

Pływanie - opis przedmiotu

Informacje ogólne	
Nazwa przedmiotu	Pływanie
Kod przedmiotu	16.1-WL-WFSP-P
Wydział	Wydział Nauk Biologicznych
Kierunek	Wychowanie fizyczne / nauczycielska
Profil	praktyczny
Rodzaj studiów	pierwszego stopnia z tyt. licencjata
Semestr rozpoczęcia	semestr zimowy 2019/2020

Informacje o przedmiocie	
Semestr	4
Liczba punktów ECTS do zdobycia	4
Typ przedmiotu	obowiązkowy
Język nauczania	polski
Sylabus opracował	• dr Tomasz Grzybowski

Formy zajęć					
Forma zajęć	Liczba godzin w semestrze (stacjonarne)	Liczba godzin w tygodniu (stacjonarne)	Liczba godzin w semestrze (niestacjonarne)	Liczba godzin w tygodniu (niestacjonarne)	Forma zaliczenia
Wykład	15	1	9	0,6	Zaliczenie na ocenę
Laboratorium	30	2	18	1,2	Zaliczenie na ocenę

Cel przedmiotu

Przygotowanie studenta do samodzielnego prowadzenia zajęć nauczania i doskonalenia pływania – dzieci, młodzieży i osób dorosłych poprzez:

- opanowanie podstawowych umiejętności pedagogicznych niezbędnych do prowadzenia zajęć nauczania i doskonalenia pływania,
- poznanie regulaminów, przepisów i zasad bezpieczeństwa prowadzenia zajęć,
- opanowanie współczesnej wiedzy o technikach pływania, metodyce nauczania, a także podstawowych zagadnień treningu sportowego – rekreacyjnego,
- poznanie przepisów FINA – PZP,
- zdobycie podstawowych umiejętności w zakresie organizacji imprez pływackich, pracy z grupami sportowymi, pływania rekreacyjnego oraz pływania osób niepełnosprawnych.

Wymagania wstępne

sprawdzian praktyczny umiejętności pływania czterema sportowymi technikami pływackimi (25m)

Zakres tematyczny

Wykład: Charakterystyka dyscypliny sportowej – pływanie: pływanie jako przedmiot nauczania na kursie instruktora sportu; wiedza i umiejętności pedagogiczno – specjalistyczne instruktora pływania; zalecane piśmiennictwo wymagania teoretyczne i praktyczne w zakresie sprawności pływackiej; przepisy prawne dotyczące bezpieczeństwa zajęć na pływalniach i wodach otwartych, regulaminy pływalni; przepisy dotyczące nauczania pływania indywidualnego i grup zorganizowanych; sport pływacki w Polsce i na świecie, historia pływania. Teoretyczne podstawy pływania: poznanie podstawowych cech środowiska wodnego jako miejsca wysiłku sportowego; siły działające na ciało w statyce (hydrostatyka) i w dynamice (hydrodynamika); siła napędowa jej wielkości w cyklu ruchowym sportowych sposobów pływania; zależność oporu wody od prędkości poruszania się i pozycji ciała; charakterystyka i teoretyczne podstawy ruchów pływackich; specyfika oddychania podczas wysiłku w środowisku wodnym; wpływ ćwiczeń w wodzie na organizm człowieka. Technika pływania: ewolucja technik pływania sportowego; organizacja FINA, przepisy, rola i znaczenie w rozwoju pływania sportowego; elementarne pływanie jako wstępny etap opanowania techniki pływania sportowego; metody obserwacji i kryteria skuteczności oceny techniki pływania; ogólna charakterystyka techniki pływania kraula na grzbiecie, przebieg ruchów napędowych, położenia ciała, naprzemianstronna praca ramion i nóg, koordynacja ruchów napędowych i oddychania; ogólna charakterystyka techniki pływania kraula na piersiach, przebieg ruchów napędowych, położenia ciała, naprzemianstronna praca ramion i nóg, koordynacja ruchów napędowych i oddychania; ogólna charakterystyka techniki pływania stylem klasycznym, przebieg ruchów napędowych, położenia ciała, symetryczna praca ramion i nóg, koordynacja ruchów napędowych i oddychania; ogólna charakterystyka techniki pływania stylem motylkowym, przebieg ruchów napędowych, położenia ciała ramion, symetryczna praca ramion i nóg, koordynacja ruchów napędowych i oddychania; technika skoku startowego i startu do pływania na grzbiecie; technika wykonywania nawrotów stosowana w pływaniu sportowym.

Laboratorium: metodyka i systematyka ćwiczeń stosowanych w nauczaniu i doskonaleniu techniki pływania na grzbiecie. Metodyka i systematyka ćwiczeń stosowanych w nauczaniu i doskonaleniu techniki pływania kraulem na piersiach. Metodyka i systematyka ćwiczeń stosowanych w nauczaniu i doskonaleniu techniki pływania stylem klasycznym. Metodyka i systematyka ćwiczeń stosowanych w nauczaniu i doskonaleniu techniki pływania stylem motylkowym. Metodyka i systematyka ćwiczeń stosowanych w nauczaniu startu do grzbietu. Metodyka i systematyka ćwiczeń stosowanych w nauczaniu skoku startowego. Metodyka i systematyka ćwiczeń stosowanych w nauczaniu nawrotów stosowanych w sportowych sposobach pływania. Organizacja zawodów sportowo - rekreacyjnych w pływaniu.

