

# Pływanie - opis przedmiotu

| Informacje ogólne   |                                            |
|---------------------|--------------------------------------------|
| Nazwa przedmiotu    | Pływanie                                   |
| Kod przedmiotu      | 16.1-WL-WFSP-P                             |
| Wydział             | <a href="#">Wydział Nauk Biologicznych</a> |
| Kierunek            | Wychowanie fizyczne / nauczycielska        |
| Profil              | praktyczny                                 |
| Rodzaj studiów      | pierwszego stopnia z tyt. licencjata       |
| Semestr rozpoczęcia | semestr zimowy 2017/2018                   |

| Informacje o przedmiocie        |                                                                      |
|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| Semestr                         | 4                                                                    |
| Liczba punktów ECTS do zdobycia | 4                                                                    |
| Typ przedmiotu                  | obowiązkowy                                                          |
| Język nauczania                 | polski                                                               |
| Sylabus opracował               | <ul style="list-style-type: none"><li>dr Tomasz Grzybowski</li></ul> |

| 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

Wykłady

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

1. Metodyka i systematyka ćwiczeń stosowanych w nauczaniu i doskonaleniu techniki pływania na grzbiecie.
2. Metodyka i systematyka ćwiczeń stosowanych w nauczaniu i doskonaleniu techniki pływania kraulem na piersiach.
3. Metodyka i systematyka ćwiczeń stosowanych w nauczaniu i doskonaleniu techniki pływania stylem klasycznym.
4. Metodyka i systematyka ćwiczeń stosowanych w nauczaniu i doskonaleniu techniki pływania stylem motylkowym.
5. Metodyka i systematyka ćwiczeń stosowanych w nauczaniu startu do grzbietu.
6. Metodyka i systematyka ćwiczeń stosowanych w nauczaniu skoku startowego.
7. Metodyka i systematyka ćwiczeń stosowanych w nauczaniu nawrotów stosowanych w sportowych sposobach pływania.
8. Organizacja zawodów sportowo - rekreacyjnych w pływaniu.

## Metody kształcenia

wykład informacyjny, metoda audytoryjna, panel dyskusyjny, metoda projektowa, samodzielne opracowanie materiałów metodycznych, zajęcia praktyczne

## Efekty uczenia się i metody weryfikacji osiągania efektów uczenia się

| Opis efektu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Symbole efektów                                                                                              | Metody weryfikacji                                                                                        | Forma zajęć                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| student zna uwarunkowania historyczne rozwoju pływania, rozumie przyczyny rozwoju ruchu olimpijskiego                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">K1_W04</a></li> </ul>                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• test z pytaniami zamkniętymi i otwartymi</li> </ul>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wykład</li> </ul>       |
| student angażuje się w pracę grup i zespołów działających na rzecz osób niepełnosprawnych, prezentuje postawę aprobującą wobec osób z indywidualnymi potrzebami i możliwościami                                                                                                                                                                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">K1_K03</a></li> <li>• <a href="#">K1_K04</a></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• przygotowanie projektu grupowego</li> </ul>                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Laboratorium</li> </ul> |
| 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 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">K1_W02</a></li> </ul>                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• test z pytaniami zamkniętymi i otwartymi</li> </ul>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wykład</li> </ul>       |
| student zna elementarną terminologię używaną w wychowaniu fizycznym i rozumie jej źródła oraz zastosowania w obrębie dyscyplin pokrewnych (sport, rekreacja ruchowa, wychowanie zdrowotne)                                                                                                                                                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">K1_W03</a></li> </ul>                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• test z pytaniami zamkniętymi i otwartymi</li> </ul>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Laboratorium</li> </ul> |
| 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                                                                                                                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">K1_W08</a></li> </ul>                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Laboratorium</li> </ul> |
| student umie przewidywać zagrożenia dla życia i zdrowia, właściwie zachować się w miejscu nieszczęśliwych wypadków oraz udzielić pomocy przedmedycznej osobom poszkodowanym                                                                                                                                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">K1_W08</a></li> <li>• <a href="#">K1_U08</a></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Laboratorium</li> </ul> |
| 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                                                                                                                                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">K1_W01</a></li> </ul>                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• test z pytaniami zamkniętymi i otwartymi</li> </ul>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wykład</li> </ul>       |
| student zna podstawowe zasady oraz metody planowania, organizowania i przeprowadzania przedsięwzięć sportowo-rekreacyjnych                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">K1_W08</a></li> </ul>                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• przygotowanie projektu grupowego</li> </ul>                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Laboratorium</li> </ul> |
| student odrzuca zachowania nieetyczne w działalności zawodowej i osobistej oraz opiera swoje działania o obowiązujące uregulowania prawne                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">K1_K04</a></li> <li>• <a href="#">K1_K06</a></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• obserwacja i ocena aktywności na zajęciach</li> </ul>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Laboratorium</li> </ul> |
| student swoją postawą inspirowuje i doradza uczestnikom zajęć rekreacji ruchowej do podejmowania samodzielnej aktywności fizycznej w różnych okresach życia                                                                                                                                                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">K1_K06</a></li> <li>• <a href="#">K1_K08</a></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Laboratorium</li> </ul> |

