

**Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku**  
**KARTA OPISU ZAJĘĆ (SYLABUS) W CYKLU KSZTAŁCENIA 2019/2022**

<b>Jednostka Organizacyjna:</b>	ZAKŁAD SPORTÓW WODNYCH					<b>Kierunek:</b>  WF		
<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>	PŁYWANIE							
<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 wykładów</b>
				stacjonarne	niestacjonarne			
	I, II	2,3	<i>wykłady</i>	-	-	0	OBLIGATORYJNY	POLSKI
		<i>ćwiczenia</i>	40	-	3			
<b>Nauczyciel(-e) odpowiedzialny(-i) za zajęcia (przedmiot):</b> dr Piotr Makar, dr Alicja Peczak- Graczyk, dr Dariusz Skalski, mgr Hanna Maksim								
<b>E-mail:</b> piotrmakar@wp.pl								
<b>Wymagania wstępne:</b>								
Elementarne umiejętności pływackie								
<b>Cele zajęć (przedmiotu):</b>								
Zdobycie podstawowych umiejętności pływania stylem grzbietowym, dowolnym i klasycznym. Zdobycie umiejętności poruszania się w wodzie technikami ratowniczymi.								

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

**WIEDZA**

W1	Zna i rozumie przepisy FINA pływania stylem grzbietowym, dowolnym i klasycznym.	K_W 20
W2	Zna podstawowe techniki pływania i holowniastosowane w ratownictwie wodnym.	K_W 20

**UMIĘTNOŚCI**

U1	Posiada standardowe umiejętności ruchowe do stylu grzbietowego, dowolnego i klasycznego umożliwiające samodzielne uczestnictwo w formach sportowych, rekreacyjnych, zdrowotnych i estetycznych.	K_U 20
U2	Posiada standardowe umiejętności ruchowe stosowane w ratownictwie wodnym	K_U 20

**KOMPETENCJE**

K1	Jest zdolny do uzupełniania i doskonalenia nabytej wiedzy i umiejętności pływania stylem grzbietowym, dowolnym i klasycznym.	K_K 10
K2	Jest zdolny do uzupełniania i doskonalenia nabytej wiedzy i umiejętności poruszania się technikami stosowanymi w ratownictwie wodnym.	K_K 10

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

W1 - ocena eksperta znajomości techniki i przestrzegania przepisów pływania FINA na dystansie 50m stylem grzbietowym, dowolnym i klasycznym.

W2 - ocena eksperta znajomości techniki holowania sposobem oburącz i jednorącz na dystansie 50m.

U1 – przepłynięcie dystansu 50m stylem grzbietowym, dowolnym i klasycznym – ocena wg norm czasowych.

U2 – ocena eksperta techniki holowania sposobem oburącz i jednorącz na dystansie 50m.

K1 – sprawdzian praktyczny- ocena eksperta wybranych umiejętności pływackich.

K2 – sprawdzian praktyczny- ocena eksperta wybranych umiejętności ratowniczych.

*Aby uzyskać zaliczenie zajęć ( przedmiotu ) na ocenę dostateczną student musi osiągnąć wszystkiewymienione w programie efekty kształcenia.*

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

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

**Treści kształcenia:**

*Wykłady:*

*Ćwiczenia:*

*Nauczanie i doskonalenie techniki pływania stylem grzbietowym, dowolnym i klasycznym.*

*Nauczanie i doskonalenie technik pływania stosowanych w ratownictwie wodnym.*

**Forma zaliczenia:**

Sprawdzian praktyczny

**Literatura:**

*Podstawowa:*

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

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

Czabański B., Fiłon 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

Maglisco 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

Źródło internetowe:

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

- [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	godz.	godz.
Samodzielne studiowanie tematyki wykładów	godz.	godz.
Udział w ćwiczeniach	40 godz.	20 godz.
Przygotowanie się do ćwiczeń	30 godz.	60 godz.
Konsultacje	20 godz.	10 godz.
....	godz.	godz.
....	godz.	godz.
<b>Całkowite obciążenie pracą studenta</b>		<b>90 godz.</b>
<b>Punkty ECTS za zajęcia (przedmiot)</b>		<b>3 ECTS</b>

Opracowali: pracownicy Zakładu Sportów Wodnych AWFIS Gdańsk