

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

<b>Jednostka Organizacyjna:</b>	ZAKŁAD SPORTÓW WODNYCH					<b>Kierunek: WF</b>		
<b>Poziom studiów (I stopień/II stopień/ jednolite studia magisterskie)</b>	I STOPIEŃ							
<b>Profil studiów (ogólnoakademicki/praktyczny)</b>	PRAKTYCZNY							
<b>Nazwa zajęć (przedmiotu):</b>	<b>SPECJALIZACJA INSTRUKTORSKA - PŁYWANIE</b>							
<b>Forma studiów (stacjonarne/niestacjonarne):</b>	<b>Rok</b>	<b>Semestr</b>	<b>Rodzaj zajęć</b>	<b>Liczba godzin</b>		<b>Punkty ECTS</b>	<b>Typ zajęć (obligatoryjny do wyboru)</b>	<b>Język wykładowy</b>
				stacjonarne	niestacjonarne			
	II lub III	3,4 lub 5,6	<i>wykłady</i>	50	-	4	DO WYBORU	POLSKI
		<i>ćwiczenia</i>	200	-	16			
<b>Nauczyciel(-e) odpowiedzialny(-i) za zajęcia (przedmiot):</b>	dr Piotr Makar, dr Alicja Pęczak- Graczyk							
<b>E-mail:</b>	piotrmar@wp.pl							
<b>Wymagania wstępne:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zainteresowanie pływaniem sportowym</li> <li>2. Umiejętność pływania 4 technikami pływania sportowego (kraul, grzbiet, klasyk, delfin)</li> <li>3. Przepłynięcie zgodnie z przepisami FINA dystansu 100 metrów stylem zmiennym</li> </ol>							
<b>Cele zajęć (przedmiotu):</b>	<p>C1 - Opanowanie przez studenta wiedzy w zakresie współczesnej techniki i przepisów pływania FINA.</p> <p>C2 - Przygotowanie studenta do samodzielnego prowadzenia zajęć nauczania pływania sportowego.</p> <p>C3 - Rozwój umiejętności niezbędnych do prowadzenia i organizacji różnych form zajęć w wodzie.</p> <p>C4 - Doskonalenie umiejętności pływackich wszystkimi technikami pływania sportowego.</p>							

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

<b>WIEDZA</b>		
W1	Opisuje fakty i wyjaśnia zjawiska w zakresie zajęć nauczania i uczenia się pływania sportowego	K_W21
<b>UMIĘJĘTNOŚCI</b>		
U1	Stosuje wiedzę w działaniach typowych dla roli zawodowej w zakresie pływania sportowego	K_U23
U2	Demonstruje umiejętności ruchowe niezbędne do pełnienia roli instruktora pływania sportowego	K_U24
<b>KOMPETENCJE</b>		
K1	W działaniach typowych dla roli instruktora pływania demonstruje kompetencje społeczne	K_K13

**Kryteria i metody oceny osiągniętych efektów uczenia się:**

W1 - ocena eksperta odpowiedzi w trakcie egzaminu ustnego

U1 – ocena eksperta prowadzenia lekcji z pływania

U2 – ocena sprawdzianów umiejętności pływackich (technika i czas) na wybranym dystansie

K1 – ocena eksperta prowadzenia lekcji z pływania

*Aby uzyskać zaliczenie zajęć ( przedmiotu ) na ocenę dostateczną student musi osiągnąć wszystkie wymienione w programie efekty uczenia się.*

**Metody i formy realizacji zajęć ( przedmiotu):**

Ćwiczenia praktyczne realizowane metodą syntetyczną, analityczną i mieszaną.  
Forma zabawowa, zadaniowa i ścisła.

**METODY DYDAKTYCZNE:**

- wykład z prezentacją multimedialną;
- demonstrowanie;
- instruowanie;
- trening umiejętności;
- studium przypadku;
- metody twórczego rozwiązywania problemów;

Przedmiot realizowany jest w formie wykładów i ćwiczeń. Część zajęć realizowana z wykorzystaniem metody Design Thinking

**Treści kształcenia:**

*Wykłady:*

Geneza pływania i utylitarne sposoby poruszania się w wodzie od starożytności do czasów nowożytnych  
Ewolucja techniki i wyników pływania sportowego w świetle nowożytnego ruchu olimpijskiego  
Zasady, formy, metody i środki treningowe w pływaniu  
Metodyka nauczania technik pływania sportowego  
Przepisy pływania FINA  
Charakterystyka i rola motoryczności w pływaniu sportowym  
Technika i systematyka nauczania pływania stylem grzbietowym, dowolnym, klasycznym, motylkowym i zmiennym  
Technika i systematyka nauczania skoku startowego i nawrotów do stylu: grzbietowego, dowolnego, klasycznego, motylkowego i zmiennego  
Kontrola techniki pływania

