

	ZAŁĄCZNIK	Wydanie II 11 lutego 2016 r.	Symbol Z-5.4-1-2
	Karta przedmiotu rok akademicki 2017/2018		

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Raciborzu

KARTA PRZEDMIOTU

1. Nazwa przedmiotu:	Pływanie w szkole				
2. Kod przedmiotu:	16,1				
3. Okres ważności karty:	Ważna od roku akademickiego 2016-2019				
4. Forma kształcenia:	Studia pierwszego stopnia I				
5. Forma studiów:	stacjonarne				
6. Kierunek studiów:	Wychowanie fizyczne				
7. Profil studiów:	Praktyczny P				
8. Specjalność:					
9. Semestr:	Pierwszy, drugi, trzeci				
10. Jedn. prowadz. przedmiot:	Instytut Kultury Fizycznej i Zdrowia				
11. Prowadzący przedmiot:	Mgr Janusz Lukoszek				
12. Grupa przedmiotów:	Moduł zajęć praktycznych kierunkowych				
13. Status przedmiotu:	obowiązkowy				
14. Język prowadzenia zajęć:	polski				
15. Przedmioty wprowadzające oraz wymagania wstępne:					
Wychowanie fizyczne z zakresu szkoły podstawowej, gimnazjum i szkoły średniej. Ogólna wiedza z zakresu anatomii, fizjologii, biochemii.					
16. Cel przedmiotu:					
Celem przedmiotu jest zapoznanie studentów z technikami pływania. Podniesienie poziomu sprawności ruchowej studentów wykorzystując wszystkie formy stosowane w pływaniu do kształtowania zdolności motorycznych. Wyposażenie słuchaczy w podstawowy zasób wiadomości teoretycznych i umiejętności praktycznych niezbędnych do prawidłowego prowadzenia pływania ze szczególnym zwróceniem uwagi na warunki bezpieczeństwa w czasie zajęć w wodzie.					
17. Efekty kształcenia:					
Ozn.	Opis efektu kształcenia	Metoda realizacji efektu kształcenia	Metoda sprawdzenia efektu kształcenia	Forma prowadzenia zajęć	Odniesienie do efektów dla specjalności/kierunku studiów
W	Student posiada podstawową wiedzę na temat indywidualnych dyscyplin sportu, miejsca pływania oraz innych form aktywności ruchowej, ma podstawową wiedzę o metodyce wykonywania typowych zadań związanych z pracą pedagogiczną, trenerską w zakresie pływania kraulem na piersiach i kraulem na plecach, żabką i delfinem. Powinien znać przepisy pływania w podstawowym zakresie.	wykład informacyjny, opis pogadanka, dyskusja kierowana, dyskusja	kolokwia praktyczne i ustne, prezentacja indywidualna i grupowa, zadania wykonane indywidualnie referat	ćwiczenia	K_W01 (+) K_W02 (++)
U	Student posiada wyjątkowe predyspozycje oraz	dobranie ćwiczeń	zaliczenie praktyczne	ćwiczenia	K_U01 (++)

	umiejętności ruchowe, techniczne i manualne, pozwalające na prowadzenie i uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności ruchowej o charakterze zdrowotnym, profilaktycznym i sportowym. Pływa kraulem i kraulem na plecach, zabką i delfinem. Posiada umiejętność przygotowania organizmu do różnego rodzaju wysiłków, umiejętność prowadzenia rozgrzewki pływackiej oraz samodzielnego prowadzenia zajęć z pływania na poziomie szkoły podstawowej	adekwatnych do realizacji treści, pokaz, pomiar, ćwiczenia praktyczne, przedmiotowe	wyniku osiągniętego w teście praktycznym semestralnym, obserwacja i ocena umiejętności praktycznych studenta	nia	
K	Student ma świadomość znaczenia pływania w Kulturze Fizycznej i rozumie potrzebę uczenia się pływania sportowego, potrafi odnieść zdobytą wiedzę w pracy i w życiu prywatnym, rozumie konieczność ciągłego dokształcania się w zawodzie. Posiada przekonanie o wartości zdobytych umiejętności oraz wiedzy, potrafi dokonać samooceny i wyznaczyć sobie dalszy cel rozwoju.	Wykład problemowy, opis, objaśnienie, pogadanka, pokaz, ćwiczenia przedmiotowe, dyskusja	Ocena zaangażowania w dyskusji, obserwacja podejmowanych przez studenta działań podczas ćwiczeń przedmiotowych, przygotowanie do zajęć udział w ćwiczeniach praktycznych; aktywność w trakcie zajęć	ćwiczenia	K_K01(+++), K_K05(+++), K_K06(+++), K_K09(+++)

