

**STUDIUM WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I SPORTU
KARTA PRZEDMIOTU**

Nazwa w języku polskim: PŁYWANIE
Nazwa w języku angielskim: SWIMMING
Profil: ogólnouczelniany, praktyczny
Stopień studiów i forma: I stopień, stacjonarna
Rodzaj przedmiotu: wybieralny, ogólnouczelniany
Kod przedmiotu: WFW034032
Grupa kursów: NIE

	Wykład	Ćwiczenia	Lab.	Projekt	Sem.
Liczba godzin zajęć zorganizowanych w Uczelni (ZZU)		30			
Liczba godzin całkowitego nakładu pracy studenta (CNPS)		30			
Forma zaliczenia		Zaliczenie na ocenę			
Dla grupy kursów zaznaczyć kurs końcowy (X)					
Liczba punktów ECTS		0			
w tym liczba punktów odpowiadająca zajęciom o charakterze praktycznym (P)		0			
w tym liczba punktów ECTS odpowiadająca zajęciom wymagającym bezpośredniego kontaktu (BK)		0			

**WYMAGANIA WSTĘPNE W ZAKRESIE WIEDZY, UMIEJĘTNOŚCI I KOMPETENCJI
SPOŁECZNYCH**

1. Brak przeciwwskazań zdrowotnych do aktywnego uczestnictwa w zajęciach kursu.
2. Umiejętność pływania dwoma stylami.

CELE PRZEDMIOTU

- C1: Zainteresowanie pływaniem, jako formą aktywności, dbania o swoje zdrowie i sprawność fizyczną.
C2: Wspomaganie harmonijnego rozwoju psychofizycznego.

PRZEDMIOTOWE EFEKTY KSZTAŁCENIA

Z zakresu wiedzy:

PEK_W01: Student zna zasady bezpiecznego korzystania z pływalni.

PEK_W02: Student zna technikę pływania stylami: grzbietowym, klasycznym, kraulem i delfinem.

PEK_W03: Student zna testy oceniające jego sprawność fizyczną.

Z zakresu umiejętności:

PEK_U01: Student posiada umiejętność pływania umożliwiającą przepływanie dłuższych dystansów.

PEK_U02 Student potrafi wykonać skok startowy.

Z zakresu kompetencji społecznych:

PEK_K01: Student współpracuje w zespole.

PEK_K02: Student uczestniczy w rywalizacji sportowej.

TREŚCI PROGRAMOWE		
Forma zajęć - ćwiczenia		Liczba godzin
Ćw. 1	Zapoznanie z przepisami BHP i regulaminem pływalni. Omówienie organizacji zajęć i warunków zaliczenia. Podział na grupy wg umiejętności pływackich.	2
Ćw. 2	Doskonalenie ułożenia ciała na wodzie i pracy nóg w stylu grzbietowym.	2
Ćw. 3	Doskonalenie pracy ramion w stylu grzbietowym.	2
Ćw. 4	Doskonalenie pracy nóg i oddechu w kraulu.	2
Ćw. 5-6	Doskonalenie pracy ramion i koordynacji ruchowo-oddechowej w kraulu.	4
Ćw. 7	Doskonalenie ruchów nóg w stylu klasycznym.	2
Ćw. 8	Doskonalenie koordynacji ruchowej w stylu klasycznym.	2
Ćw. 9	Test Coopera - sprawdzian wydolności organizmu.	2
Ćw. 10	Elementy ratownictwa - sposoby holowania w parach i trójkach.	2
Ćw. 11	Nauka ruchów nóg i tułowia do delfina- pływanie w płetwach.	2
Ćw. 12	Nauka ruchów ramion i doskonalenie koordynacji ruchowej w delfinie.	2
Ćw. 13	Nauka nawrotów i skoku startowego.	2
Ćw. 14	Pływanie na czas - test.	2
Ćw. 15	Elementy gry w piłkę wodną. Wystawienie ocen.	2
	Suma godzin	30

STOSOWANE NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE
N1. Opis. N2. Demonstracja prowadzącego (studenta) na łódzie i/lub w wodzie. N3. Ćwiczenia praktyczne.

OCENA OSIĄGNIĘCIA PRZEDMIOTOWYCH EFEKTÓW KSZTAŁCENIA

Oceny: F – formująca (w trakcie semestru), P – podsumowująca (na koniec semestru).	Numer efektu kształcenia	Sposób oceny osiągnięcia efektu kształcenia
F1	PEK_W01, W02, W03	Odpowiedź ustna, demonstracja.
F2	PEK_U0, U02	Test, demonstracja studenta.
F3	PEK_K01, K02	Obserwacja.
P: Frekwencja, aktywność i postawa na zajęciach, oraz średnia ocen F1, F2 i F3.		

LITERATURA PODSTAWOWA I UZUPEŁNIAJĄCA
LITERATURA PODSTAWOWA: [1] Wiesner W.: <i>Nauczanie – uczenie się pływania. Podręcznik dla studentów akademii wychowania fizycznego.</i> Wrocław: Wydawnictwo AWF, 2000. ISBN 83-87389-14-5. [2] Karpiński R.: <i>Pływanie, podstawy techniki, nauczanie.</i> Katowice: Wydawnictwo AWF, 2011. ISBN 83-902840-5-7.
LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA: [1] Laughlin T., Delves J.: <i>Kraul metodą Total Immersion.</i> Warszawa: Wydawnictwo Buk Rower, 2006. ISBN 83-920107-5-2.
OPIEKUN PRZEDMIOTU (IMIĘ, NAZWISKO, ADRES E-MAIL)
Magdalena Lewandowska, magdalena.lewandowska@pwr.edu.pl