*Ćwiczenia:*

Organizacja i bezpieczeństwo jako podstawowa składowa zajęć z pływania  
Ćwiczenia wszechstronne na lądzie przygotowujące do zajęć w wodzie  
Gry i zabawy oswajające w wodzie  
Ćwiczenia korekcyjne w wodzie  
Oddziaływanie wody na ciało pływaka w bezruchu i w ruchu  
Nauczanie i doskonalenie pływania stylem grzbietowym, dowolnym, klasycznym, motylkowym i zmiennym  
Nauczanie i doskonalenie skoku startowego i nawrotów do stylu: grzbietowego, dowolnego, klasycznego, motylkowego i zmiennego  
Kształtowanie motoryczności na lądzie i w wodzie  
Testy kontroli techniki pływania sportowego

**Forma zaliczenia:**

Zaliczenie ćwiczeń na ocenę oraz egzamin końcowy

**Literatura:**

*Podstawowa:*

- Bartkowiak E., Sportowa technika pływania. Warszawa: COS RCMSKFIS, 1995.
- Bartkowiak E., Pływanie sportowe. Warszawa: COS, 2008.
- Bielec G., Klajman P. Zabawy w wodzie głębokiej dla dzieci na początkowym etapie nauki pływania. "Wychowanie fizyczne i zdrowotne" 2006, 2, 6-9.
- Czabański B., Fiłon M. Elementy teorii pływania. Wrocław: AWF Wrocław, 1994.
- Karpiński R, Karpińska M.J. Pływanie sportowe, korekcyjne, rekreacyjne. Katowice: AWF Katowice, 2011.
- Kucia K., Stachura A. Ogólnopolski program nauczania pływania. Kraków, 2014.
- Makar P. Test 4x25 m jako wskaźnik biomechanicznej kontroli indywidualnego potencjału techniki pływania. W: IV Ogólnopolska Konferencja Szkoleniowa Trenerów Pływania, 2013, s.47-55.
- Orzechowski K., Waade B. Wskazówki metodyczno-organizacyjne w nauczaniu pływania. Gdańsk: AWF Gdańsk, 1993.
- Owczarek S. Korekcja wad postawy – pływanie i ćwiczenia w wodzie. Warszawa: WsiP, 1999.
- Waade B. (red.) Pływanie sportowe i ratunkowe. Teoria i metodyka. Gdańsk: AWFIS Gdańsk, 2005.
- Wiesner W. Nauczanie - uczenie się pływania. Podręcznik dla studentów AWF. Wrocław: AWF Wrocław, 1998

*Uzupełniająca:*

Dybińska E. Nauczanie pływania dzieci w wieku 1-4 lat. Wyd. Kasper. Kraków, 2000.

Glazur J., Kosiba M. Reanimacja w utonięciach. Kraków: Wydawnictwo UJ (wyd. 3), 1996.

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

Maglischo E. SwimmingFastest. Champaign: Human Kinetics, 2003.

Makar P. Analiza zmian wybranych parametrów techniki pływania u dzieci po upływie jednorocznego cyklu szkolenia. "Człowiek i Ruch" 2003 nr 2(8), 69-72.

Płatonow W.N., Sozański H. Optymalizacja struktury treningu sportowego. Warszawa: RCMSKFiS, 1991.

Płatonow W.N. Trening wyczynowy w pływaniu. Struktura i programy. Warszawa: RCMSKFiS, 1997.

Sozański H. Kierunki optymalizacji obciążeń treningowych. Warszawa: AWF Warszawa, 1992.

Sozański H. Podstawy teorii treningu. Warszawa: RCMSKFiS, 1993.

Sozański H. Podstawy teorii treningu sportowego. Warszawa: COS, 1999.

FINA: [www.fina.org](http://www.fina.org)

LEN: [www.len.eu](http://www.len.eu)

PZP: [www.polswim.pl](http://www.polswim.pl)

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

<i>Aktywność</i>	<i>Obciążenie studenta</i>	
	<i>stacjonarne</i>	<i>niestacjonarne</i>
Udział w wykładach	50 godz.	50 godz.
Samodzielne studiowanie tematyki wykładów	50 godz.	50 godz.
Udział w ćwiczeniach	200 godz.	200 godz.
Przygotowanie się do ćwiczeń	200 godz.	200 godz.
Konsultacje	50 godz.	50 godz.
....	godz.	godz.
....	godz.	godz.
<b>Całkowite obciążenie pracą studenta</b>		<b>550 godz.</b>
<b>Punkty ECTS za zajęcia (przedmiot)</b>		<b>20 ECTS</b>