

ANS im. Księcia Mieszka I
WYDZIAŁ NAUK MEDYCZNYCH –
KIERUNEK WYCHOWANIE FIZYCZNE
STUDIA I STOPNIA
SYLABUS PRZEDMIOTOWY

Informacje ogólne

Nazwa przedmiotu: Specjalizacja instruktorska - Pływanie					
1. Kod przedmiotu: I WF – III/5,6 - 48		2. Liczba punktów ECTS: 7			
3. Kierunek:	Wychowanie fizyczne	7. Liczba godzin:	ogółem	wykłady	ćwiczenia /inne akt.
4. Specjalność:		8. Studia stacjonarne:			
5. Rok studiów	III	9. Studia niestacjonarne:	70	40	30
6. Semestr:	5, 6	10. Poziom studiów:	1 licencjat		
Koordynator przedmiotu i osoby prowadzące:					
11. Forma zaliczenia:	egzamin	12. Język wykładowy:	polski		

Informacje szczegółowe

1.Cele przedmiotu /cele uczenia się 5 – 10 (intencje wykładowcy):	
C 1.	Przygotowanie do systematycznego szkolenia młodych pływaków na etapie wszechstronnym i ukierunkowanym.
C 2.	Pogłębienie wiedzy na temat techniki poszczególnych stylów pływackich
C 3.	Pogłębienie wiedzy na temat techniki nawrotów pływackich
C 4.	Pogłębienie wiedzy na temat przepisów FINA
C 5.	Pogłębienie wiedzy na temat innych konkurencji pływackich

2. Wymagania wstępne:

Ukończenie kursu podstawowego pływania

3. Efekty uczenia się wybrane dla przedmiotu (kierunkowe, specjalnościowe, specjalizacyjne):

W zakresie wiedzy

Symbol kierunkowego efektu uczenia się	Symbol przedmiotowego efektu uczenia się	Opis zmodyfikowanego dla przedmiotu założonego efektu uczenia się kierunkowego (Po zakończeniu przedmiotu dla potwierdzenia osiągnięcia efektów uczenia się student:)	Sposób weryfikacji efektu uczenia się	Symbol postawionego celu/ów
C.W5.SN D.1/E.1.W12.SN D.1/E.1.W15.SN K1A_W03, K1A_W10 K1A_W22	P49-W01	Zna zasady szkolenia młodych zawodników w zakresie pływania kraulem na grzbiecie	Kolokwium, dyskusja	C2
C.W5.SN D.1/E.1.W12.SN D.1/E.1.W15.SN K1A_W03, K1A_W10 K1A_W22	P49-W02	Zna zasady szkolenia młodych zawodników w zakresie pływania kraulem na piersiach.	Kolokwium, dyskusja	C3
C.W5.SN D.1/E.1.W12.SN D.1/E.1.W15.SN K1A_W03, K1A_W10 K1A_W22	P49-W03	Zna zasady szkolenia młodych zawodników w zakresie pływania stylem klasycznym.	Kolokwium, dyskusja	C4
C.W5.SN D.1/E.1.W12.SN D.1/E.1.W15.SN K1A_W03, K1A_W10 K1A_W22	P49-W04	Zna zasady szkolenia młodych zawodników w zakresie pływania stylem motylkowym.	Kolokwium, dyskusja	C5
B.2.W2.SN C.W4.SN K1A_W10 K1A_W12 K1A_W03, K1A_W22	P49-W05	Charakteryzuje etapy szkolenia i strukturę rocznego cyklu treningowego młodych pływaków.	Kolokwium, dyskusja	C1

W zakresie umiejętności

Symbol kierunkowego	Symbol przedmiotowego		Sposób weryfikacji	Symbol
---------------------	-----------------------	--	--------------------	--------

efektu uczenia się	go efektu uczenia się	Opis zmodyfikowanego dla przedmiotu założonego efektu uczenia się kierunkowego	efektu	postawionego celu/ów
B.1.U3.SN B.1.U5.SN B.2.U1.SN C.U3.SN D.1/E.1.U10.SN K1A_U01 K1A_U04, K1A_U05, K1A_U09 K1A_U11 K1A_U19 K1A_U20	P49-U01	Konstruuje roczny plan szkolenia młodych pływaków.	Przygotowanie rozkładu akcentów pracy treningowej, Prowadzenie fragmentów zajęć	C1
B.1.U3.SN B.1.U5.SN B.2.U1.SN C.U3.SN K1A_U01 K1A_U04, K1A_U05, K1A_U09 K1A_U11 K1A_U19 K1A_U20	P49-U01	Potrafi zaplanować obciążenia treningowe	Przygotowanie rozkładu akcentów pracy treningowej, Prowadzenie fragmentów zajęć	C2
K1A_U01 K1A_U11 K1A_U19 K1A_U20	P49-U01	Potrafi skonstruować plan treningowy	Przygotowanie rozkładu akcentów pracy treningowej, Prowadzenie fragmentów zajęć	C3
W zakresie kompetencji społecznych				
Symbol kierunkowego efektu uczenia się	Symbol przedmiotowe go efektu uczenia się	Opis zmodyfikowanego dla przedmiotu założonego efektu uczenia się kierunkowego	Sposób weryfikacji efektu	Symbol postawionego celu/ów
B.1.K2.SN D.1/E.1.K9.SN K1A_K04 K1A_K08 K1A_K11	P49-K01	Troszczy się o zdrowie i bezpieczeństwo podopiecznych.	Ocena prowadzenia ćwiczeń ruchowych	C2
O.K1 K1A_K13 K1A_K10	P49-K01	Docenia osiągnięcia podopiecznych.	Ocena prowadzenia ćwiczeń ruchowych	C3

