

# 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  
wychowanie fizyczne z odnową biologiczną i gimnastyką korekcyjną  
wychowanie fizyczne z gimnastyką korekcyjną i specjalizacją instruktorską

### 1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Teoria i metodyka sportów indywidualnych - pływanie
KOD PRZEDMIOTU	IKF 16.1 AIS B11 13/14
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty kierunkowe
LICZBA PUNKTÓW ECTS	3
SEMESTRY	1 2

### 2 RODZAJ ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA AUDYTORYJNE	ĆWICZENIA LAB./ SEMINARIUM/ ZAJ. WARSZT.	ĆWICZENIA KLINICZNE/ PRAKTYKI	ĆWICZENIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO/ LEKTORAT
1			30		
2			30		

### 3 CELE PRZEDMIOTU

**Cel 1** Opanowanie przez studenta pakietu ćwiczeń adekwatnych dla sportowych technik pływackich.

**Cel 2** Przygotowanie metodyczne studentów do samodzielnego nauczania pływania.

**Cel 3** Zapoznanie studentów z planowaniem oraz przeprowadzaniem procesu nauczania pływania.

**Cel 4** Poznanie przepisów pływania oraz zasad organizowania zawodów pływackich.



## 4 WYMAGANIA WSTĘPNE W ZAKRESIE WIEDZY, UMIEJĘTNOŚCI I INNYCH KOMPETENCJI

a Brak.

## 5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

**EK1** Wiedza: Student definiuje i objaśnia podstawowe pojęcia z zakresu pływania, właściwie dobiera metody i ćwiczenia do nauki i doskonalenia pływania.

**EK2** Umiejętności: Student planuje proces nauczania pływania w różnych warunkach, dobiera, wykonuje, demonstruje podstawowe ćwiczenia, naucza podstawowe elementy techniki pływania, identyfikuje i poprawia błędy uczniów.

**EK3** Umiejętności: Student organizuje, przeprowadza, sędziuje oraz dokumentuje wyniki zawodów pływackich sportowych i rekreacyjnych z wykorzystaniem specjalistycznego sprzętu pomiarowego.

## 6 TREŚCI PROGRAMOWE

ĆWICZENIA LAB./SEMINARIUM/ZAJ. WARSZT.

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
L1	Bezpieczeństwo na zajęciach z pływania, organizacja i przygotowanie lekcji pływania.	2
L2	Pierwszy etap nauczania pływania - uczenie i nauczanie podstawowych umiejętności pływackich. Gry i zabawy ruchowe w nauczaniu pływania.	4
L3	Drugi etap nauczania pływania - uczenie się i nauczanie technik pływackich: kraul na grzbiecie, kraul (na piersiach), delfin, styl klasyczny.	40
L4	Nauczanie startów: skok startowy, start z wody. Nauczanie nawrotów w poszczególnych stylach pływackich.	10
L5	Teoretyczne podstawy pływania.	1
L6	Przepisy pływania i organizacja zawodów w pływaniu.	3
	RAZEM	60

## 7 METODY DYDAKTYCZNE

M1 Pokaz

M2 Słowne objaśnienie

M3 Metoda analityczna

M4 Metoda syntetyczna

M5 Metoda kombinowana

M6 Wykłady



## 8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

FORMA AKTYWNOŚCI	ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI
<b>Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:</b>	
Godziny wynikające z planu studiów	60
Konsultacje przedmiotowe	4
Egzaminy i zaliczenia w sesji	0
<b>Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:</b>	
Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury	9
Opracowanie wyników	0
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	2
<b>SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA</b>	<b>75</b>
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	3

## 9 SPOSOBY OCENY

Średnia ważona ocen formujących: zaliczenie praktyczne 70%, projekt indywidualny 20%, test 10%.

