

Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku
KARTA OPISU ZAJĘĆ (SYLABUS) W CYKLU KSZTAŁCENIA 2019/2020

Jednostka Organizacyjna:	ZAKŁAD SPORTÓW WODNYCH					Kierunek: WF		
Poziom studiów (I stopień/II stopień/ jednolite studia magisterskie)	II STOPIEŃ							
Profil studiów (ogólnoakademicki/praktyczny)	PRAKTYCZNY							
Nazwa zajęć (przedmiotu):	PŁYWANIE SZYBKIE W PŁETWACH							
Forma studiów (stacjonarne/niestacjonarne):	Rok	Semestr	Rodzaj zajęć	Liczba godzin		Punkty ECTS	Typ zajęć (obligatoryjny do wyboru)	Język wykładowy
				stacjonarne	niestacjonarne			
	I lub II	1;2;3 lub 4	<i>wykłady</i>	-	-	5;4;3;3	DO WYBORU	POLSKI
		<i>ćwiczenia</i>	50;50;50;40	30;30;30;30				
Nauczyciel(-e) odpowiedzialny(-i) za zajęcia (przedmiot):	dr Piotr Makar, dr Alicja Pęczak- Graczyk, dr Dariusz Skalski, mgr Hanna Maksim							
E-mail:	piotrmar@wp.pl							
Wymagania wstępne:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zainteresowanie pływaniem w płetwach. 2. Posiadanie własnego sprzętu: maska, fajka, płetwy i ew. monopłetwa. 3. Umiejętność pływania 4 technikami pływania sportowego (dowolny, grzbietowy, klasyczny i motylkowy). 							
Cele zajęć (przedmiotu):	<p>C1 - Zdobyć umiejętności pływania w płetwach po i pod powierzchnią wody.</p> <p>C2 - Doskonalenie umiejętności pływania 4 technikami pływania sportowego.</p>							

Opis efektów uczenia się dla zajęć oraz ich powiązanie z efektami uczenia się dla kierunku

WIEDZA		
W1	Zna i rozumie pojęcia związane z aktywnością i sprawnością fizyczną oraz uczeniem się i nauczaniem pływania w płetwach.	K_W13
UMIĘJĘTNOŚCI		
U1	Posiada umiejętności ruchowe z zakresu techniki pływania w płetwach umożliwiające samodzielne uczestnictwo w formach sportowych, rekreacyjnych i zdrowotnych.	K_U10
KOMPETENCJE		
K1	Wykazuje inicjatywę i samodzielność w doskonaleniu umiejętności pływania w płetwach.	K_K06
Kryteria i metody oceny osiągniętych efektów uczenia się:		
<p>W1, U1, K1 – przepłynięcie dystansu 100m po powierzchni (BF) zgodnie z przepisami na ocenę wg norm czasowych: Kobiety: poniżej 1:02,00 – bdb; 1:02,00-1:09,99 – db plus; 1:10,00-1:19,99 – db; 1:20,00-1:34,99 – dst plus; 1:35,00-1:50,00 – dst; powyżej 1:50,00 – ndst. Mężczyźni: poniżej 0:50,00 – bdb; 0:50,00-0:57,99 – db plus; 0:58,00-1:07,99 – db; 1:08,00-1:22,99 – dst plus; 1:23,00-1:38,00 – dst; powyżej 1:38,00 – nast.</p> <p><i>Aby uzyskać zaliczenie zajęć (przedmiotu) na ocenę dostateczną student musi osiągnąć wszystkie wymienione w programie efekty uczenia się.</i></p>		
Metody i formy realizacji zajęć (przedmiotu):		Ćwiczenia praktyczne realizowane metodą syntetyczną, analityczną i mieszaną. Forma zabawowa, zadaniowa i ścisła.
Treści kształcenia:		
Wykłady:		

Ćwiczenia:

Nauczanie techniki pływania w płetwach pod wodą i po powierzchni.

Doskonalenie techniki pływania 4 stylami pływania sportowego.

Forma zaliczenia:

Zaliczenie z oceną

Literatura:*Podstawowa:*

Bartkowiak E. Sportowa technika pływania. Warszawa: COS RCMS KF i S. 1995

Bartkowiak E. Pływanie sportowe. Biblioteka trenera. Warszawa: COS. 2008

Czabański B., Filon M., Zatoń K. Elementy teorii pływania. Wrocław: AWF Wrocław. 2003

Karpiński R., Karpińska M.J. Pływanie. Sport, Zdrowie. Rekreacja. Katowice. AWF Katowice 2009

Waade B. (red.) Pływanie sportowe i ratunkowe. Teoria i metodyka. Gdańsk AWFis. 2005.

Uzupełniająca:

Hannula D. Coaching swimming successfully. Champaign: Human Kinetics.2003

Maglischo E. Swimming Fastest. Champaign: Human Kinetics. 2003

Skalski D. Bezpieczny wypoczynek dzieci i młodzieży – poradnik dla organizatorów. Wyd. Bernardinum. Skarszewy.2000

Wiesner W. Nauczanie - uczenie się pływania. Podręcznik dla studentów AWF. Wyd. AWF Wrocław. 1998

Źródła internetowe:

- www.pzp-n.pl

- www.fina.org

- www.polswim.pl

Bilans punktów ECTS (1 pkt ECTS – 25-30 godz. pracy studenta):

Aktywność	Obciążenie studenta	
	stacjonarne godz.	niestacjonarne godz.
Udział w wykładach	15-35 godz.	- godz.
Samodzielne studiowanie tematyki wykładów	40-50 godz.	- godz.
Udział w ćwiczeniach	15-35 godz.	- godz.
Przygotowanie się do ćwiczeń	5 godz.	- godz.
Konsultacje	godz.	godz.
....	godz.	godz.
....	godz.	godz.
Całkowite obciążenie pracą studenta	75-110 godz.	

Punkty ECTS za zajęcia (przedmiot)

3-5 ECTS

Opracowali: pracownicy Zakładu Sportów Wodnych AWFIS Gdańsk