K1A_K01	P49-K01	Wykazuje gotowość o doskonalenia warsztatu zawodowego.	Dyskusja,	C4
O.K2, O.K7 K1A_K08	P49-K01	Kieruje zespołem sportowym.	Ocena prowadzenia ćwiczeń ruchowych	C1

4. Treści programowe:

Symbol treści programowych uczenia się	Treści programowe	Odniesienie do efektów uczenia się- Symbol
T1	Jednostka treningowa ćwiczenia oswajające z wodą	C.W5.SN, D.1/E.1.W12.SN, D.1/E.1.W15.SN, K1A_W03, K1A_W10 K1A_W22, B.1.U3.SN B.1.U5.SN B.2.U1.SN, C.U3.SN, D.1/E.1.U10.SN, B.1.K2.SN D.1/E.1.K9.SN, O.K1, O.K2, O.K7, K1A_U01, K1A_U11, K1A_U19, K1A_U20, K1A_K08, K1A_K11, K1A_K13, K1A_K10, K1A_K01
T2	Jednostka treningowa gry i zabawy zapoznające z wypornością, gry i zabawy z elementami zanurzania głowy i wydechem	
T3	Jednostka treningowa ćwiczenia z wykorzystaniem przyborów	
T4	Jednostka treningowa ćwiczenia w leżeniu z pomocą partnera, z wykorzystaniem przyborów	
T5	Jednostka treningowa ćwiczenia poślizgu z deską, ćwiczenia poślizgu bez deski	
T6	Jednostka treningowa ćwiczenia ruchów nóg w technice kraulowej w pozycjach: pionowej, na piersiach, na grzbiecie z użyciem przyborów.	
T4	Jednostka treningowa ćwiczenia w różnych ułożeniach ciała z wykorzystaniem ruchów nóg do kraula za pomocą przyborów i bez.	
T8	Jednostka treningowa gry i zabawy z nurkowaniem i zanurzaniem głowy z wykorzystaniem przyborów, ćwiczenia z zanurzaniem głowy w wodzie, poślizgów, ruchów nóg do kraula na piersiach.	
T9	Jednostka treningowa ćwiczenia techniki ruchów ramion do stylu grzbietowego, ćwiczenia ruchów ramion z przyborem.	
T10	Jednostka treningowa ćwiczenia koordynacji ruchów nóg i ramion w pływaniu na grzbiecie. Koordynacja poślizgu z odbicia od ściany z ruchami nóg i ramion	
T11	Jednostka treningowa ćwiczenia szybowania i pływania nogami pod wodą po odbiciu od ściany. Ćwiczenia jw. z koordynacją pierwszego cyklu ramion	
T12	Jednostka treningowa ćwiczenia dopłynięcia do ściany, Ćwiczenia obrotu. Ćwiczenia pełnego nawrotu do st. grzbietowego.	
T13	Jednostka treningowa ćwiczenia ruchów ramion z przyborem. Ćwiczenia techniki ruchów ramion do kraula. Ćwiczenia koordynacji ruchów nóg i ramion w kraulu.	