| Opis efektu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Symbole efektów                                      | Metody weryfikacji                                      | Forma zajęć    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------|
| 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                                                                                                                              | • <a href="#">K1_K04</a>                             | • 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                                                                                                            | • <a href="#">K1_K07</a>                             | • obserwacja i ocena aktywności na zajęciach            | • Laboratorium |
| student potrafi zorganizować, zawody sportowe, festyn zabaw i gier ruchowych na pływalni oraz wodach otwartych                                                                                                                                                                                                                                   | • <a href="#">K1_U09</a>                             | • przygotowanie projektu grupowego                      | • Laboratorium |
| student umie zastosować praktycznie wiedzę biomechaniczną do bezpiecznego uprawiania aktywności fizycznej                                                                                                                                                                                                                                        | • <a href="#">K1_U08</a>                             | • 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 dokształcaniem się                                       | • <a href="#">K1_K01</a><br>• <a href="#">K1_K09</a> | • 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) | • <a href="#">K1_K05</a>                             | • przygotowanie projektu grupowego                      | • Laboratorium |
| student odrzuca zachowania niebezpieczne dla życia i zdrowia, przyjmując rolę promotora zachowań rekreacyjnych i zdrowotnych w środowisku lokalnym                                                                                                                                                                                               | • <a href="#">K1_K06</a><br>• <a href="#">K1_K08</a> | • obserwacja i ocena aktywności na zajęciach            | • Laboratorium |

## Warunki zaliczenia

Wykłady z przedmiotu kończą 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.

Laboratoria kończą się zaliczeniem na ocenę. Podstawą zaliczenia jest aktywne uczestnictwo w zajęciach, hospitacja 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%). Warunkiem zaliczenia przedmiotu są pozytywne oceny z wykładu i laboratorium.

## Literatura podstawowa

1. Bartkowiak E.: Pływanie sportowe. Warszawa 2008
2. Bartkowiak E.: Sportowa technika pływania. Warszawa 1995
3. Czabański B., Fiłon M.: Elementy teorii pływania. Wrocław 1991
4. Czabański B. (red.): Elementy teorii pływania. Wrocław 2003
5. Karpiński R.: Pływanie. Podstawy techniki. Nauczanie. Katowice 2011
6. Karpiński R.: Nauczanie pływania i podstaw nurkowania, Katowice 2012
7. Karpiński R.: Pływanie. Tarnowiec 2000
8. Waade B. (red.): Pływanie i ratownictwo wodne. Gdańsk 2003
9. Matynia J., Rostkowska E.: Zabawy i gry ruchowe w nauczaniu pływania. Poznań 1989

## Literatura uzupełniająca

1. Barany I.: 60 lekcji pływania dla dzieci. Warszawa 1970
2. Bartkowiak E.: 20 lekcji pływania. Warszawa 1974
3. Białecki R.: Wykorzystanie skoków do wody w nauczaniu pływania. Gdańsk 1996
4. Czekalska J.: Pływanie synchroniczne (wybrane elementy nauczania). Materiały Przeglądowej Konferencji Młodych Pracowników Naukowych. Warszawa 1985
5. Czabański B.: Optymalizacja uczenia się i nauczania sportowych czynności sportowych. Wrocław 1986
6. Krawczyk Z., Czekalska J.: 10-lekcyjny kurs nauki pływania dzieci w wieku 1–3 lat. Warszawa 1995
7. Szwarc Z.: Pływanie osób dorosłych jako proces nabywania umiejętności. [w.]: Osiński W., Muszkieta R. (red.): Wychowanie fizyczne i sport w badaniach naukowych. Poznań 2000
8. Wojciechowska-Maszkowska B., Urantówka J., Wieloch M.: Nauka pływania – Atlas ćwiczeń. Opole 2009
9. Wiesner W.: Naucz pływać swoje dziecko. Wrocław 1992

10. Wiesner W.: Nauczanie – uczenie się pływać. Wrocław 1999
11. [www.fina.org](http://www.fina.org) – Światowa Federacja Pływacka (FINA)
12. [www.polswim.pl](http://www.polswim.pl) – Polski Związek Pływacki (aktualne przepisy pływania)
13. [www.wopr.pl](http://www.wopr.pl) – Wodne Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe (WOPR)
14. [www.swim.ee](http://www.swim.ee) – strona poświęcona technice, analizie wyścigów pływackich
15. [www.plywanie.pl](http://www.plywanie.pl) – forum dyskusyjne o pływaniu
16. [www.mojeplywanie.pl](http://www.mojeplywanie.pl) – forum dyskusyjne o pływaniu
17. [www.swim.info.pl](http://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 Grażyna Biczysko (ostatnia modyfikacja: 05-05-2017 16:53)

Wygenerowano automatycznie z systemu SyllabUZ