18. Formy i wymiar zajęć:

Stacjonarne, ćwiczenia: 90 godzin

19. Treści kształcenia:

Semestr I

1.	Zajęcia organizacyjne : program i bezpieczeństwo zajęć, warunki zaliczeń. Nauka leżenia i poślizgów na piersiach i grzbiecie.	2 godz.
2.	Nauka pracy nóg do kraula na piersiach i grzbiecie.	2 godz.
3.	Nauka pracy ramion w kraulu na grzbiecie. Ewolucja sportowych technik pływania – opracowanie referatu.	2 godz.
4.	Doskonalenie pracy nóg w stylach naprzemianstronnych, oraz ramion w stylu grzbietowym.	2 godz.
5.	Nauka koordynacji pracy ramion i nóg w kraulu na grzbiecie.	2 godz.
6.	Nauka pracy ramion w kraulu na piersiach .	2 godz.
7.	Doskonalenie pracy ramion w kraulu na piersiach - koordynacja z oddychaniem.	2 godz.
8.	Nauka koordynacji pracy ramion i nóg w kraulu na piersiach	2 godz.
9.	Film dydaktyczny o technice stylu naprzemianstronnych. Doskonalenie poznanych elementów techniki pływania sportowego.	2 godz.
10.	Nauka nawrotów w stylach naprzemianstronnych.	2 godz.
11.	Nauka startu w stylach naprzemianstronnych. Pływanie dystansowe, doskonalenie nawrotów.	2 godz.
12.	Zaliczenie teoretyczne – teoria techniki pływania sportowego, prezentacje multimedialne. Doskonalenie pływania stylami naprzemianstronnymi.	2 godz.
13.	Zaliczenie techniki pływania stylem grzbietowym na dystansie 50m / limit czasu, ocena startu , nawrotu i techniki pływania /.	2 godz.
14.	Zaliczenie techniki pływania kraulem na piersiach na dystansie	2 godz.
15.	Poprawa zaliczeń. Wpisy do indeksu.	2 godz.

Semestr II

1.	Zajęcia organizacyjne: bezpieczeństwo podczas zajęć, program zajęć, warunki zaliczenia Nauczanie pracy NN do zabki na piersiach, doskonalenie pływania kraulem na grzbiecie. Rozpływanie.	2 godz.
----	---	---------

2.	Doskonalenie pracy NN do żabki na piersiach Doskonalenie pływania kraulem na piersiach Nauczanie pracy RR do żabki na piersiach	2 godz.
3.	Doskonalenie pracy NN w poznanych stylach pływackich. Doskonalenie pracy RR w stylu klasycznym . Ćwiczenia wstępne do nauki pracy NN do stylu motylkowego.	2 godz.
4.	Nauka koordynacji pracy NN i RR do stylu klasycznego. Ewolucja sportowych technik pływania żabką i delfinem, referat.	2godz
5.	Nauczanie pracy NN do stylu motylkowego. Doskonalenie pracy RR w stylu klasycznym. Doskonalenie pracy NN do stylu motylkowego	2 godz.
6.	Nauczanie pracy RR do delfina.	2 godz.
7.	Doskonalenie pracy RR w stylu motylkowym .Doskonalenie pływania stylem klasycznym.	2 godz.
8.	Nauka nawrotu w stylu klasycznym. Zaliczenie pracy NN do stylu klasycznego i motylkowego na dystansie 50 m.	2 godz.
9.	Nauczanie koordynacji pracy NN i RR i oddychania w stylu motylkowym, Pływanie dystansowe klasycznym – doskonalenie nawrotów	2 godz.
10.	Nauczanie skoku startowego w stylu klasycznym i motylkowym . Doskonalenie koordynacji NN i RR i oddychania w delfinie.	2 godz.
11.	Zaliczenie teoretyczne, prezentacja multimedialna. Zaliczenie pracy RR do stylu klasycznego i motylkowego na dystansie 50 m	2 godz.
12.	Doskonalenie poznanych elementów – uzupełnienie brakujących zaliczeń. Doskonalenie skoku startowego i nawrotów do stylu klasycznego i motylkowego.	2 godz.
13.	Zaliczenie 50 m stylem klasycznym (ocena skoku startowego, nawrotu oraz techniki pływania). Doskonalenie poznanych elementów.	2 godz.
14.	Zaliczenie 50 m stylem motylkowym (ocena skoku startowego, nawrotu oraz techniki pływania). Doskonalenie poznanych elementów.	2 godz.
15.	Uzupełnienie zaliczeń praktycznych i teoretycznych. Wpisy do indeksu.	2 godz.

