

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

Wydział Nauk o Kulturze Fizycznej

Kierunek: Sport

KARTA PRZEDMIOTU

Nazwa przedmiotu: Teoria i metodyka wybranej dyscypliny – pływanie

Kod przedmiotu: WNoKF_SP_1_W_49i_s_

Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot: Zakład Pływania i Ratownictwa Wodnego

Osoba odpowiedzialna za kartę – koordynator przedmiotu:

dr Krzysztof Pietrusik

Osoby prowadzące przedmiot:

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

Data opracowania: 31.08.2024

1. Podstawowe informacje

Forma studiów	STUDIA STACJONARNE			
Stopień studiów	STUDIA PIERWSZEGO STOPNIA			
Profil	PRAKTYCZNY			
Specjalność	wszystkie			
Rok studiów/semestr	rok 1-3; semestr 2-6			
Status przedmiotu	do wyboru			
Język przedmiotu	polski			
Forma zajęć	wykład	ćwiczenia	seminaria	inne
Wymiar zajęć	100	170		
Liczba punktów ECTS	21			

2. Cele przedmiotu

C01	Opanowanie wiedzy teoretycznej dotyczącej problematyki sportu pływackiego, ukształtowanie nawyków i umiejętności pedagogicznych w pracy szkoleniowej na różnych etapach szkolenia sportowego w pływaniu.
C02	Podniesienie poziomu sprawności pływackiej studentów oraz wyposażenie ich w kwalifikacje umożliwiające oddziaływanie środkami treningowymi na poziom psychomotoryczny młodych pływaków.
C03	Przygotowanie studenta do samodzielnej pracy organizacyjnej i szkoleniowej w szkołach sportowych, w szkołach mistrzostwa sportowego oraz klubach sportowych.

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

- Podstawowa wiedza z rozwoju biologicznego człowieka..
- Posiadanie umiejętności pływania standardowymi technikami.
- Odpowiedni stan zdrowia oraz wyjątkowa sprawność fizyczna ogólna i specjalna.

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 na kierunku studiów	Odniesienie do charakterystyk drugiego stopnia uczenia się PRK
EK1	Posiada wiedzę teoretyczną dotyczącą problematyki sportu pływackiego, ukształtowania nawyków i umiejętności pedagogicznych w pracy szkoleniowej na różnych etapach szkolenia sportowego w pływaniu.	K_W01 K_W04 K_W05 K_W06	P6S_WG
EK2	Student potrafi zademonstrować technikę pływania stylem zmiennym, starty i nawroty.	K_U01	P6S_UW
EK3	Okazuje dbałość o prestiż związany z wykonywaniem zawodu i właściwie pojętą solidarność zawodową, samodzielnie	K_K04 K_K08	P6S_KO P6S_KR

	wykonuje powierzone mu zadania, właściwie organizuje pracę własną, potrafi propagować i aktywnie kreować zdrowy styl życia i promocje zdrowia.		
--	--	--	--

