

PAŃSTWOWA WYŻSZA SZKOŁA ZAWODOWA W NOWYM SĄCZU

KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów rozpoczynających studia w roku akademickim 2013/2014

Instytut Kultury Fizycznej

Kierunek studiów: Wychowanie fizyczne

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 16.1

Stopień studiów: I

Specjalności: wychowanie fizyczne z odnową biologiczną i specjalizacją instruktorską

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Teoria treningu sportowego w pływaniu
KOD PRZEDMIOTU	IKF 16.1 AIS D1 13/14
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty uzupełniające
LICZBA PUNKTÓW ECTS	3
SEMESTRY	6

2 RODZAJ ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA AUDYTORYJNE	ĆWICZENIA LAB./ SEMINARIUM/ ZAJ. WARSZT.	ĆWICZENIA KLINICZNE/ PRAKTYKI	ĆWICZENIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO/ LEKTORAT
6	15	15			

3 CELE PRZEDMIOTU

Cel 1 Zapoznanie studentów z pojęciami i podstawową wiedzą na temat teorii i metodyki sportu pływackiego z uwzględnieniem zagadnień treningu dzieci i młodzieży.

Cel 2 Zapoznanie studentów z dokumentacją prowadzonych zajęć dydaktycznych.

Cel 3 Zapoznanie studentów z dokumentacją związaną z organizowaniem i sędziowaniem zawodów pływackich



4 WYMAGANIA WSTĘPNE W ZAKRESIE WIEDZY, UMIEJĘTNOŚCI I INNYCH KOMPETENCJI

a brak

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

EK1 Wiedza: Student definiuje i objaśnia pojęcia z zakresu teorii sportu pływackiego z uwzględnieniem zagadnień treningu dzieci i młodzieży.

EK2 Wiedza: Student definiuje i objaśnia podstawowe pojęcia z zakresu metodyki sportu pływackiego.

EK3 Umiejętności: Student planuje oraz prowadzi dokumentację prowadzonych zajęć.

EK4 Umiejętności: Student prowadzi dokumentację związaną z organizowaniem i sędziowaniem zawodów pływackich.

6 TREŚCI PROGRAMOWE

WYKŁAD

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
W1	Teoretyczne podstawy pływania.	2
W2	Sportowa technika pływania.	2
W3	Motoryczność pływaka ; siła, szybkość, wytrzymałość.	4
W4	Charakterystyka trzech etapów szkolenia; wszechstronnego, ukierunkowanego, specjalistycznego.	3
W5	Metodyka pływania.	2
W6	Dokumentacja prowadzonych zajęć.	1
W7	Dokumentacja związana z organizacją i sędziowaniem zawodów.	1
	RAZEM	15

ĆWICZENIA AUDYTORYJNE

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
A1	Metody kształtowania wytrzymałości, szybkości i siły.	3
A2	Przebieg szkolenia w I, II, i III etapie szkolenia.	3
A3	Planowanie obciążeń treningowych. Ramowy roczny program szkolenia.	3
A4	Selekcja i kontrola procesu szkoleniowego.	3
A5	Dokumentacja związana z organizowaniem i sędziowaniem zawodów pływackich.	3
	RAZEM	15

7 METODY DYDAKTYCZNE

M1 Wykłady

M2 Filmy edukacyjne

M3 Prezentacje multimedialne

M4 Praca w grupach



8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

FORMA AKTYWNOŚCI	ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	30
Konsultacje przedmiotowe	2
Egzaminy i zaliczenia w sesji	1
Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury	42
Opracowanie wyników	0
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	0
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	75
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	3