Semestr III

1.	Zajęcia organizacyjne: regulamin przedmiotu, bezpieczeństwo podczas zajęć, program zajęć, warunki zaliczenia.	2 godz.
2.	Doskonalenie poznanych technik pływackich pod kątem stylu zmiennego. Doskonalenie pracy NN do stylu klasycznego i motylkowego, grzbietowego, kraula na piersiach. Doskonalenie poślizgów do poznanych sportowych technik pływackich.	2 godz.
3.	Ćwiczenia doskonalące pracę NN do stylu klasycznego i motylkowego, grzbietowego, kraula na piersiach. Rozgrzewka na lądzie – referat.	2 g dz.
4.	Metody nauczania pływania Doskonalenie koordynacji pracy RR i NN do stylu klasycznego, motylkowego, grzbietowego i kraula na piersiach.	2 godz.
5.	Konspekt lekcji pływania. Doskonalenie koordynacji pracy RR i NN z oddychaniem w stylu klasycznym, motylkowym, grzbietowym i kraula na piersiach.	2 godz.
6.	Ćwiczenia wstępne do nauki nawrotu w stylu zmiennym. Etapy nauczania pływania. Lekcja pływania, konspekt – referat. Nauczanie nawrotu w stylu zmiennym.	2 godz.
7.	Zaliczenie pracy NN w symetrycznych i niesymetrycznych technikach pływania na dystansie 50m. Nauka nawrotu w stylu zmiennym, doskonalenie pływania stylem zmiennym.	2 godz.
8.	Doskonalenie startu w stylu zmiennym. Doskonalenie startu i nawrotu w stylu zmiennym,	2 godz.
9.	Zaliczenie pracy RR do stylu zmiennego po 25m do każdego stylu. Doskonalenie skoku startowego i nawrotu w stylu zmiennym,	2 godz.
10.	Zaliczenie teoretyczne – fizyka ciała stałego w wodzie, sportowe techniki pływania, metodyka pedagogizacja procesu nauczania pływania.	2 godz.
11.	Pływanie dystansowe – doskonalenie techniki pływania kraulem na grzbiecie i na piersiach, stylem klasycznym i motylkowym oraz nawrotów. Uzupełnienie brakujących zaliczeń.	2 godz.
12.	Doskonalenie skoków startowych i nawrotów stosowanych w stylu zmiennym.	2 god
13.	Zaliczenie techniki pływania na dystansie 100m stylem zmiennym – ocena startu, nawrotu, techniki pływania na dystansie. Poprawa teorii pływania. Doskonalenie poznanych elementów.	2 godz.