5. Treści programowe

WYKŁADY		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
W 1-2	Zagadnienia ogólne (wprowadzające). Podstawowe funkcje i znaczenie pływania sportowego. Filozofia treningu w pływaniu sportowym.	2
W 3-4	Struktura i organizacja dyscypliny. Współczesny system szkolenia w pływaniu sportowym.	2
W 5-14	Teoretyczne podstawy techniki pływania sportowego: Środowisko wodne i jego cechy, analiza współczesnych technik pływania, startów i nawrotów.	10
W 15-34	Proces uczenia się i nauczania podstawowych umiejętności pływackich oraz standardowych technik pływania.	20
W 35-40	Etapizacja szkolenia sportowego w pływaniu. Biologiczne uwarunkowania treningu młodocianych pływaków.	6
W 41-54	Czynniki określające strukturę wieloletniego procesu treningowego w pływaniu (struktura rzeczowa i czasowa). Periodyzacja treningu.	14
W 55-72	Czynniki determinujące motoryczność człowieka w pływaniu sportowym (siła, wytrzymałość, szybkość, koordynacja ruchowa oraz gibkość).	18
W 73-78	Struktura wieloletniego treningu i treść cyklu treningowego w pływaniu (struktura rzeczowa i czasowa oraz ich składowe).	6
W 79-82	Parametry obciążenia treningowego w treningu pływackim, podstawowe zasady, środki i metody treningowe w pływaniu.	4
W 83-88	Sterowanie treningiem sportowym w pływaniu, problemy naboru i selekcji w pływaniu sportowym.	6
W 89-92	Specyficzne czynniki stymulujące skuteczność treningu u pływaków zaawansowanych (BPS, odnowa biologiczna, dieta i suplementacja, doping).	4
W 93-96	Wybrane zagadnienia sportu pływackiego (pływanie, skoki do wody, pływanie synchroniczne, piłka wodna).	4
W 97-100	Alternatywne formy aktywności fizycznej w środowisku wodnym /pływanie dzieci w wieku niemowlęcym oraz małych dzieci, pływanie zdrowotne, pływanie korekcyjne, Aqua fitness itp.	4
Razem		100
ĆWICZENIA		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
ĆW 1-18	Doskonalenie techniki pływania sportowego, startów i nawrotów.	18
ĆW 19-36	Praktyczne zapoznanie się z systematyką ćwiczeń stosowanych w nauczaniu i doskonaleniu standardowych technik pływania, startów i nawrotów.	18

ĆW 37-48	Metodyczne aspekty organizacji i prowadzenia zajęć z zakresu nauczania pływania początkujących.	12
ĆW 49-60	Metodyczne aspekty prowadzenia zajęć z zakresu nauczania i doskonalenia standardowych technik pływania, startów i nawrotów.	12
ĆW 61-74	Podstawowe formy, środki i metody stosowane na lądzie i w wodzie w treningu pływackim, w zakresie przygotowania funkcjonalnego pływaków o różnym poziomie zaawansowania.	14
ĆW 75-86	Metodyka kształtowania zdolności motorycznych na lądzie i w wodzie u młodych pływaków (koordynacyjne, kondycyjne oraz gibkość).	12
ĆW 87-98	Praktyczne zastosowanie środków treningowych (na lądzie i w wodzie) w wodzie na etapie treningu wszechstronnego.	12
ĆW 99-110	Praktyczne zastosowanie środków treningowych (na lądzie i w wodzie) w wodzie na etapie treningu ukierunkowanego.	12
ĆW 111-122	Praktyczne zastosowanie środków treningowych na (lądzie i w wodzie) w wodzie na etapie treningu specjalistycznego.	12
ĆW 123-128	Monitorowanie procesu treningowego na różnych etapach szkolenia sportowego w pływaniu (kontrola trenerska, medyczno-fizjologiczna, psychologiczna). Dokumentacja trenerska i sprawozdawczość.	6
ĆW 129-138	Hospitowanie, asystowanie i prowadzenie zajęć szkoleniowych na etapie szkolenia wszechstronnego.	10
ĆW 139-146	Hospitowanie, asystowanie i prowadzenie zajęć szkoleniowych na etapie szkolenia ukierunkowanego.	8
ĆW 147-154	Hospitowanie, asystowanie i prowadzenie zajęć szkoleniowych na etapie szkolenia specjalistycznego.	8
ĆW 155-162	Udział czynny w zawodach pływackich. Przepisy pływania sportowego. Organizacja, prowadzenie i sędziowanie zawodów pływackich.	8
ĆW 163-170	Praktyczne zapoznanie się z dyscyplinami sportu pływackiego (pływanie, skoki do wody, pływanie synchroniczne, piłka wodna).	8
	Razem	170

