

**STUDIUM WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I SPORTU  
KARTA PRZEDMIOTU**

<b>Nazwa w języku polskim:</b>	<b>PLYWANIE DLA ZAAWANSOWANYCH</b>
<b>Nazwa w języku angielskim:</b>	<b>SWIMMING FOR ADVANCED PRACTITIONERS</b>
<b>Profil:</b>	<b>ogólnouczelniany, praktyczny</b>
<b>Stopień studiów i forma:</b>	<b>I stopień, stacjonarna</b>
<b>Rodzaj przedmiotu:</b>	<b>wybieralny, ogólnouczelniany</b>
<b>Kod przedmiotu:</b>	<b>WFW034033</b>
<b>Grupa kursów:</b>	<b>NIE</b>

	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 kursie.
2. Brak przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń ze średnim obciążeniem.
3. Brak przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń w wodzie.

**CELE PRZEDMIOTU**

- C1: Zwiększenie wydolności ogólnej i wydolności układu sercowo-naczyniowego.  
C2: Zainteresowanie studentów kulturą fizyczną i aktywnością ruchową oraz kształtowanie stałej potrzeby ruchu w dorosłym życiu.  
C3: Doskonalenie podstawowych stylów pływackich.

**PRZEDMIOTOWE EFEKTY KSZTAŁCENIA**

**Z zakresu wiedzy:**

- PEK\_W01: Student zna zasady bezpiecznego korzystania i zachowania się na basenie, zna swoje predyspozycje i ograniczenia psychofizyczne oraz wpływ wysiłku fizycznego wykonanego w wodzie na organizm i jego aspekt zdrowotny.  
PEK\_W02: Student zna przepisy, szczegóły techniczne stylów pływackich oraz wymagania poziomu wydolności.

**Z zakresu umiejętności:**

- PEK\_U01: Prawidłowo wykonuje podstawowe ćwiczenia i potrafi subiektywnie kontrolować intensywność wysiłku.  
PEK\_U02: Potrafi ocenić poziom umiejętności własnych, a także partnerów.

**Z zakresu kompetencji społecznych:**

- PEK\_K01: Posiada świadomość ważności aktywności fizycznej przez całe życie.  
PEK\_K02: Ma świadomość promowania społecznego i kulturowego znaczenia sportu i aktywności fizycznej oraz pielęgnuje własne upodobania z zakresu pływania.

TREŚCI PROGRAMOWE		
Forma zajęć - ćwiczenia		Liczba godzin
Ćw. 1	Zajęcia organizacyjne: omówienie przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w zajęciach z pływania, podanie kryteriów zaliczenia kursu, zapoznanie z zasadami BHP oraz regulaminem pływalni.	2
Ćw. 2 -13	Przygotowanie na „sucho” do ćwiczeń w wodzie, ćwiczenia doskonalące technikę poszczególnych stylów pływackich, technika wykonania skoku startowego, nauka nurkowania, udzielanie pierwszej pomocy. Doskonalenie techniki różnych stylów pływackich.	24
Ćw. 14 -15	Sprawdziany: szybkościowy i wytrzymałościowy. Zaliczenie semestru.	4
	Suma godzin	30

STOSOWANE NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE
N1. Ćwiczenia praktyczne. N2. Demonstracja prowadzącego (studenta). N3. Pokaz filmowy.

#### 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	Odpowiedź ustna, demonstracja.
F2	PEK_U01, U02	Demonstracja, sprawdzian.
<b>P:</b> Frekwencja, aktywność i postawa na zajęciach oraz średnia z ocen F1 i F2.		

LITERATURA PODSTAWOWA I UZUPEŁNIAJĄCA
<b>LITERATURA PODSTAWOWA:</b> [1] Langhlin T.: <i>Pływanie dla każdego</i> . Warszawa: Wydawnictwo Buk Rower, 2007. ISBN 978-83-930703-2-9. [2] Michałowski M.: <i>Pływanie. Historia, zasady, trening</i> . Bielsko-Biała: Wydawnictwo Dragon 2010 ISBN 978-83-61582-557.
<b>OPIEKUN PRZEDMIOTU (IMIE, NAZWISKO, ADRES E-MAIL)</b>
Marta Frank, marta.frank@pwr.edu.pl