzeń. Ewolucja metod..	1
W31	Metody o charakterze pracy przerywanej (powtórzeniowa interwałowa) – ogólna charakterystyka; zadania; formy realizacji; podstawowe układy powtórzeń. Ewolucja metod.	1
W32	Metody o charakterze pracy przerywanej (powtórzeniowa interwałowa) – ogólna charakterystyka; zadania; formy realizacji; podstawowe układy powtórzeń. Ewolucja metod.	1
W33	Metody startowe i kontrolne – ogólna charakterystyka; zadania; formy realizacji; podstawowe układy powtórzeń. Ewolucja metod (specyficzności, przeciążenia, progresji). Metabolizm energetyczny w czasie pływania. Zasady fizjologiczne w treningu pływaka.	1
W34	Współczesne odmiany treningu pływackiego (trening wytrzymałości regenerującej i wytrzymałości podstawowej; trening wytrzymałości progowej; trening przeciążeniowy; trening zwiększający moc metabolizmu beztlenowego; trening sprinterski; trening siłowy).	1

W35	Zasady planowania pracy treningowej. Roczny cykl treningowy. Zasady planowania dwóch cykli treningu w rocznym planie szkolenia. Zasady planowania czterech cykli w rocznym planie szkolenia. Klasyfikacja sportowa w pływaniu jako element systemu szkolenia sportowego w pływaniu. Systemy planowania w różnych krajach. Dokumentacja trenerska. Ćwiczenia techniczne w treningu pływackim.	2
W36	Bezpośrednie Przygotowanie Startowe (BPS). Ogólna charakterystyka. Wariant 6-tygodniowy i 8-tygodniowy. Zasady programowania. Przykładowy roczny plan szkolenia dla dzieci 11–12-letnich realizujących trening na etapie szkolenia ukierunkowanego. Zasady planowania tygodniowego planu szkolenia w zależności od etapu szkolenia.	2
W37	Jednostka treningowa – zadania jednostki treningowej, budowa, rodzaje jednostek treningowych. Jednostki treningowe o charakterze wybiórczym i kompleksowym.	2
W38	Kontrola procesu treningowego (lekarska, psychologiczna, trenerska, pedagogiczna). Testy wysiłkowe w treningu pływackim: test schodkowy mleczanowy, test schodkowy Conconiego, test T-30, test Coopera. Programowanie zgrupowań szkoleniowych i ich rola w procesie treningowym. Kalendarz imprez i jego funkcja szkoleniowa.	3
W39	Sterowanie treningiem sportowym w pływaniu. Ogólne zasady sterowania treningiem. Optymalizacja treningu sportowego w pływaniu. Zasady planowania pracy szkoleniowej. Modelowe charakterystyki młodych pływaków. Odnowa biologiczna w treningu pływackim.	4
W40	Problemy naboru i selekcji w pływaniu. Dobór i selekcja dzieci i młodzieży do wyczynowego szkolenia sportowego w pływaniu. Model i etapy selekcji w pływaniu sportowym. Kryteria selekcyjne w procesie wieloletniego treningu pływaka. Formy naboru i selekcji na różnych etapach szkolenia sportowego w pływaniu. Specyficzne czynniki stymulujące skuteczność treningu u pływaków zaawansowanych. Wspomaganie farmakologiczne w treningu pływackim. Zagadnienie rozgrzewki w treningu i przed startem w zawodach. Specyfika treningu dziewcząt i kobiet w pływaniu. Trening pływacki w warunkach wysokogórskich. Trening hipoksyczny. Trening plyometryczny.	4
	Razem	**80**
ĆWICZENIA		
Lp.	**Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych**	**Liczba godzin**
ĆW1	Zajęcia organizacyjne. Podanie zagadnień realizowanych w semestrze. Przydzielenie tematów do samodzielnego opracowania. Rozpływanie.	2
ĆW2	Sprawdzian praktyczny: Zademonstrowanie techniki pływania stylem zmiennym na dystansie 200m, startu i nawrotów z odnotowaniem czasu (progresja wyników).	2
ĆW3	Rozpływanie. Doskonalenie techniki pływania kraulem na grzbiecie, kraulem na piersiach, stylem klasycznym (żabka), stylem motylkowym (delfin).	8
ĆW4	Rozpływanie – doskonalenie techniki pływania stylem zmiennym, startu i nawrotów.	4
ĆW5	Praktyczne zapoznanie się z systematyką ćwiczeń stosowanych w nauczaniu i doskonaleniu sportowej techniki pływania kraulem na grzbiecie – praca ramion, praca nóg, koordynacja pracy RR, NN, z oddychaniem.	6