14.	Poprawa zaliczenia 100m stylem zmiennym.	2 godz.	
15.	Uzupełnienie zaliczeń praktycznych i teoretycznych. Wpisy do indeksów.	2 godz.	
20. Egzamin:		Nie	
19. Literatura podstawowa:			
1. Bartkowiak E. 1999. Pływanie sportowe: podstawy teoretyczne, sportowa technika pływania, motoryczność pływaka, uczenie się i nauczanie pływania, technologia treningu. Warszawa			
2. Czabański B. Filon M. 1988. Elementy teorii pływania. AWF, Wrocław.			
3. Karpiński R. 2000. Pływanie: Podstawy techniki, nauczanie. AWF Katowice.			
4. Płatonow W.N., (1997), Trening wyczynowy w pływaniu, Struktura i programy RCMSKFiT, Warszawa			
20. Literatura uzupełniająca:			
1. Dybińska E. Wójcicki A. 1992. Wskazówki metodyczne do nauczania pływania. AWF Kraków.			
2. Przepisy pływania sportowego. 2015. PZP Warszawa, www.polswim.pl			
23. Nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia efektów kształcenia:			
Lp.	Forma zajęć	Liczba godzin kontaktowych / pracy studenta	
1	Wykład		
2	Ćwiczenia	90/90	
3	Konwersatoria praca własna		
4	Laboratorium		
5	Projekt		
6	Seminarium		
7	Inne:		
	• Przygotowanie do zajęć	0/10	
	• Wykonanie prezentacji	0/20	
	• Przygotowanie referatu	0/20	
	• Przygotowanie konspektów	0/20	
	• Praca ze źródłem drukowanym		
Suma godzin		90/90	
24. Suma wszystkich godzin:		180	25. Liczba punktów ECTS:
			6
26. Liczba punktów ECTS uzyskanych na zajęciach z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego:		3,0	27. Liczba punktów ECTS uzyskanych w wyniku samodzielnej pracy studenta:
			3,0
Efekt kształcenia	Ocena	Opis wymagań	
W	bdb	student ma uporządkowaną i pogłębioną wiedzę na temat metodyki wykonywania typowych zadań związanych z pracą pedagogiczną, trenerską i wychowawczą ma wiedzę o uczestnikach działalności edukacyjnej w procesie wychowania i krzewienia kultury fizycznej, biegle zna fakty z zakresu KF, definiuje pojęcia z zakresu KF w sposób pełny w zakresie dyscypliny pływania. Bardzo dobrze zna terminologię używaną w naukach o kulturze fizycznej w dyscyplinie pływania samodzielnie i prawidłowo formułuje wnioski i interpretuje fakty, bardzo dobrze zna techniki pływania i metodykę nauczania pływania	
	db+	student ma uporządkowaną i pogłębioną wiedzę na temat metodyki wykonywania typowych zadań związanych z pracą pedagogiczną, trenerską i wychowawczą ma wiedzę o uczestnikach działalności edukacyjnej w procesie wychowania i krzewienia kultury fizycznej, biegle zna fakty z zakresu KF, definiuje pojęcia z zakresu KF w sposób pełny w zakresie dyscypliny pływania. Bardzo dobrze zna jedną z technik kraulowych drugą w stopniu dobrym i bardzo dobrze jedną z technik symetrycznych	
	db	student ma uporządkowaną wiedzę na temat metodyki wykonywania typowych zadań związanych z pracą pedagogiczną, trenerską i wychowawczą ma wiedzę o uczestnikach działalności edukacyjnej w procesie wychowania i krzewienia kultury fizycznej, zna fakty z zakresu KF, definiuje pojęcia z zakresu KF w sposób pełny w zakresie dyscypliny pływania. Dobrze zna terminologię używaną w naukach o kulturze fizycznej w dyscyplinie pływania prawidłowo formułuje wnioski i interpretuje fakty, zna technikę pływania kraulem,	