6. Metody dydaktyczne

M1	Wykłady
M2	Prezentacje multimedialne
M3	Praca w grupach
M4	Analiza piśmiennictwa z dyskusją
M5	Opracowanie planów szkoleniowych (projektów)

7. Obciążenie pracą studenta

Forma aktywności	Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	270
Konsultacje przedmiotowe	
Egzaminy i zaliczenia w sesji	2
Godziny bez udziału nauczyciela wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć	100
Przygotowanie np. raportu, prezentacji, dyskusji	150

Przygotowanie do egzaminu	30
Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta	552
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	21

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 ruchu w wodzie, potrafi zastosować ćwiczenia korygujące, nie ma problemu z doбором obciążeń treningowych w zależności od poziomu wyszkolenia

b. Ocena podsumowująca

P1	Pozytywna ocena z kolokwiów sprawdzających wiedzę studenta po każdym bloku tematycznym
P2	Wykazanie się odpowiednią sprawnością pływacką i progresją wyników pod koniec każdego semestru (200 m st. zmiennym, 400 i 800 m st. dowolnym).
P3	Uzyskanie pozytywnej oceny pracy seminaryjnej na temat wybranych aspektów szkolenia na etapie treningu ukierunkowanego lub specjalnego.
P4	Uzyskanie stopnia co najmniej młodszego ratownika wodnego lub posiadanie przeszkolenia w dziedzinie udzielania pierwszej pomocy.
P5	Uzyskanie stopnia sędziego pływania lub zdanie kolokwium z przepisów pływania FINA.
P6	Uzyskanie pozytywnych ocen z prac seminaryjnych dotyczących problematyki nauczania pływania oraz treningu sportowego w pływaniu.

c. Warunki zaliczenia przedmiotu

- Zaliczenie pisemne po każdym bloku tematycznym
- Pozytywne oceny z prac multimedialnych i seminaryjnych z zakresu realizowanej tematyki zajęć
- Zaliczenia praktyczne; 100 m st. zmiennym, 200 m st. zmiennym, 400 m kraulem na piersiach (start z wody), 800 m kraulem na piersiach (start z wody)
- Egzamin końcowy obejmujący wykazanie się znajomością problematyki realizowanej w trakcie zajęć.

9. Kryteria oceny

Efekt uczenia się EK1	
na ocenę 2	Student wykazuje brak wiedzy teoretycznej dotyczącej problematyki sportu pływackiego, ukształtowania nawyków i umiejętności pedagogicznych w pracy szkoleniowej na różnych etapach szkolenia sportowego w pływaniu
na ocenę 3	Student zna podstawy wiedzy z zakresu problematyki sportu pływackiego, ukształtowania nawyków i umiejętności pedagogicznych w pracy szkoleniowej na różnych etapach szkolenia sportowego w pływaniu.
na ocenę 4	Wiedza studenta z zakresu problematyki sportu pływackiego, ukształtowania nawyków i umiejętności pedagogicznych w pracy szkoleniowej na różnych etapach szkolenia sportowego w pływaniu jest poprawna, ale obejmuje zakres realizowany tylko na zajęciach.
na ocenę 5	Student oprócz założeń teoretycznych problematyki sportu pływackiego, ukształtowania nawyków i umiejętności pedagogicznych w pracy szkoleniowej na różnych etapach