Metody kształcenia

Efekty uczenia się i metody weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się

Opis efektu	Symbole efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
student zna uwarunkowania historyczne rozwoju pływania, rozumie przyczyny rozwoju ruchu olimpijskiego	K1_W04	test z pytaniami zamkniętymi i otwartymi	Wykład
student angażuje się w pracę grup i zespołów działających na rzecz osób niepełnosprawnych, prezentuje postawę aprobującą wobec osób z indywidualnymi potrzebami i możliwościami	- K1_K03 - K1_K04	przygotowanie projektu grupowego	Laboratorium
student zna i rozumie podstawy budowy i funkcjonowania organizmu człowieka ze szczególnym uwzględnieniem mechaniki ruchu i narządu ruchu oraz podstawowe procesy fizjologiczne i biochemiczne zachodzące w organizmie sportowca w ontogenezie, rozumie przebieg i znaczenie oddziaływania sił na układ ruchu w czasie działań ruchowych w środowisku wodnym, rozumie znaczenie koordynacji nerwowo- mięśniowej w uczeniu się ruchów	K1_W02	test z pytaniami zamkniętymi i otwartymi	Wykład
student potrafi zorganizować, zawody sportowe, festyn zabaw i gier ruchowych na pływalni oraz wodach otwartych	K1_U09	przygotowanie projektu grupowego	Laboratorium
student umie zastosować praktycznie wiedzę biomechaniczną do bezpiecznego uprawiania aktywności fizycznej	K1_U08	obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta	Laboratorium
student rozwija własne upodobania sportowe, uczestniczy w życiu sportowym korzystając z różnych jego form przyczyniając się do wprowadzania jednostek i grup środowiskowych w kulturę sportu, prezentuje postawę ku zdrowiu, samodzielnie podejmuje działania związane z autoedukacją i doksztalcaniem się	- K1_K01 - K1_K09	obserwacja i ocena aktywności na zajęciach	Laboratorium
student zna elementarną terminologię używaną w wychowaniu fizycznym i rozumie jej źródła oraz zastosowania w obrębie dyscyplin pokrewnych (sport, rekreacja ruchowa, wychowanie zdrowotne)	K1_W03	test z pytaniami zamkniętymi i otwartymi	Laboratorium
student zna technikę wykonania, asekuracji i metodykę nauczania w zakresie wybranych sportów indywidualnych oraz zasady bezpiecznego organizowania tych sportów w formie zajęć edukacyjnych i imprez sportowych i rekreacyjnych	K1_W08	obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta	Laboratorium
student umie przewidywać zagrożenia dla życia i zdrowia, właściwie zachować się w miejscu nieszczęśliwych wypadków oraz udzieli pomocy przedmedycznej osobom poszkodowanym	- K1_W08 - K1_U08	obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta	Laboratorium
student zna podstawowe funkcje organizmu w tym także występujące podczas wysiłku fizycznego oraz negatywne i pozytywne skutki aktywności fizycznej, zna genetyczne, środowiskowe i somatyczne uwarunkowania motoryczności	K1_W01	test z pytaniami zamkniętymi i otwartymi	Wykład
student zna podstawowe zasady oraz metody planowania, organizowania i przeprowadzania przedsięwzięć sportowo-rekreacyjnych	K1_W08	przygotowanie projektu grupowego	Laboratorium
student odrzuca zachowania nieetyczne w działalności zawodowej i osobistej oraz opiera swoje działania o obowiązujące uregulowania prawne	- K1_K04 - K1_K06	obserwacja i ocena aktywności na zajęciach	Laboratorium
student swoją postawą inspirowuje i doradza uczestnikom zajęć rekreacji ruchowej do podejmowania samodzielnej aktywności fizycznej w różnych okresach życia	- K1_K06 - K1_K08	obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta	Laboratorium
student nawiązuje relacje społeczne z jednostkami i grupami w sposób prawidłowy posługując się skutecznie dostępnymi kanałami komunikacji, potrafi efektywnie działać w sytuacjach trudnych i rozwiązywać konflikty	K1_K04	obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta	Laboratorium
student realizując zadania indywidualnie i w zespołach uwzględnia obowiązujące akty prawne i jest odpowiedzialny za bezpieczeństwo i zdrowie uczestników zajęć, jest świadomy odpowiedzialności za bezpieczeństwo swoje i uczestników	K1_K07	obserwacja i ocena aktywności na zajęciach	Laboratorium
student samodzielnie i w zespołach angażuje się w realizację stawianych przed nim celów i zadań, projektuje i wykonuje działania edukacyjne w różnych środowiskach społecznych, jest przygotowany do pełnienia roli animatora czasu wolnego, a także współtworzenia programów edukacyjnych o charakterze wolno czasowym (rekreacyjno-zdrowotnym)	K1_K05	przygotowanie projektu grupowego	Laboratorium

Opis efektu	Symbole efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
student odrzuca zachowania niebezpieczne dla życia i zdrowia, przyjmując rolę promotora zachowań rekreacyjnych i zdrowotnych w środowisku lokalnym	- K1_K06 - K1_K08	obserwacja i ocena aktywności na zajęciach	Laboratorium

Warunki zaliczenia

Wykład z przedmiotu kończy się testem w formie pisemnej zgodnym z podanymi kryteriami (test z progami punktowymi składający się z pytań zamkniętych i otwartych). Minimum na uzyskanie zaliczenia to 60% punktów.

