

**STUDIUM WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I SPORTU
KARTA PRZEDMIOTU**

Nazwa w języku polskim: **PODSTAWY WIOŚLARSTWA**
Nazwa w języku angielskim: **ROWING**
Profil: **ogólnouczelniany, praktyczny**
Stopień studiów i forma: **I stopień, stacjonarna**
Rodzaj przedmiotu: **wybieralny, ogólnouczelniany**
Kod przedmiotu: **WFW034062**

	Wykład	Ćwiczenia	Lab.	Projekt	Sem.
Liczba godzin zajęć zorganizowanych w Uczelni (ZZU)		30			
Liczba godzin całkowitego nakład 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. Odpowiedni ubiór sportowy.

CELE PRZEDMIOTU

- C1: Zapoznanie z elementami techniki wiosłowania.
C2: Zainteresowanie turystyką wodną i aktywnością fizyczną.
C3: Zapoznanie z podstawowymi przepisami ruchu na akwenach wodnych.

PRZEDMIOTOWE EFEKTY KSZTAŁCENIA

Z zakresu wiedzy:

- PEK_W01: Student zna podstawowe elementy wiosłowania.
PEK_W02: Student zna rodzaje łodzi wioślarskich i zasady zachowania na akwenu wodnym.

Z zakresu umiejętności:

- PEK_U01: Student potrafi wykonać podstawowe elementy wiosłowania z obrotem i bez obrotu.
PEK_U02: Student potrafi wiosłować pełnym cyklem wioślarskim oraz zawrócić łódź na wodzie.

Z zakresu kompetencji społecznych:

- PEK_K01: Student jest świadomy zdrowotnego wpływu aktywności fizycznej w życiu codziennym.
PEK_K02: Student propaguje sport, turystykę, rekreację jako ważny czynnik społeczny.

TREŚCI PROGRAMOWE

Forma zajęć – ćwiczenia		Liczba godzin
Ćw.1	Zajęcia organizacyjne: omówienie zasad BHP, omówienie regulaminów basenu wioślarskiego, siłowni, hangaru, omówienie zasad zejścia na wodę i powrotu z wody, zasady poruszania się na akwenu wodnym.	2
Ćw.2-5	Nauka wnoszenia łodzi wioślarskiej i wiosła, nauka wsiadania i wysiadania z łodzi, zasady zachowania się w łodzi, nauka trzymania wiosła, nauka elementów wioślarskich bez obrotu (same RR, RR z T, ½ podjazdu, cały podjazd), doskonalenie poznanych elementów wioślarskich.	8
Ćw.6-14	Nauka elementów wioślarskich z obracaniem (same RR, RR z T, ½ podjazdu, cały podjazd), wiosłowanie z koordynacją pracy w zespole, doskonalenie poznanych elementów, poznawanie ćwiczeń doskonalących technikę wiosłowania.	18
Ćw.15	Zaliczenie semestru	2
	Suma godzin	30

STOSOWANE NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE

- N1. Ćwiczenia praktyczne.
 N2. Demonstracja prowadzącego.
 N3. Pokaz filmowy.

OCENA OSIĄGNIĘCIA PRZEDMIOTOWYCH EFEKTÓW KSZTAŁCENIA

Oceny	Numer efektu kształcenia	Sposób oceny osiągnięcia efektu kształcenia
F- formująca (w trakcie semestru), P- podsumowująca (na koniec semestru).		
F1	PEK_ U01, U02	Demonstracja
P: Frekwencja, aktywność, postawa na zajęciach oraz F1.		

LITERATURA PODSTAWOWA I UZUPEŁNIAJĄCA

LITERATURA PODSTAWOWA:

[1] Hennig M. (red): *Wioślarstwo*. Warszawa: Polski Związek Towarzystw Wioślarskich, 2003.

OPIEKUN PRZEDMIOTU (IMIE, NAZWISKO, ADRES E-MAIL)

Paweł Rańda, pawel.randa@pwr.edu.pl