		delfinem, żabką, grzbietem, w stopniu dobrym, dobrze zna metodykę nauczania pływania
	dst+	student ma uporządkowaną wiedzę na temat metodyki wykonywania typowych zadań związanych z pracą pedagogiczną, trenerską i wychowawczą ma wiedzę o uczestnikach działalności edukacyjnej w procesie wychowania i krzewienia kultury fizycznej, zna fakty z zakresu KF, definiuje pojęcia z zakresu KF w sposób pełny w zakresie dyscypliny pływania, zna techniki pływania sportowego i metodykę
	dst	student ma dostateczną wiedzę na temat metodyki wykonywania typowych zadań związanych z pracą pedagogiczną, trenerską i wychowawczą ma wiedzę o uczestnikach działalności edukacyjnej w procesie wychowania i krzewienia kultury fizycznej, biegle zna fakty z zakresu KF, definiuje pojęcia z zakresu KF w sposób dostateczny w zakresie dyscypliny pływania. Dostatecznie zna terminologię używaną w naukach o kulturze fizycznej w dyscyplinie pływania optymalnie zna techniki pływania, posiada świadomość własnych uchybień
	ndst	student nie ma podstawowej wiedzy na temat KF, nie zna terminologii używanej w naukach o kulturze fizycznej i w dyscyplinie pływania, nie zna technik pływania
U	bdb	student potrafi wszechstronnie wykorzystywać podstawową wiedzę praktyczną i teoretyczną, potrafi przedstawić, zaprezentować własne wykonanie zadania poparte argumentacją literatury Posiada umiejętność zastosowania wiedzy teoretycznej z praktyczną. Potrafi posługiwać się w mowie i piśmie językiem naukowym w tej dyscyplinie potrafi wykorzystać w praktyce swoje umiejętności zna cechy środowiska wodnego Dokonuje kompleksowej analizy zjawisk z zakresu metodyki nauczania pływania na podstawie samodzielnych dobranych przykładów, logicznie i jasno konstruuje swe wypowiedzi. Bardzo dobrze prezentuje sportowe techniki pływania
	db+	student potrafi wszechstronnie wykorzystywać podstawową wiedzę praktyczną i teoretyczną, potrafi przedstawić, zaprezentować własne wykonanie zadania poparte argumentacją literatury Posiada umiejętność zastosowania wiedzy teoretycznej z praktyczną. Potrafi posługiwać się w mowie i piśmie językiem naukowym w tej dyscyplinie potrafi wykorzystać w praktyce swoje umiejętności zna cechy środowiska wodnego Bardzo dobrze prezentuje jedną z technik kraulowych drugą w stopniu dobrym i bardzo dobrze jedną z technik symetrycznych
	db	student potrafi umiejętnie i dobrze wykorzystywać podstawową wiedzę praktyczną i teoretyczną, potrafi przedstawić, zaprezentować własne wykonanie zadania poparte argumentacją literatury Posiada umiejętność zastosowania wiedzy teoretycznej z praktyczną. Potrafi posługiwać się w mowie i piśmie językiem naukowym w tej dyscyplinie potrafi wykorzystać w praktyce swoje umiejętności, zna cechy środowiska wodnego Dokonuje kompleksowej analizy zjawisk z zakresu metodyki nauczania pływania na podstawie samodzielnych dobranych przykładów, logicznie i jasno konstruuje swe wypowiedzi, dobrze prezentuje techniki pływania
	dst+	student potrafi dostatecznie dobrze wykorzystywać podstawową wiedzę praktyczną i teoretyczną, potrafi przedstawić, zaprezentować własne wykonanie zadania poparte argumentacją literatury Posiada umiejętność zastosowania wiedzy teoretycznej z praktyczną. Potrafi posługiwać się w mowie i piśmie językiem naukowym w tej dyscyplinie potrafi wykorzystać w praktyce swoje umiejętności pływania, zna cechy środowiska wodnego, dobrze analizuje pływanie technikami kraulowymi i symetrycznymi, logicznie i jasno konstruuje swe wypowiedzi
	dst	student potrafi dostatecznie dobrze wykorzystywać podstawową wiedzę praktyczną i teoretyczną, potrafi przedstawić, zaprezentować własne wykonanie zadania poparte argumentacją literatury Posiada umiejętność zastosowania wiedzy teoretycznej z praktyczną. Potrafi posługiwać się w mowie i piśmie językiem naukowym w tej dyscyplinie potrafi wykorzystać w praktyce swoje umiejętności pływania, zna cechy środowiska wodnego. Dokonuje dostatecznie analizy pływania technikami sportowego, logicznie i jasno konstruuje swe wypowiedzi
	ndst	student nie potrafi wykorzystywać podstawowej wiedzy teoretycznej, nie przedstawia, własnych poglądów, nie zna literatury w danej dziedzinie. Nie posiada umiejętności zastosowania wiedzy teoretycznej z praktyczną. Nie zna języka naukowego w tej dyscypliny. Nie zna pojęć KF, nie formułuje wniosków, nie zna techniki pływania kraulem, grzbietem, żabką, delfinem
	K	o.
no.		Student nie uczestniczy w dyskusjach, nie potrafi ocenić poziomu swoich kompetencji w zakresie wiedzy o pływaniu.
28. Uwagi:		

Zatwierdzono:

.....
(data i podpis prowadzącego)

.....
(data i podpis)