ĆW6	Praktyczne zapoznanie się z systematyką ćwiczeń stosowanych w nauczaniu i doskonaleniu startu z wody (standardowego i z przenosem ramion bokiem w górę).	2
ĆW7	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
ĆW8	Pływanie stylem grzbietowym odcinków o różnej długości ze startu i z nawrotami.	2
ĆW9	Pływanie stylem grzbietowym odcinków o różnej długości i z różną intensywnością ze startu i z nawrotami.	2
ĆW10	Praktyczne zapoznanie się z systematyką ćwiczeń stosowanych w nauczaniu i doskonaleniu sportowej techniki pływania kraulem na piersiach – praca ramion, praca nóg, koordynacja pracy ramion, nóg z oddychaniem.	6
ĆW11	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
ĆW12	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
ĆW13	Pływanie kraulem na piersiach odcinków o różnej długości ze startu i z nawrotami.	2
ĆW14	Pływanie kraulem na piersiach odcinków o różnej długości i z różną intensywnością ze startu i z nawrotami.	2
ĆW15	Praktyczne zapoznanie się z systematyką ćwiczeń stosowanych w nauczaniu i doskonaleniu sportowej techniki pływania stylem klasycznym – praca ramion, praca nóg, koordynacja pracy ramion, nóg oddychaniem.	6
ĆW16	Praktyczne zapoznanie się z systematyką ćwiczeń stosowanych w nauczaniu i doskonaleniu startu z platformy startowej (standardowy, z okrężnym wymachem ramion, grab start, track start) do stylu klasycznego (żabka).	2
ĆW17	Praktyczne zapoznanie się z systematyką ćwiczeń stosowanych w nauczaniu i doskonaleniu nawrotów do stylu klasycznego (żabka).	2
ĆW18	Pływanie stylem klasycznym odcinków o różnej długości ze startu i z nawrotami.	2
ĆW19	Pływanie stylem klasycznym odcinków o różnej długości i z różną intensywnością ze startu i z nawrotami.	2
ĆW20	Praktyczne zapoznanie się z systematyką ćwiczeń stosowanych w nauczaniu i doskonaleniu sportowej techniki pływania stylem motylkowym (delfin) – praca ramion, praca nóg, koordynacja pracy ramion, nóg z oddychaniem	6
ĆW21	Praktyczne zapoznanie się z systematyką ćwiczeń stosowanych w nauczaniu i doskonaleniu startu z platformy startowej (standardowy, z okrężnym wymachem ramion, grab start, track start) do pływania delfinem.	2
ĆW22	Praktyczne zapoznanie się z systematyką ćwiczeń stosowanych w nauczaniu i doskonaleniu nawrotów w pływaniu delfinem (nawrót zwykły odkryty).	2
ĆW23	Pływanie delfinem odcinków o różnej długości ze startu i z nawrotami.	2
ĆW24	Pływanie delfinem odcinków o różnej długości i z różną intensywnością ze startu i z nawrotami.	2
ĆW25	Praktyczne zapoznanie się z systematyką ćwiczeń stosowanych w nauczaniu i doskonaleniu standardowej techniki pływania stylem zmiennym.	2

ĆW26	Praktyczne zapoznanie się z systematyką ćwiczeń stosowanych w nauczaniu i doskonaleniu nawrotów w pływaniu stylem zmiennym – przejście nawrotem ze stylu motylkowego do stylu grzbietowego (wahadłowy).	2
ĆW27	Praktyczne zapoznanie się z systematyką ćwiczeń stosowanych w nauczaniu 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
ĆW28	Praktyczne zapoznanie się z systematyką ćwiczeń stosowanych w nauczaniu i doskonaleniu nawrotów w pływaniu stylem zmiennym – przejście nawrotem ze stylu klasycznego do stylu dowolnego (wahadłowy).	2
ĆW29	Pływanie stylem zmiennym odcinków o różnej długości ze startu i z nawrotami.	2
ĆW30	Pływanie stylem zmiennym odcinków o różnej długości i z różna intensywnością ze startu i z nawrotami.	2
ĆW31	Praktyczne zapoznanie się z systematyką ćwiczeń stosowanych w nauczaniu startów i nawrotów w konkurencjach sztafetowych stylem zmiennym.	2
ĆW32	Doskonalenie techniki pływania stylem grzbietowym, stylem dowolnym (kraul), stylem klasycznym (żabka), stylem motylkowym (delfin), stylem zmiennym – kształtowanie wytrzymałości o charakterze ogólnym (na lądzie i w wodzie).	6
ĆW33	Doskonalenie techniki pływania stylem grzbietowym, stylem dowolnym, stylem klasycznym (żabka), stylem motylkowym (delfin), stylem zmiennym – kształtowanie wytrzymałości o charakterze ukierunkowanym (na lądzie i w wodzie).	6
ĆW34	Doskonalenie techniki pływania stylem grzbietowym stylem dowolnym, stylem klasycznym (żabka), stylem motylkowym (delfin), stylem zmiennym, – kształtowanie wytrzymałości o charakterze specjalnym (na lądzie i w wodzie).	6
ĆW35	Środki z zakresu wszechstronnego i specjalnego przygotowania fizycznego w treningu pływackim (WPF – na lądzie i w wodzie, SPF).	4
ĆW36	Praktyczne zastosowanie środków (na lądzie i w wodzie) ukierunkowanych na kształtowanie wytrzymałości ogólnej, szybkościowej, kształtowanie siły, koordynacji ruchowej, gibkości.	4
ĆW37	Praktyczne zastosowanie środków (na lądzie i w wodzie) ukierunkowanych na kształtowanie wytrzymałości ogólnej oraz wytrzymałości szybkościowej na różnych etapach szkolenia.	4
ĆW38	Doskonalenie techniki pływania kraulem na grzbiecie, kraulem na piersiach, stylem klasycznym (żabka), stylem motylkowym (delfin) – kształtowanie wytrzymałości o charakterze ogólnym i specjalnym (na lądzie i w wodzie).	6
ĆW39	Praktyczne zastosowanie treningu skierowanego na rozwijanie maksymalnego zużycia tlenu. Praktyczne zastosowanie metody równomiernej.	2
ĆW40	Praktyczne zastosowanie treningu skierowanego na rozwijanie maksymalnego zużycia tlenu. Praktyczne zastosowanie metody zmiennej.	2
ĆW41	Praktyczne zastosowanie treningu skierowanego na rozwijanie progu przemian beztlenowych – PPB. Praktyczne zastosowanie metody interwałowej	2
ĆW42	Praktyczne zastosowanie treningu skierowanego na rozwijanie progu przemian beztlenowych – PPB. Praktyczne zastosowanie metody powtórzeniowej.	2
ĆW43	Praktyczne zastosowanie treningu skierowanego na rozwijanie prędkości sprinterskiej. Praktyczne zastosowanie metody kontrolno-startowej – analiza struktury wyścigu pływackiego (czas, krok pływacki, frekwencja).	2

ĆW44	Praktyczne zastosowanie treningu skierowanego na rozwijanie prędkości sprinterskiej. Praktyczne zastosowanie metody kontrolno-startowej – analiza struktury wyścigu pływackiego (czas reakcji na start, dystans pokonany po starcie i przejście do pływania na dystansie, nawrót).	2
ĆW45	Praktyczne zastosowanie treningu skierowanego na rozwijanie tolerancji mleczanowej.	2
ĆW46	Praktyczne zastosowanie treningu oporowego i na dużych szybkościach.	2
ĆW47	Praktyczne wykorzystanie specjalnych form w treningu pływackim.	2
ĆW48	Ćwiczenia kształtujące technikę pływania kraulem na grzbiecie, kraulem na piersiach, stylem klasycznym (żabka), stylem motylkowym (delfin), stylem zmiennym.	4
ĆW49	Ćwiczenia kształtujące technikę startów i nawrotów.	4
ĆW50	Przygotowanie i analiza rocznego programu szkolenia dla dzieci 11–12-letnich realizujących trening na etapie szkolenia ukierunkowanego. Konspekty treningów na różnych etapach szkolenia sportowego.	6
ĆW51	Praktyczne zapoznanie się z procedurą testu schodkowego mleczanowego. Interpretacja wyników i ich praktyczne wykorzystanie w treningu.	2
ĆW52	Praktyczne zapoznanie się z procedurą testu schodkowego Conconiego. Interpretacja wyników i ich praktyczne wykorzystanie w treningu.	2
ĆW53	Praktyczne zastosowanie wybranych form treningu hipoksycznego.	2
ĆW54	Zaliczenia teoretyczne w poszczególnych semestrach (kolokwium z przerobionego materiału).	6
ĆW55	Indywidualne przygotowanie się do zaliczeń praktycznych. Zaliczenia praktyczne w poszczególnych semestrach: zademonstrowanie techniki pływania na dystansie 200m z odnotowaniem czasu (progresja wyniku), zademonstrowanie umiejętności pływania na dystansie 400m w określonym czasie (sprawdzian wytrzymałości, progresja wyniku).	4
	Razem	**170**

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**
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	250
Zaliczenia i egzamin w sesji	10
Godziny bez udziału nauczyciela wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć	45

Przygotowanie konspektu	45
Przygotowanie do egzaminu	25
Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta	**375**
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	15

8. Metody oceny

a. Ocena formująca

F1	Ocena z przygotowanego materiału (konspekt) i samodzielnego prowadzenia całości zajęć.
F2	Ocena ze znajomości literatury z zakresu teorii i praktyki treningu sportowego 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 stylem zmiennym na dystansie 200m, oraz 400m kraulem na piersiach na koniec poszczególnych semestrów (progresja wyniku).
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 pływackimi 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