9 SPOSOBY OCENY

OCENA FORMUJĄCA

F1 Aktywność na zajęciach

F2 Projekt indywidualny

KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1		MIEJSCE WERYFIKACJI	OPIS WERYFIKACJI EK 1
NA OCENĘ 3	Student rozróżnia podstawowe pojęcia z teorii sportu pływackiego.	ćwiczenia audytoryjne	Aktywność na zajęciach
NA OCENĘ 4	Student definiuje i objaśnia podstawowe pojęcia z teorii sportu pływackiego z małymi błędami.		
NA OCENĘ 5	Student prawidłowo definiuje i objaśnia pojęcia z zakresu teorii sportu pływackiego.		
EFEKT KSZTAŁCENIA 2		MIEJSCE WERYFIKACJI	OPIS WERYFIKACJI EK 2
NA OCENĘ 3	Student rozróżnia podstawowe pojęcia z zakresu metodyki sportu pływackiego.	ćwiczenia audytoryjne	Aktywność na zajęciach.
NA OCENĘ 4	Student definiuje i objaśnia podstawowe pojęcia z zakresu metodyki sportu pływackiego z niewielkimi błędami.		
NA OCENĘ 5	Student prawidłowo definiuje i objaśnia podstawowe pojęcia z zakresu metodyki sportu pływackiego.		
EFEKT KSZTAŁCENIA 3		MIEJSCE WERYFIKACJI	OPIS WERYFIKACJI EK 3
NA OCENĘ 3	Student nie zawsze właściwie planuje i dokumentuje prowadzone zajęcia.	ćwiczenia audytoryjne	Projekt indywidualny.



NA OCENĘ 4	Student planuje i dokumentuje prowadzone zajęcia z małymi błędami.		
NA OCENĘ 5	Student prawidłowo planuje i dokumentuje prowadzone zajęcia.		
EFEKT KSZTAŁCENIA 4		MIEJSCE WERYFIKACJI	OPIS WERYFIKACJI EK 4
NA OCENĘ 3	Student nie zawsze właściwie prowadzi dokumentację związaną z organizowaniem i sędziowaniem zawodów pływackich.	ćwiczenia audytoryjne	Projekt indywidualny.
NA OCENĘ 4	Student prowadzi dokumentację związaną z organizowaniem i sędziowaniem zawodów pływackich z niewielkimi błędami.		
NA OCENĘ 5	Student prawidłowo prowadzi dokumentację związaną z organizowaniem i sędziowaniem zawodów pływackich.		

OCENA DO INDEKSU (OCENA PODSUMOWUJĄCA)

Srednia ocen formujących: aktywność na zajęciach -50%, projekt indywidualny- 50%.

WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

a Przygotowanie do zajęć, frekwencja i aktywny udział.

10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE
EK1	KN_W18	Cel1	W1, W2, W3, W4, A1, A2, A3, A4	M1, M2, M3
EK2	KN_W18	Cel1	W5, A1	M1, M2
EK3	KN_U12	Cel2	W6, A3	M1, M4
EK4	KN_U12	Cel3	W7, A5	M1, M4

11 WYKAZ LITERATURY**LITERATURA PODSTAWOWA:**

- [1] Bartkowiak E. — *Pływanie sportowe*, Warszawa, 1999, COS.
- [2] Platonow W. — *Trening wychzynowy w pływaniu*, Warszawa, 1997, COS.
- [3] Rakowski M. — *Nowoczesny trening pływacki*, Rumia, 2008, CRS Rafa.
- [4] FINA — *Przepisy pływania*, Warszawa, 2009, PZP.



LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- [1] Dybińska E. — *Uczenie się i nauczanie pływania*, Kraków, 2009, AWF.
- [2] Karpiński R. — *Pływanie. Podstawy techniki. Nauczanie*, Katowice, 2008, AWF.
- [3] Czabański B. — *Elementy teorii pływania*, Wrocław, 2003, AWF.

12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

mgr Marta Zając (kontakt: mon_gos@ns.onet.pl)

OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

mgr Marta Zając (kontakt: mon_gos@ns.onet.pl)

13 ZATWIERDZENIE KARTY PRZEDMIOTU DO REALIZACJI

(miejscowość, data)	(odpowiedzialny za przedmiot)	(kierownik zakładu)	(dyrektor instytutu)
---------------------	-------------------------------	---------------------	----------------------

PRZYJMUJĘ DO REALIZACJI (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)

.....