	szkolenia sportowego w pływaniu realizowanych na zajęciach wykazuje się wiedzą w oparciu o nieobowiązkowe piśmiennictwo.
Efekt uczenia się EK2	
na ocenę 2	Student prezentuje standardowe techniki pływania, bez umiejętności wykonywania startów i nawrotów.
na ocenę 3	Student prezentuje poprawnie standardowe techniki pływania, starty i nawroty.
na ocenę 4	Student potrafi zademonstrować technikę pływania stylem zmiennym, starty i nawroty z niewielkimi błędami.
na ocenę 5	Student potrafi zademonstrować technikę pływania stylem zmiennym, starty i nawroty, oraz umiejętność pływania na długich dystansach.
Efekt uczenia się EK3	
na ocenę 2	Student nie wykazuje dbałości o prestiż związany z wykonywaniem zawodu i właściwie pojętej solidarności zawodowej, niesamodzielnie wykonuje powierzone mu zadania, niewłaściwie organizuje pracę własną, nie potrafi propagować i aktywnie kreować zdrowego stylu życia i promocji zdrowia.
na ocenę 3	Student wykazuje przeciętną dbałość o prestiż związany z wykonywaniem zawodu i właściwie pojętą solidarność zawodową, wykonuje powierzone mu zadania z pomocą prowadzącego, miernie organizuje pracę własną, przeciętnie potrafi propagować i kreować zdrowy styl życia i promocje zdrowia.
na ocenę 4	Student wykazuje dobrą dbałość o prestiż związany z wykonywaniem zawodu i właściwie pojętą solidarność zawodową, wykonuje powierzone mu zadania z niewielką pomocą prowadzącego, poprawnie organizuje pracę własną, dobrze potrafi propagować i kreować zdrowy styl życia i promocje zdrowia.
na ocenę 5	Student wykazuje bardzo dobrą dbałość o prestiż związany z wykonywaniem zawodu i właściwie pojętą solidarność zawodową, samodzielnie wykonuje powierzone mu zadania, wzorowo organizuje pracę własną, bardzo dobrze potrafi propagować i kreować zdrowy styl życia i promocje zdrowia.

10. Macierz realizacji przedmiotu

Efekty uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do efektów kierunkowych	Cele przedmiotu	Treści programowe	Metody dydaktyczne	Sposoby oceny
EK1	K_W01 K_W04 K_W05 K_W06	C01, C02, C03	W 1-100	M 1-2	F1, F6 P1, P3,P4,P5, P6
EK2	K_U01	C01, C02, C03	W 1-100 ĆW 1-170	M 1-5	F1-6 P1-6
EK3	K_K04 K_K08	C01, C02, C03	W 1-100 ĆW 1-170	M 1-5	F1-6 P1-6

11. Wykaz literatury

a. Literatura podstawowa

Lp.	
1	Bartkowiak E., [1997]: Pływanie – Program Szkolenia Dzieci i Młodzieży. RCMSKFIS, Warszawa
2	Bartkowiak E., [1999]: Pływanie sportowe. COS, Warszawa.
3	Czabański B., Filon M., Zatoń K., [2003]: Elementy teorii pływania, AWF Wrocław.
4	Karpiński R., [2000]: Pływanie: Podstawy techniki. Nauczanie, AWF Katowice.
5	Pietrusik K.: [2005]: Pływanie /nauczanie i doskonalenie/..., TKKF, ss. 156, Warszawa.
6	Pietrusik K, Wochna K., [2016]: Nauczanie pływania dzieci w młodszym wieku szkolnym. AWF, Poznań
7	Płatonow W.N., (1997): Trening wyczynowy w pływaniu. RCMSKFIS, Warszawa.

8	Rakowski M.: (2008): Nowoczesny trening pływacki. Centrum Rekreacyjno-sportowe rafa, Rumia.
9	Rakowski M., (2010): Sportowy trening pływacki. Londyn.
10.	Waade B. – red.: (2003): Pływanie sportowe i ratunkowe. AWFIS Gdańsk.

b. Literatura uzupełniająca

Lp.	
1	Ciereszko J., Grądcka E., (2003): Pływanie, AWF Poznań,
2	Dybińska E., Wójcicki A., (2005): Wskazówki metodyczne do nauczania pływania, AWF Kraków.
3	Hannula D., Thornton N., (2001): The swim Coaching Bible. Human Kinetics Publishers.
4	Maglischo E.W., [2003]: Swimming fastest. Human Kinetics Publishers.



Akademia Wychowania Fizycznego
im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu