

# 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 gimnastyką korekcyjną i specjalizacją instruktorską

### 1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Zajęcia specjalistyczne w pływaniu
KOD PRZEDMIOTU	IKF 16.1 AIS D5 13/14
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty uzupełniające
LICZBA PUNKTÓW ECTS	8
SEMESTRY	3 4 5

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

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA AUDYTORYJNE	ĆWICZENIA LABORATORYJNE/ SEMINARIUM	ĆWICZENIA KLINICZNE/ PRAKTYKI	ĆWICZENIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO/ LEKTORAT
3					75
4					45
5					30

### 3 CELE PRZEDMIOTU

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

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



**Cel 3** Zapoznanie studentów z planowaniem procesu nauczania pływania oraz projektowaniem i prowadzeniem zajęć treningowych z zakresu pływania.

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

**Cel 5** Opanowanie umiejętności nauczania zdolności motorycznych pływaka.

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

a Brak.

#### 5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

**EK1** Umiejętności: Student planuje proces nauczania pływania oraz planuje i przeprowadza zajęcia treningowe w różnych warunkach, dobiera, wykonuje, demonstruje podstawowe ćwiczenia, identyfikuje i poprawia błędy uczniów.

**EK2** Umiejętności: Student wykonuje, demonstruje i asekuruje podstawowe ćwiczenia z zakresu pływania, naucza podstawowe elementy z zakresu pływania oraz wybranych sportów wodnych naucza podstawowe gry i zabawy w wodzie.

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

#### 6 TREŚCI PROGRAMOWE

##### ĆWICZENIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO/LEKTORAT

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
C1	Bezpieczeństwo na zajęciach z pływania, organizacja i przygotowanie lekcji pływania.	10
C2	Pierwszy etap nauczania pływania - uczenie i nauczanie podstawowych umiejętności pływackich. Gry i zabawy ruchowe w nauczaniu pływania.	14
C3	Drugi etap nauczania pływania - uczenie się i nauczanie technik pływackich: kraul na grzbiecie.	14
C4	Drugi etap nauczania pływania - uczenie się i nauczanie technik pływackich: kraul na piersiach.	14
C5	Drugi etap nauczania pływania - uczenie się i nauczanie technik pływackich: styl motylkowy.	14
C6	Drugi etap nauczania pływania - uczenie się i nauczanie technik pływackich: styl klasyczny.	14
C7	Drugi etap nauczania pływania - uczenie się i nauczanie technik pływackich: styl zmienny.	14
C8	Drugi etap nauczania pływania - uczenie się i nauczanie technik pływackich: start w poszczególnych stylach pływackich.	10
C9	Drugi etap nauczania pływania - uczenie się i nauczanie technik pływackich: nawroty w poszczególnych stylach pływackich oraz do stylu zmiennego.	10
C10	Organizacja i sędziowanie zawodów pływackich.	12
C11	Teoretyczne podstawy pływania.	4
C12	Elementy ratownictwa wodnego.	4
C13	Elementy innych sportów wodnych.	4
C14	Kształtowanie zdolności motorycznych pływaka przy użyciu rowerków i bieżni wodnej.	12
	<b>RAZEM</b>	<b>150</b>

## 7 METODY DYDAKTYCZNE

M1 Pokaz

M2 Słowne objaśnienie

M3 Metoda syntetyczna

M4 Metoda analityczna

M5 Metoda kombinowana

## 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	150
Konsultacje przedmiotowe	8
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	42
Opracowanie wyników	0
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	0
<b>SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA</b>	<b>200</b>
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	8

## 9 SPOSOBY OCENY

Średnia ważona ocen formujących: zaliczenie praktyczne 70%, projekt indywidualny 15%, ćwiczenie praktyczne 15%..

### OCENA FORMUJĄCA

F1 Ćwiczenie praktyczne

F2 Zaliczenie praktyczne

F3 Projekt indywidualny

### KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1		MIEJSCE WERYFIKACJI	OPIS WERYFIKACJI EK 1
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 uczniów.	ćwiczenia kliniczne/ praktyki	Projekt indywidualny - 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 2		MIEJSCE WERYFIKACJI	OPIS WERYFIKACJI EK 2
NA OCENĘ 3	Student wykonuje, demonstruje, asekuruje ćwiczenia pływackie z błędami, nie zawsze prawidłowo naucza technik pływackich oraz elementów innych sportów wodnych i gier i zabaw w wodzie.	ćwiczenia kliniczne/ praktyki	Zaliczenie praktyczne - 100%
NA OCENĘ 4	Student wykonuje, demonstruje i asekuruje ćwiczenia pływackie przeważnie poprawnie, przeważnie prawidłowo naucza technik pływackich i elementów innych sportów wodnych oraz gier i zabaw w wodzie.		
NA OCENĘ 5	Student bardzo dobrze wykonuje, demonstruje i asekuruje ćwiczenia pływackie, prawidłowo naucza technik pływackich i elementów innych sportów wodnych oraz gier i zabaw.		
EFEKT KSZTAŁCENIA 3		MIEJSCE WERYFIKACJI	OPIS WERYFIKACJI EK 3
NA OCENĘ 3	Student organizuje, przeprowadza, sędziuje oraz dokumentuje wyniki zawodów pływackich z błędami.	ćwiczenia kliniczne/ praktyki	Ćwiczenie praktyczne - 100%
NA OCENĘ 4	Student prawidłowo organizuje, przeprowadza, sędziuje oraz dokumentuje przebieg zawodów pływackich, ale z niewielkimi błędami, niemającymi wpływu na wynik końcowy.		
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 - 70%, ćwiczenie praktyczne - 15%, projekt indywidualny - 15%.

**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_U07, KN_U14, KN_U19, KN_U08	Cel1, Cel2, Cel3, Cel5	C1, C2, C3, C4, C5, C6, C7, C8, C9, C11, C14	M1, M2, M3, M4, M5
EK2	KN_U14, KN_U19, KN_U15, KN_K08	Cel1, Cel2	C2, C3, C4, C5, C6, C7, C8, C9, C11, C12, C13	M1, M2, M3, M4, M5
EK3	KN_U16, KN_U12, KN_U03	Cel4	C10	M4

## 11 WYKAZ LITERATURY

### LITERATURA PODSTAWOWA:

- [1] Dybińska 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, 1997, AWF.
- [2] Ostrowski A. — *Zabawy i rekreacja w wodzie*, Warszawa, 2003, WSiP.
- [3] Laughlin T. — *Pływanie dla każdego*, Zielonka, 2007, Buk Rower.

## 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)

mgr Bogdan Mężyk (kontakt: bogdan59sacz@interia.pl)

mgr Tomasz Porębski (kontakt: tomasz.porebski82@gmail.com)

## 13 ZATWIERDZENIE KARTY PRZEDMIOTU DO REALIZACJI

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



**PRZYJMUJĘ DO REALIZACJI** (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)

.....  
.....  
.....

PWSZ w Nowym Sączu