Laboratorium kończy się zaliczeniem na ocenę. Podstawą zaliczenia jest aktywne uczestnictwo w zajęciach, hospitalacja zajęć ruchowych w wodzie, udział w organizacji zawodów sportowych w pływaniu. Ocenie podlegają: zaprezentowanie poprawnej techniki pływania st. zmiennym wraz ze startami i nawrotami oraz uzyskanie limitów czasowych na dystansie 100 metrów – 50%, test sprawnościowy w zakresie ratownictwa wodnego na poziomie Ratownika WOPR – 10%, wykonanie grupowego projektu (przygotowanie, realizacji i dokumentacja z przeprowadzonych zawodów) – 10%, opracowane przez studenta materiały metodyczne (konspekty, arkusze statystyczne, protokoły) – 10%, samodzielne przeprowadzenie zajęć ruchowych w wodzie – 20%. Na ocenę z przedmiotu składa się ocena z wykładów (25%) i laboratoriów (75%).

Ocena końcowa to średnia arytmetyczna wszystkich form przewidzianych do realizacji przedmiotu. Wyniki średniej arytmetycznej ustala się zgodnie z zasadą: średnia 3,25 stanowi ocenę końcową 3,5; średnia 3,75 stanowi ocenę końcową 4,0; średnia 4,25 stanowi ocenę końcową 4,5; średnia 4,75 stanowi ocenę końcową 5,0.

Literatura podstawowa

1. Bartkowiak E.: Pływanie. Program szkolenia dzieci i młodzieży. COS. Warszawa 1997
2. Czarnota B.: Ocena stopnia i kierunku odchyień reakcji fenotypowych organizmu dziecka na obciążenie pływackim treningiem sportowym. UR. Rzeszów 2010
3. Fiłon M.: Problematyka sportu pływackiego. AWF we Wrocławiu. Wrocław 1996
4. Kunicki M.: Wybrane zdolności motoryczne a poziom sportowy młodych pływaków. PWSZ w Raciborzu. Racibórz 2008
5. Rakowski M.: Nowoczesny trening pływacki. Londyn 2010
6. Wieczorek W.: Ocena prawidłowości doboru dzieci do sportu pływackiego. UŁ. Łódź 2001
7. Wiesner W.: Nauczanie - uczenie się pływania. Podręcznik dla studentów akademii wychowania fizycznego. AWF we Wrocławiu. Wrocław 1999.
8. Czasopisma i podręczniki dostępne w Bibliotece Uniwersyteckiej UZ (bazy danych w układzie alfabetycznym) <http://www.bu.uz.zgora.pl/>

Literatura uzupełniająca

1. Bartkowiak E.: Pływanie sportowe. Warszawa 2008
2. Czabański B., Filon M., Zatoń K. (red.): Elementy teorii pływania. AWF we Wrocławiu. Wrocław 2003
3. Dybińska E., Wójcicki A.: Wskazówki metodyczne do nauczania pływania. AWF w Krakowie. Kraków 2002
4. Karpiński R.: Pływanie. Podstawy techniki, nauczanie. Biurotext. Katowice 2002
5. Szwarc Z.: Pływanie osób dorosłych jako proces nabywania umiejętności. [w.]: Osiński W., Muszkieta R. (red.): Wychowanie fizyczne i sport w badaniach naukowych. Poznań 2000
6. Wojciechowska-Maszkowska B., Urantówka J., Wieloch M.: Nauka pływania – Atlas ćwiczeń. Opole 2009
7. www.fina.org – Światowa Federacja Pływacka (FINA)
8. www.polswim.pl – Polski Związek Pływacki (aktualne przepisy pływania)
9. www.wopr.pl – Wodne Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe (WOPR)
10. www.swim.ee – strona poświęcona technice, analizie wyścigów pływackich
11. www.plywanie.pl – forum dyskusyjne o pływaniu
12. www.mojeplywanie.pl – forum dyskusyjne o pływaniu
13. www.swim.info.pl – pływanie osób niepełnosprawnych

Uwagi

Program specjalizacji w treściach jak i ich wymiarach godzinowych został opracowany na podstawie „Programu kształcenia na stopień licencjonowanego instruktora sportu w pływaniu Polskiego Związku Pływackiego”.

Zmodyfikowane przez dr Tomasz Grzybowski (ostatnia modyfikacja: 14-08-2019 14:02)

Wygenerowano automatycznie z systemu SylabUZ