Efekt uczenia się EK1	
na ocenę 2	Student nie potrafi wyjaśnić na czym polega metodyka i systematyka ćwiczeń stosowanych w treningu pływackim nie opanował podstawowej wiedzy z zakresu teorii i praktyki treningu sportowego, nie zna walorów środowiska wodnego.
na ocenę 3	Student potrafi wyjaśnić na czym polega metodyka i systematyka ćwiczeń stosowanych w treningu pływackim, opanował podstawową wiedzę z zakresu teorii i praktyki treningu sportowego, zna walorów środowiska wodnego.
na ocenę 4	Student potrafi opisać i wyjaśnić na czym polega metodyka i systematyka ćwiczeń stosowanych w treningu pływackim, opanował wiedzę z zakresu teorii i praktyki treningu sportowego, potrafi przeanalizować technikę pływania poszczególnymi stylami i wykorzystać w trakcie prowadzonych zajęć, zna walorów środowiska wodnego.
na ocenę 5	Student potrafi opisać i wyjaśnić na czym polega metodyka i systematyka ćwiczeń stosowanych w treningu pływackim, opanował wiedzę z zakresu teorii i praktyki treningu sportowego, potrafi przeanalizować technikę pływania poszczególnymi stylami i wykorzystać w trakcie prowadzonych zajęć, posiada szeroką wiedzę dotyczącą różnych form aktywności ruchowej w środowisku wodnym, zna walory tego środowiska, 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, 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 potrafi wykazać się umiejętnością praktyczną zademonstrowania techniki pływania na określonym dystansie, potrafi wykonać start i nawroty w przerabianych stylach pływackich (stwierdza się progresję wyników), potrafi zademonstrować ćwiczenia z różnych form aktywności ruchowej w środowisku wodnym zarówno dla dzieci i młodzieży jak i dla osób starszych.
na ocenę 5	Student potrafi wykazać się umiejętnością praktyczną zademonstrowania techniki pływania na określonym dystansie, potrafi wykonać start i nawroty w przerabianych stylach pływackich (stwierdza się wyraźną progresję wyników), bardzo dobrze zna i potrafi zademonstrować ćwiczenia z różnych form aktywności ruchowej w środowisku wodnym zarówno dla dzieci i młodzieży jak i dla osób starszych.
Efekt uczenia się EK3	
na ocenę 2	Student nie jest w stanie przygotować i bezpiecznie przeprowadzić zajęć z treningu sportowego oraz innych form aktywności ruchowej w środowisku wodnym.
na ocenę 3	Student potrafi przygotować i przeprowadzić zajęcia z treningu sportowego oraz innych form aktywności ruchowej w środowisku wodnym dla konkretnej grupy wiekowej
na ocenę 4	Student potrafi przygotować i bezpiecznie przeprowadzić zajęcia z treningu sportowego oraz innych form aktywności ruchowej w środowisku wodnym dla różnych grup wiekowych, w zależności od potrzeb potrafi modyfikować ćwiczenia i zajęcia
na ocenę 5	Student potrafi przygotować i bezpiecznie przeprowadzić zajęcia z treningu sportowego oraz innych form aktywności ruchowej w środowisku wodnym dla różnych grup wiekowych i różnym poziomie umiejętności, w zależności od potrzeb potrafi modyfikować i tworzyć nowe ćwiczenia, potrafi ocenić i podsumować przeprowadzone 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_W1, A1_W9 A1_W18	C1	W1–W80	M4	P3
EK2	A1_U7, A1_U16 A1_U18	C2	ĆW1–ĆW55	M1–M3	F1, F2, F3 P1, P2
EK3	A1_U17, A1_U19 A1_K3, A1_K5 A1_K11	C3	ĆW50–ĆW55	M2	P1, P2

11. Wykaz piśmiennictwa

a. Piśmiennictwo podstawowe

1.	Płatonow W.R., *Trening wyczynowy w pływaniu*, Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa 1997.

2.	Bartkowiak E., *Sportowa technika pływania*, Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa1995.
3.	Bartkowiak E., *Pływanie sportowe*, Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa 1999.
4.	Czabański B., Fiłon M., Zatoń K., *Elementy teorii pływania*, AWF Wrocław, 2003.

b. Piśmiennictwo uzupełniające

1.	Karpiński R., *Pływanie*, AWF Katowice, 2009.
2.	Wissner W., *Nauczanie – uczenie się pływania*, AWF Wrocław, 1998.
3.	Kalinowski A., Roszko R., *Pływanie*, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1986.

12. Zatwierdzenie karty przedmiotu do realizacji

.....

(miejscowość, data) (kierownik zakładu) (dziekan wydziału)

Przyjmuję do realizacji (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)