T14	Jednostka treningowa ćwiczenia wślizgu do wody z pływaniem nogami do kraula. Ćwiczenia skoku z pozycji pośrednich /klęku, przysiadu, opadu/. Ćwiczenia skoku z pozycji startowej z szybowaniem, ruchami nóg i pierwszym cyklem ramion. Ćwiczenia przewrotu w przód w wodzie. Ćwiczenia dopłynięcia do ściany z obrotem. Ćwiczenia nawrotu z szybowaniem i przejściem do pływania.
T15	Jednostka treningowa ćwiczenia techniki ruchów nóg do st. klasycznego w pozycjach - stojąc przy ścianie, w pływaniu na grzbiecie. Ćwiczenia ruchów nóg z przyborem. Ćwiczenia ruchów nóg z ramionami wzdłuż tułowia
T16	Jednostka treningowa ćwiczenia techniki ruchów rąk do st. klasycznego w pozycjach - stojąc przy ścianie, w pływaniu na grzbiecie. Ćwiczenia ruchów rąk z przyborem. Ćwiczenia ruchów rąk z ramionami wzdłuż tułowia Koordynacja
T17	Jednostka treningowa ćwiczenia techniki ruchów nóg i tułowia do delfina Ćwiczenia faz podwodnych i przenoszenia ramion do delfina. Ćwiczenia faz podwodnych ruchów ramion w koordynacji z ruchami nóg do delfina. Ćwiczenia koordynacji ruchów ramion z ruchami nóg i oddychaniem w pływaniu delfinem.
T18	Jednostka treningowa ćwiczenia w pływaniu pod wodą nogami do delfina. Ćwiczenia dopłynięcia do ściany i wykonania obrotu. Ćwiczenia dopłynięcia do ściany i wykonania obrotu, szybowania i pływania nogami do delfina pod wodą. Doskonalenie skoku startowego do kraula i st. klasycznego. Ćwiczenia skoku startowego oraz pływania nogami do delfina pod wodą. Ćwiczenia skoku startowego i pływania nogami do delfina pod wodą oraz przejścia do pływania delfinem
T19	Jednostka treningowa technika pływania czterema stylami pływackimi ze szczególnym akcentem na ruchy nóg, ćwiczenia w różnych pozycjach ułożenia tułowia z oddychaniem przeponowym. Stabilizacja tułowia i rolling na piersiach i na grzbiecie.
T20	Jednostka treningowa element „wysokiego łokcia” w ruchach ramion, efektywności podstawowych faz stylowych pracy ramion. Chwyt wody jako podstawowy element ruchów ramion.
T21	Jednostka treningowa ćwiczenia techniki startów i nawrotów
T22	Jednostka treningowa wytrzymałość tlenowa kształtowana za pomocą obciążeń
T23	Jednostka treningowa pływanie synchroniczne, skoki do wody, piłka wodna
T24	Jednostka treningowa elementy ratownictwa wodnego
T25	Jednostka treningowa z kształtowaniem wszechstronnej sprawności fizycznej

T26	Etapy szkolenia w pływaniu z uwzględnieniem rozwoju ontogenetycznego	C.W5.SN, D.1/E.1.W12.SN, D.1/E.1.W15.SN, K1A_W03, K1A_W10 K1A_W22, B.1.U3.SN B.1.U5.SN B.2.U1.SN, C.U3.SN, D.1/E.1.U10.SN, B.1.K2.SN D.1/E.1.K9.SN, O.K1, O.K2, O.K7, K1A_U01, K1A_U11, K1A_U19, K1A_U20, K1A_K08, K1A_K11, K1A_K13, K1A_K10, K1A_K01
T27	Struktura czasowa rocznego cyklu treningowego dla młodych zawodników	
T28	Struktura rzeczowa cyklu treningowego	
T29	Zasada superkompensacji i fazy budowania formy sportowej	
T30	Zasady, formy i środki kształtowania wytrzymałości	
T31	Zasady, formy i środki kształtowania siły mięśniowej	
T32	Zasady, formy i środki kształtowania szybkości	
T33	Zasady, formy i środki kształtowania koordynacji ruchowej	
T34	Szkolenie młodych pływaków w rocznym cyklu treningowym	

5. Warunki zaliczenia:

(typ oceniania D – F – P)/metody oceniania/ kryteria oceny:

Ćwiczenia: przygotowanie konspektów zajęć treningowych, prowadzenie fragmentów zajęć, prezentacja technik pływackich (pokaz), kolokwium, egzamin pisemny.

Wykłady: uczestnictwo, egzamin pisemny.

(typ oceniania D – F – P)/metody oceniania/ kryteria oceny: skala ocen od 2 do 5. Wymagane spełnienie wszystkich warunków na ocenę co najmniej 3.0.

6. Metody prowadzenia zajęć:

Wykład, prezentacja multimedialna, projektowanie zajęć, ćwiczenia ruchowe, dyskusja

7. Literatura (podajemy wyłącznie pozycje do przeczytania przez studentów a nie wykorzystywane przez wykładowcę)

Literatura obowiązkowa:	Literatura zalecana:
K. Pietrusik, K. Wochna: <i>Nauczanie pływania dzieci w młodszym wieku szkolnym</i> . AWF Poznań, 2020	A. Platonow <i>Trening wyczynowy</i> 1998
R. Karpiński <i>Pływanie : Podstawy techniki nauczania pływania</i> 2009 AWF Katowice	Lauhling T. Kraul <i>Metoda Total Immersion</i> 1996
	E. Bartkowiak <i>Sportowa technika pływania</i> 1995 Warszawa

**8. Kalkulacja ECTS – proponowana:
(na podstawie poniższego przykładu)**

Forma aktywności/obciążenie studenta	Godziny na realizację	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
Godziny zajęć (wg planu studiów) z wykładowcą		70
Praca własna studenta		105
SUMA GODZIN	175	
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	7	

Niniejszy dokument jest własnością ANS im. Księcia Mieszka I i nie może być kopiowany, przetwarzany, publikowany, przegrywany, przesyłany pocztą, przekazywany, rozpowszechniany lub dystrybuowany w inny sposób. Dokument podlega ochronie wynikającej z ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych oraz ustawie z dnia 29 sierpnia 1997 r. o ochronie danych osobowych.