

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

Wydział Nauk o Kulturze Fizycznej

Kierunek: SPORT

KARTA PRZEDMIOTU

Nazwa przedmiotu: Teoria i Metodyka Pływania

Kod przedmiotu: WNoKF_SP_1_O_46_s

Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot: Zakład Pływania i Ratownictwa Wodnego

Osoba odpowiedzialna za kartę – koordynator przedmiotu:

dr Krystian Wochna

Osoby prowadzące przedmiot:

1. dr Katarzyna Antosiak - Cyrak
2. dr Małgorzata Habiera
3. dr Damian Jerszyński
4. dr Krzysztof Pietrusik
5. dr Katarzyna Sobczak

Data opracowania: 30.08.2024

1. Podstawowe informacje

Forma studiów	STUDIA STACJONARNE			
Stopień studiów	STUDIA PIERWSZEGO STOPNIA			
Profil	PRAKTYCZNY			
Specjalność	wszystkie			
Rok studiów/semestr	rok 1, semestr 1 i 2			
Status przedmiotu	obowiązkowy			
Język przedmiotu	polski			
Forma zajęć	wykład	ćwiczenia	seminaria	inne
Wymiar zajęć	5	40		
Liczba punktów ECTS	4			

2. Cele przedmiotu

C01	Opanowanie sportowych technik pływania, startów i nawrotów w praktyce: kraul na grzbiecie, kraul na piersiach, żabka, delfin
C02	Zapoznanie z teoretycznymi podstawami sportowych technik pływania, zachowania bezpieczeństwa zajęć w wodzie oraz oddziaływania środowiska wodnego na organizm człowieka

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

- a) Posiadanie umiejętności pływania podstawowego

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 kierunku studiów	Odniesienie do charakterystyk pierwszego stopnia uczenia się PRK
EK1	Student zna podstawową problematykę rozwoju człowieka w cyklu życia w ujęciu biologicznym, społecznym ze szczególnym uwzględnieniem rozwoju motorycznego, posiada wiedzę na temat interakcji między człowiekiem a środowiskiem jego życia. Posiada również wiedzę na temat skutków aktywności fizycznej dla organizmu ludzkiego, umie dokonać oceny aktywności fizycznej i sprawności fizycznej w procesie treningowym sportowców.	K_W01 K_W03	P6S_WG
EK2	Student wykazuje się umiejętnościami ruchowymi i sprawnością fizyczną jako podłoże wykonywania zawodu trenera. Potrafi podjąć działania diagnostyczne, profilaktyczne, edukacyjne odpowiadające potrzebom indywidualnym sportowca i grupy sportowej. Potrafi planować i organizować pracę indywidualną i w	K_U01 K_U04 K_U06	P6S_UW P6S_UO

	zespolu oraz współdziałać z innymi, a także identyfikować błędy i zaniedbania w praktyce sportowej.		
EK3	Student jest przygotowany do krytycznej oceny posiadanej wiedzy, umiejętności i kompetencji. Jest gotów do realizacji zadań w sposób zapewniający bezpieczeństwo uczestników procesu treningowego oraz innych osób, w tym przestrzega bezpieczeństwa pracy.	K_K01 K_K06	P6S_KK P6S_KR

5. Treści programowe

WYKŁADY		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
W1	Środowisko wodne i jego oddziaływanie na ciało człowieka	1
W2-3	Charakterystyka sportowych technik pływania – kraul na grzbiecie, kraul na piersiach	2
W4-5	Charakterystyka sportowych technik pływania – żabka i delfin	2
	Razem	5
ĆWICZENIA		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
ĆW1-3	Środowisko wodne i jego cechy. Historia i społeczne wartości pływania	3
ĆW4-9	Kinematyczna analiza sportowej techniki pływania kraulem na grzbiecie.	6
ĆW10-16-	Kinematyczna analiza sportowej techniki pływania kraulem na piersiach.	7
ĆW17-23	Kinematyczna analiza sportowej techniki pływania żabką	7
ĆW24-30	Kinematyczna analiza sportowej techniki pływania delfinem	7
ĆW31-32	Skok startowy	2
ĆW33-38	Styl zmienny	6
ĆW39-40	Przygotowanie do pływania na wodach otwartych (obóz letni)	2
	Razem	40

6. Metody dydaktyczne

M1	Prezentacje multimedialne
M2	Praca w grupach

7. Obciążenie pracą studenta

Forma aktywności	Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	45
Konsultacje przedmiotowe	
Egzaminy i zaliczenia w sesji	2
Godziny bez udziału nauczyciela wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć	43
Przygotowanie np. raportu, prezentacji, dyskusji	
Przygotowanie do egzaminu	10
Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta	100

Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	4
---	---

8. Metody oceny

a. Ocena formująca

F1	Student aktywnie uczestniczy w zajęciach
F2	Student bierze udział w zawodach akademickich
F3	Student dba o bezpieczeństwo swoje i innych podczas zajęć.
F4	Student jest przygotowany do zajęć.
F5	Student posługuje się prawidłową terminologią
F6	Student dostrzega błędy w technikach pływania i potrafi zastosować ćwiczenia korygujące

b. Ocena podsumowująca

P1	Kolokwia sprawdzające wiedzę studenta po każdym bloku tematycznym
P2	Sprawdziany praktyczne oceniające technikę i czas pływania poszczególnymi technikami i stylami (kraul na grzbiecie, kraul na piersiach, żabka, delfin, styl zmienny, skok startowy)
P3	Sprawdzian praktyczny z nurkowania w dal i w głąb
P4	Zaliczenie pływania zgodnie z wymogami karty pływackiej (200m)

c. Warunki zaliczenia przedmiotu

- Egzamin pisemny obejmujący wiedzę z wykładów i zajęć praktycznych realizowanych przez 2 semestry
- Zaliczenia pisemne po każdym bloku tematycznym
- Zaliczenie praktyczne nauczanych sportowych technik pływania (kraul na grzbiecie, kraul na piersiach, żabka, delfin) na dystansie 50 m z oceną czasu i techniki pływania oraz 100m stylu zmiennego
- Zaliczenie nurkowania w dal i głąb oraz pływania zgodnie z wymogami karty pływackiej
- Aktywny udział w zajęciach w wodzie

9. Kryteria oceny

Efekt uczenia się EK1	
na ocenę 2	Student wykazuje brak wiedzy z zakresu teoretycznych podstaw pływania danymi technikami i stylami. Nie zna podstaw teoretycznych dotyczących właściwości wody i wpływu środowiska wodnego na organizm człowieka oraz metodycznych założeń nauczania aktywności ruchowej w wodzie.
na ocenę 3	Student zna podstawy wiedzy z zakresu teoretycznych założeń pływania sportowymi technikami.
na ocenę 4	Wiedza studenta o teoretycznych podstawach pływania jest duża, ale obejmuje zakres realizowany na zajęciach.
na ocenę 5	Student oprócz założeń teoretycznych realizowanych na zajęciach wykazuje się wiedzą w oparciu o nieobowiązkowe piśmiennictwo. Zna prawidłową terminologię zawodową.
Efekt uczenia się EK2	
na ocenę 2	Student prezentuje elementarną technikę pływania bez umiejętności wydechu do wody. W technikach symetrycznych brak symetrii ruchu. Brak prawidłowo wykonanych nawrotów i startów. Czas uzyskany z zaliczenie powyżej normy zaliczeniowej.
na ocenę 3	Student prezentuje standardową technikę pływania.
na ocenę 4	Student potrafi zademonstrować sportową technikę pływania z niewielkimi błędami
na ocenę 5	Student potrafi pływać sportowymi technikami pływania obejmującymi bezbłędną technikę startów i nawrotów. Uzyskiwany czas w poszczególnych zaliczeniach mieści się w podanych tabelach w szczegółowym, semestralnym rozkładzie materiału. Posługuje się prawidłową terminologią zawodową.
Efekt uczenia się EK3	
na ocenę 2	Brak aktywnej postawy na zajęciach praktycznych. Brak wiedzy i świadomości z zakresu bezpieczeństwa swojego, podopiecznych i innych osób biorących udział w procesie

	dydaktycznym.
na ocenę 3	Student nie wykazuje systematyczności w pracy.
na ocenę 4	Student jest zaangażowany, przygotowany, ale nie przejawia samodzielności w działaniach. Kieruje się zasadami bezpieczeństwa w podstawowym stopniu.
na ocenę 5	Student jest kreatywny, zaangażowany w pracę grupy. Sam potrafi w pełni ocenić swoje umiejętności i wiedzę.

10. Macierz realizacji przedmiotu

Efekty uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do efektów kierunkowych	Cele przedmiotu	Treści programowe	Metody dydaktyczne	Sposoby oceny
EK 1	K_W01 K_W03	C02	W1-5, ĆW1-3	M1	F1, F4, F5, P1
EK 2	K_U01 K_U04 K_U06	C01, C02	ĆW1-40	M2	F1, F2, F3, F6, P2-4
EK 3	K_K01 K_K06	C02	W1-5, ĆW1-40	M1, M2	F1-6, P1-4

11. Wykaz literatury

a. Literatura podstawowa

Lp.	
1	Czabański B., Fiłon M., Zatoń K., 2003, Elementy teorii pływania, AWF Wrocław
2	Karpiński R., 2011, Pływanie: Podstawy techniki. Nauczanie, AWF Katowice
3	Bartkowiak E., 1999, Pływanie sportowe, COS Warszawa
4	Pietrusik K., Wochna K., 2016, Nauczanie pływania dzieci w młodszym wieku szkolnym, AWF Poznań

b. Literatura uzupełniająca

Lp.	
1	Ciereszko J., Grądcka E., 2003, Pływanie, AWF Poznań
2	Pietrusik K., 2005, Pływanie, nauczanie i doskonalenie, TKKF Warszawa
3	Dybińska E., Wójcicki A., 2005, Wskazówki metodyczne do nauczania pływania, AWF Kraków
4	Waade B. i in., Pływanie sportowe i ratunkowe. Teoria i metodyka, AWF Gdańsk, 2005
5	Rakowski M, 2008, Nowoczesny trening pływacki, Centrum Rekreacyjno – Sportowe Rafa