

**STUDIUM WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I SPORTU
KARTA PRZEDMIOTU**

Nazwa w języku polskim: WIOŚLARSTWO (SEKCJA)
Nazwa w języku angielskim: ROWING (MASTER)
Profil: ogólnouczelniany, praktyczny
Stopień studiów i forma: I stopień, stacjonarna
Rodzaj przedmiotu: wybieralny, ogólnouczelniany
Kod przedmiotu: WFW034064
Grupa kursów: NIE

	Wykład	Ćwiczenia	Lab.	Projekt	Sem.
Liczba godzin zajęć zorganizowanych w Uczelni (ZZU)		60			
Liczba godzin całkowitego nakład 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 zajęciach kursu.
2. Odpowiedni ubiór sportowy.
3. Obowiązkowa przynależność do AZS i AKS PWr po zakwalifikowaniu się do sekcji.

CELE PRZEDMIOTU

C1: Doskonalenie elementów techniki wiosłowania, wiosłowania pełnym cyklem w pełnych zakresach tempa.
C2: Znajomość podstawowych przepisów ruchu na akwenach wodnych.
C3: Przygotowanie do zawodów międzyuczelnianych.

PRZEDMIOTOWE EFEKTY KSZTAŁCENIA

Z zakresu wiedzy:

PEK_W01: Student zna elementy wiosłowania.

PEK_W02: Student zna rodzaje łodzi wiosłarskich i zasady zachowania na akwenu wodnym.

Z zakresu umiejętności:

PEK_U01: Student potrafi wykonać elementy wiosłowania z obrotem i bez obrotu.

PEK_U02: Student potrafi wiosłować pełnym cyklem wiosłarskim w zakresie startu i jazdy torowej.

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 akwenie wodnym.	2
Ćw. 2-10	Doskonalenie wsiadania i wysiadania z łodzi oraz doskonalenie rozgrzewki wioślarskiej, zasady zachowania się w łodzi, doskonalenie elementów wioślarskich bez obrotu (same RR, RR z T, 1/2 podjazdu, cały podjazd), doskonalenie pełnego cyklu wioślarskiego z zatrzymaniem za kolanami (jeden, dwa, trzy chwyty), doskonalenie poznanych elementów wioślarskich, jazda ciągła.	18
Ćw. 11-19	Doskonalenie techniki wioślarskiej, jazda ciągła, zmienna z elementami ćwiczeń startowych. Ćwiczenia doskonalące równowagę, rytm, czucie wody, start, jazda ciągła.	18
Ćw. 20-24	Ćwiczenia chwytu, zabrania, ćwiczenia z zatrzymaniem po 1/4, 1/2, 3/4 wózka, jazda ciągła z przyspieszeniami.	10
Ćw. 25-29	Doskonalenie elementów wioślarskich z obracaniem (same RR, RR z T, 1/2 podjazdu, cały podjazd), ćwiczenia doskonalące pracę w zespole, doskonalenie chwytów startowych, poznawanie ćwiczeń doskonalących technikę wiosłowania, jazda interwałowa.	10
Ćw. 30	Zaliczenie semestru	2
	Suma godzin	60

STOSOWANE NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE
N1. Wykład. N2. Ćwiczenia praktyczne. N3. Demonstracja N4. Zapis wideo techniki zawodnika oraz jego analiza.

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_ U01, U02	Demonstracja, frekwencja
P: Frekwencja, aktywność, postawa na zajęciach.		

LITERATURA PODSTAWOWA I UZUPEŁNIAJĄCA
LITERATURA PODSTAWOWA: [1] Hennig M. (red): <i>Wioślarstwo</i> . Warszawa: Polski Związek Towarzystw Wioślarskich, 2003.
OPIEKUN PRZEDMIOTU (IMIE, NAZWISKO, ADRES E-MAIL)
Paweł Rańda, pawel.randa@pwr.edu.pl