

**STUDIUM WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I SPORTU
KARTA PRZEDMIOTU**

Nazwa w języku polskim: PŁYWANIE (SEKCJA)
Nazwa w języku angielskim: SWIMMING (VARSITY DIVISION)
Profil: ogólnouczelniany, praktyczny
Stopień studiów i forma: I stopień, stacjonarna
Rodzaj przedmiotu: wybieralny, ogólnouczelniany
Kod przedmiotu: WFW034034
Grupa kursów: NIE

	Wykład	Ćwiczenia	Lab.	Projekt	Sem.
Liczba godzin zajęć zorganizowanych w Uczelni (ZZU)		60			
Liczba godzin całkowitego nakładu pracy studenta (CNPS)		60			
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 treningu pływackim.
2. Bardzo dobre wyszkolenie techniczne oraz przeszłość zawodnicza na poziomie ponadpodstawowym.
3. Poddanie się weryfikacji trenera na pierwszym treningu.
4. Obowiązkowa przynależność do AZS i AKS PWr po zakwalifikowaniu się do sekcji.

CELE PRZEDMIOTU

- C1: Przygotowanie sekcji do reprezentowania PW do udziału w rozgrywkach Dolnośląskiej Ligi Uczelnianej i Akademickich Mistrzostw Polski.
 C2: Umożliwienie kontynuowania kariery sportowej byłym zawodnikom.

PRZEDMIOTOWE EFEKTY KSZTAŁCENIA

Z zakresu wiedzy:

PEK_W01: Zna założenia taktycznego zespołu, regulamin uczestnictwa w sekcji i aktualne przepisy obowiązujące w pływaniu.

PEK_W02: Posiada podstawową wiedzę z metodyki treningu sportowego.

Z zakresu umiejętności:

PEK_U01: Student opanował określony zasób zachowań taktyczno - technicznych i ich celowe stosowanie w czasie zawodów.

PEK_U02: Jest w stanie samodzielnie przygotować się pod względem fizycznym i technicznym w okresie przerwy wakacyjnej.

Z zakresu kompetencji społecznych:

PEK_K01: Ma świadomość ważności całościowej aktywności fizycznej dla zdrowia fizycznego i psychicznego.

PEK_K02: Promuje społeczne, zdrowotne i kulturowe znaczenie sportu i aktywności fizycznej, pielęgnuje własne upodobania z zakresu kultury fizycznej, współpracuje w zespole, uczestniczy w rywalizacji sportowej, stosuje zasady fair play.

TREŚCI PROGRAMOWE		
Forma zajęć - ćwiczenia		Liczba godzin
Ćw. 1- 2	Zajęcia organizacyjne: omówienie przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w zajęciach sekcji pływania, zapoznanie się z regulaminem sekcji, wybór kapitana i kierownika sekcji.	4
Ćw. 3	Doskonalenie umiejętności technicznych pływania swoim stylem wiodącym i uzupełniającym, doskonalenie umiejętności taktycznych (sztafety), ćwiczenia doskonalące ogólny rozwój zawodnika z akcentem na siłę dynamiczną, wytrzymałość szybkościową, gibkość, sprawdziany szybkości i przygotowanie do zawodów Dolnośląskiej Ligi Uczelnianej i Akademickich Mistrzostw Polski.	54
Ćw. 4	Zaliczenie semestru	2
	Suma godzin	60

STOSOWANE NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE
N1. Trening sportowy. N2. Wykład. N3. Zawody sportowe. N4. Ćwiczenia praktyczne z dziedziny fizjologii, określenie wydolności i pomiary tętna.

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, test.
F2	PEK_U01, U02	Testy sprawności fizycznej ogólnej i specjalnej.
P: Frekwencja, aktywność i postawa na zajęciach oraz średnia z ocen F1 i F2.		

LITERATURA PODSTAWOWA I UZUPEŁNIAJĄCA
<u>LITERATURA PODSTAWOWA:</u> [1] „PŁYWANIE SPORTOWE ” – E. Bartkowiak [2] „NOWOCZESNY TRENING PŁYWACKI” – M. Rakowski
<u>LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:</u> [1] „PŁYWANIE ” – Clifford Clive [2] „PŁYWANIE W KATEGORIACH WARTOŚCI” – M. Juskiewicz
OPIEKUN PRZEDMIOTU (IMIE, NAZWISKO, ADRES E-MAIL)
Marta Frank, marta.frank@pwr.edu.pl