### OCENA FORMUJĄCA

**F1** Zaliczenie praktyczne

**F2** Projekt indywidualny

**F3** Test

### KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1		MIEJSCE WERYFIKACJI	OPIS WERYFIKACJI EK 1
NA OCENĘ 3	Student rozróżnia podstawowe pojęcia z zakresu pływania oraz metody nauki pływania.	ćwiczenia audytoryjne	Projekt indywidualny - 100%.
NA OCENĘ 4	Student definiuje i objaśnia podstawowe pojęcia z zakresu pływania z niewielkimi błędami, dobiera ale nie zawsze właściwie metody nauki pływania		
NA OCENĘ 5	Student właściwie definiuje i objaśnia podstawowe pojęcia z zakresu pływania, właściwie dobiera metody nauki pływania.		
EFEKT KSZTAŁCENIA 2		MIEJSCE WERYFIKACJI	OPIS WERYFIKACJI EK 2



NA OCENĘ 3	Student nie zawsze właściwie planuje proces nauczania pływania w różnych warunkach, dobiera, wykonuje, demonstruje podstawowe ćwiczenia z błędami, nie zawsze prawidłowo identyfikuje i poprawia błędy. prawidłowo identyfikuje i poprawia błędy uczniów. dobiera, wykonuje, demonstruje podstawowe ćwiczenia z błędami, nie zawsze prawidłowo identyfikuje i poprawia błędy uczniów. Student rozróżnia podstawowe pojęcia z zakresu pływania oraz metody nauki pływania.	ćwiczenia audytoryjne	Zaliczenie praktyczne - 100%
NA OCENĘ 4	Student planuje proces nauczania pływania w różnych warunkach z niewielkimi błędami, wykonuje, demonstruje przeważnie poprawnie podstawowe ćwiczenia, prawidłowo identyfikuje i poprawia błędy uczniów.		
NA OCENĘ 5	Student prawidłowo planuje proces nauczania pływania w różnych warunkach, właściwie wykonuje, demonstruje podstawowe ćwiczenia, właściwie identyfikuje i poprawia błędy uczniów.		
EFEKT KSZTAŁCENIA 3		MIEJSCE WERYFIKACJI	OPIS WERYFIKACJI EK 3
NA OCENĘ 3	Student organizuje, przeprowadza, sędziuje oraz dokumentuje wyniki zawodów pływackich z błędami.	ćwiczenia audytoryjne	Test - 100%.
NA OCENĘ 4	Student prawidłowo organizuje, przeprowadza, sędziuje oraz dokumentuje przebieg zawodów pływackich, ale z niewielkimi błędami niemającymi wpływu na wynik.		
NA OCENĘ 5	Student właściwie organizuje, przeprowadza, sędziuje oraz dokumentuje przebieg zawodów pływackich zgodnie z przepisami PZP.		

**OCENA DO INDEKSU (OCENA PODSUMOWUJĄCA)**

Średnia ważona ocen formujących: zaliczenie praktyczne - 50%, projekt indywidualny- 30%, test - 10%.

**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_W22, KN_W21	Cel2, Cel3	L1, L2, L3, L4, L5	M1, M2, M6
EK2	KN_U07, KN_U13, KN_U14, KN_U19, KN_U08, KN_K08	Cel1, Cel2, Cel3	L2, L3, L4, L5	M1, M2, M3, M4, M5
EK3	KN_U16, KN_U12, KN_U03	Cel4	L6	M3, M5

## 11 WYKAZ LITERATURY

### LITERATURA PODSTAWOWA:

- [1] Dydińska E. — *Uczenie się i nauczanie pływania*, Kraków, 2009, AWF.
- [2] Karpiński R. — *Pływanie. Podstawy techniki. Nauczanie*, Katowice, 2008, AWF.
- [3] Bartkowiak E. — *Pływanie sportowe*, Warszawa, 1999, COS.
- [4] FINA — *Przepisy pływania*, Warszawa, 2009, PZP.

### LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- [1] Dybińska E. Wójcicki A. — *Wskazówki metodyczne do nauczania pływania*, Kraków, 1996, AWF.
- [2] Ostrowski A. — *Zabawy i rekreacja w wodzie*, Warszawa, 2003, WSiP.
- [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)

.....