

**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: **15.01.2024 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.	4
W5–W8	Struktura i organizacja dyscypliny. Historia pływania i sportu pływackiego.	4
W9–W12	Teoretyczne podstawy pływania sportowego.	4
W13–W14	Technika pływania sportowego – kraul na grzbiecie.	2
W15–W16	Technika pływania sportowego - kraul na piersiach.	2
W17–W18	Technika pływania sportowego – żabka na piersiach (styl klasyczny).	2
W19–W20	Technika pływania sportowego – stylem motylkowym (delfin).	2
W21–W22	Technika pływania stylem zmiennym.	2
W23–W24	Technika startów z wody i z platformy startowej.	2
W25–W26	Technika nawrotów w pływaniu kraulem na grzbiecie i piersiach.	2
W27–W28	Technika nawrotów w pływaniu stylem klasycznym i delfinem.	2
W29–W32	Metody oceny techniki pływania sportowego.	4
W33–W34	Walka sportowa w pływaniu i przepisy ją regulujące.	2
W35–W38	Rodzaje aktywności ruchowej w środowisku wodnym.	4
W39–W40	Edukacyjne aspekty nauczania pływania.	2
W41–W42	Teoretyczne koncepcje nauczania czynności ruchowych w wodzie.	2
W43–W44	Środki wykorzystywane w nauczaniu podstawowych umiejętności pływackich oraz sportowych technik pływania	2
W45–W46	Uczenie się i nauczanie sportowych technik jako system wymiany informacji.	2
W47–W48	Czynniki warunkujące efektywność nauczania pływania dzieci i młodzieży oraz osób dorosłych.	2
W49–W50	Etapizacja szkolenia sportowego w pływaniu.	2

W51–W54	Metody treningowe w pływaniu.	4
W55–W56	Alternatywne formy aktywności w środowisku wodnym.	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.	2
	<b>Razem</b>	<b>60</b>
<b>ĆWICZENIA</b>		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
ĆW1–2	Zajęcia organizacyjne. Regulamin przedmiotu. Warunki zaliczenia semestru. Rozpływanie.	2
CW3–4	Sprawdzian praktyczny: Zademonstrowanie techniki pływania stylem zmiennym na dystansie 200m.	2
ĆW5–16	Praktyczne zapoznanie się z systematyką ćwiczeń stosowanych w nauczaniu i doskonaleniu sportowej techniki pływania kraulem na piersiach i grzbiecie.	12
ĆW17–18	Praktyczne zapoznanie się z systematyką ćwiczeń stosowanych w nauczaniu i doskonaleniu startu z wody.	2
ĆW19–22	Praktyczne zapoznanie się z systematyką ćwiczeń stosowanych w nauczaniu i doskonaleniu nawrotów w pływaniu kraulem na piersiach i grzbiecie.	4
ĆW23–26	Pływanie stylem grzbietowym i kraulem odcinków o różnej długości i z różną intensywnością ze startu i z nawrotami.	4
ĆW27–28	Praktyczne zapoznanie się z systematyką ćwiczeń stosowanych w nauczaniu i doskonaleniu startu z platformy startowej.	2
ĆW29–30	Zaliczenie praktyczne – zademonstrowanie poprawnej techniki pływania kraulem na grzbiecie i na piersiach na dystansie 100m z odnotowaniem czasu.	2
ĆW1–2	Zajęcia organizacyjne. Regulamin przedmiotu. Warunki zaliczenia semestru. Rozpływanie.	2
ĆW3–14	Praktyczne zapoznanie się z systematyką ćwiczeń stosowanych w nauczaniu i doskonaleniu sportowej techniki pływania stylem klasycznym i motylkowym.	12
ĆW15–16	Praktyczne zapoznanie się z systematyką ćwiczeń stosowanych w nauczaniu i doskonaleniu startu z platformy startowej.	2
ĆW17–18	Praktyczne zapoznanie się z systematyką ćwiczeń stosowanych w nauczaniu i doskonaleniu nawrotów do stylu klasycznego i motylkowego.	2
ĆW19–20	Pływanie stylem klasycznym i motylkowym odcinków o różnej długości i z różną intensywnością ze startu i z nawrotami.	2
ĆW21–22	Praktyczne zapoznanie się z systematyką ćwiczeń stosowanych w nauczaniu i doskonaleniu standardowej techniki pływania stylem zmiennym.	2
ĆW23–24	Praktyczne zapoznanie się z systematyką ćwiczeń stosowanych w nauczaniu i doskonaleniu nawrotów w pływaniu stylem zmiennym.	2
ĆW25–26	Pływanie stylem zmiennym odcinków o różnej długości i z różną intensywnością ze startu i z nawrotami.	2

ĆW27–28	Praktyczne zapoznanie się z systematyką ćwiczeń stosowanych w nauce startów i nawrotów w konkurencjach sztafetowych stylem zmiennym.	2
ĆW29–30	Zaliczenie praktyczne – zademonstrowanie poprawnej techniki pływania stylem klasycznym (100m) i motylkowym (50m) z odnotowaniem czasu.	2
CW1–2	Zajęcia organizacyjne. Regulamin przedmiotu. Warunki zaliczenia semestru. Rozpływanie. Zademonstrowanie poprawnej techniki pływania stylem zmiennym na dystansie 200m z odnotowaniem czasu.	2
ĆW3–18	Samodzielne prowadzenie zajęć (fragmentu, całości) na zadany temat z określoną grupą wiekową i o określonych umiejętnościach pływackich.	16
ĆW19–20	Doskonalenie techniki pływania stylem grzbietowym, kraulem na piersiach, stylem klasycznym i delfinem – kształtowanie wytrzymałości o charakterze ogólnym, ukierunkowanym i specjalnym	2
ĆW21–22	Doskonalenie techniki pływania stylem zmiennym – kształtowanie wytrzymałości o charakterze ogólnym, ukierunkowanym i specjalnym.	2
ĆW23–28	Metody treningowe – metody o charakterze pracy ciągłej i przerywanej – praktyczne zastosowanie metod.	6
ĆW29–30	Zaliczenie praktyczne – zademonstrowanie umiejętności pływania na dystansie 200m stylem zmiennym z odnotowaniem czasu – progresja wyniku.	2
<b>Razem</b>		<b>90</b>

## 6. Metody dydaktyczne

M1	Metody nauczania – oparte na działaniu praktycznym studentów, pogładowe, 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.	Wissner W., <i>Nauczanie – uczenie się pływania</i> , AWF Wrocław, 1998.
5.	Rakowski M., <i>Nowoczesny trening pływacki</i> , CSR Rafa, 2008.

## 12. Zatwierdzenie karty przedmiotu do realizacji

.....  
(miejsowość, data)

(kierownik zakładu)

(dziekan wydziału)

Przyjmuję do realizacji (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)