

WSPiA im. Mieszka I
WYDZIAŁ ZDROWIA PUBLICZNEGO –
KIERUNEK WYCHOWANIE FIZYCZNE
STUDIA I STOPNIA

SZCZEGÓŁOWY PROGRAM ZAJĘĆ

Informacje ogólne

Nazwa przedmiotu: Teoria i metodyka pływania i ratownictwa wodnego.					
1. Kod przedmiotu: I WF – (I-III)/(1-5) - 38		2. Liczba punktów ECTS:			
3. Kierunek:	Wychowanie fizyczne	7. Liczba godzin:	ogółem	wykłady	ćwiczenia /inne akt.
4. Specjalność:		8. Studia stacjonarne:	65	5	60
5. Rok studiów	I, II, III	9. Studia niestacjonarne:	60	5	55
6. Semestr:	1 - 5	10. Poziom studiów:	licencjat		
Koordynator przedmiotu i osoby prowadzące (imię nazwisko, tytuł/stopień naukowy; mail kontaktowy):					
11. Forma zaliczenia:	Zaliczenie praktyczne z oceną Egzamin teoretyczny	12. Język wykładowy:	polski		

Informacje szczegółowe

1.Cele przedmiotu /cele kształcenia 5 – 10 (intencje wykładowcy):	
C 1.	Zapoznanie się z prowadzeniem dokumentacji i organizacji pracy nauczyciela
C 2.	Nabycie wiedzy z zakresu bezpieczeństwa i higieny pracy
C 3.	Poznanie ćwiczeń z zakresu pływania stylem grzbietowym, stylem dowolnym, stylem klasycznym, stylem motylkowym, stylem zmiennym. Podstawy ratownictwa wodnego.
C 4.	Poznanie sportowej techniki we wszystkich stylach zgodnej z przepisami FINA
C 5.	Rola form zabawowych w treningu sportowym u dzieci
C 6.	Nauka skoków startowych i nawrotów we wszystkich stylach zgodnie z przepisami FINA. Nauka skoku ratowniczego, podejście do tonącego oraz holowanie.
C 7.	Poznanie form treningowych wytrzymałości, szybkości i siły.
C 8.	Samodzielne przepłynięcie dystansu 100 m wszystkimi stylami zgodnie z przepisami FINA

2. Wymagania wstępne:
Umiejętność pływania w formie podstawowej

3. Efekty kształcenia wybrane dla przedmiotu (kierunkowe, specjalnościowe, specjalizacyjne):				
<i>W zakresie wiedzy</i>				
Symbol kierunkowego efektu kształcenia	Symbol przedmiotowego efektu kształcenia	Opis zmodyfikowanego dla przedmiotu założonego efektu kształcenia kierunkowego <i>(Po zakończeniu przedmiotu dla potwierdzenia osiągnięcia efektów kształcenia student:)</i>	Sposób weryfikacji efektu kształcenia	Symbol postawionego celu/ów
K1A_W21	P38_W01	Potrafi scharakteryzować technikę wykonywania ćwiczeń z zakresu nauki pływania podstawowego wszystkimi stylami.	Kolokwium, dyskusja	C3
K1A_W22	P38_W02	Umie opisać formy aktywizacji uczestników zajęć z pływania poprzez formy zabawowe	Kolokwium, dyskusja	C5
K1A_W22	P38_W03	Definiuje skok ratowniczy, skok startowy i nawroty w każdym stylu	Prezentacja	C6
K1A_W22	P38_W04	Analizuje różnicę pomiędzy formą podstawową a sportową	Dyskusja, omówienie	C4
K1A_W16	P38_W05	Omawia ćwiczenia sprawności specjalnej w doskonaleniu każdego stylu pływania oraz holowaniu tonącego.	Prezentacja	C4
K1A_W01 K1A_W22	P38_W06	Potrafi dobrać ćwiczenia w zakresie treningu wytrzymałości, szybkości i siły.	Dyskusja, zastosowanie praktyczne	C7
K1A_W22	P38_W07	Identyfikuje środki pomocnicze w nauce, treningu i ratownictwie wodnym.	Kolokwium,	C3, C6
<i>W zakresie umiejętności</i>				

Symbol kierunkowego efektu kształcenia	Symbol przedmiotowego efektu kształcenia	Opis zmodyfikowanego dla przedmiotu założonego efektu kształcenia kierunkowego	Sposób weryfikacji efektu	Symbol postawionego celu/ów
K1A_U15	P38_U01	Sporządza dokumentację organizacji pracy nauczyciela	Kontrola dokumentacji	C1
K1A_U05	P38_U02	Analizuje samodzielnie zdobytą wiedzę	Samoocena	C8
K1A_U16	P38_U03	Weryfikuje ćw. dla odpowiedniego okresu rozwoju dziecka	Obserwacja	C3, C5
K1A_U19	P38_U04	Ustala kryteria ćwiczeń	Kontrola dokumentacji	C3, C5
K1A_U19	P38_U05	Sporządza ćw. doskonalące formę podstawową i sportową, technikę holowania tonącego	Test	C3, C4, C5
K1A_U22	P38_U06	Ocenia własne umiejętności w pływaniu	Samoocena	C8
W zakresie kompetencji społecznych				
Symbol kierunkowego efektu kształcenia	Symbol przedmiotowego efektu kształcenia	Opis zmodyfikowanego dla przedmiotu założonego efektu kształcenia kierunkowego	Sposób weryfikacji efektu	Symbol postawionego celu/ów
K1A_KO7	P38_K01	Troszczy się o dostosowanie ćwiczeń do umiejętności grupy i jednostki	Obserwacja	C1, C3, C4, C5, C6
K1A_KO2	P38_K02	Akceptuje własną aktywność w trakcie prowadzenia zajęć	Samoocena	C3, C5, C8
K1A_KO2	P38_K03	Docenia potrzebę uczenia się podczas aktywności zawodowej	Samoocena	C8
K1A_KO4	P38_K04	Koryguje błędy w przypadkach indywidualnych i grupowych	Obserwacja	C3, C4
K1A_K11	P38_K05	Docenia wartość bezpieczeństwa i higienę pracy na basenie	Obserwacja	C2
K1A_K02	P38_K06	Posiada umiejętność organizacji zawodów pływackich	Praca w grupach, omówienie	C2, C4, C8

4. Treści programowe:

Symbol treści programowych kształcenia	Treści programowe (2 godz. lekcyjne na jeden temat; nie wpisuje się do treści zajęć organizacyjnych oraz egzaminu i zaliczenia)	Odniesienie do efektów kształcenia-Symbol
Wykłady		
T_01	Środowisko wodne a człowiek.	K1A_U1

T_02	Przepisy w poszczególnych stylach.	K1A_ U19 ,K1A_ W22
T_03	Metodyka nauczania pracy kończyn dolnych i górnych, oddechu. Metodyka pracy z dziećmi.	K1A_ U19 ,K1A_ W22
T_04	Dokumentacja i organizacja pracy instruktora	K1A_ U11 K1A_ W01, K1A_ W22 K1A_ U19
T_05	Przepisy dotyczące ratownictwa wodnego w Polsce.	K1A_ U19
Ćwiczenia		
T 01	1. Doskonalenie pracy nóg w st. grzbietowym.	K1A_ U19 K1A_ W22
T 02	2. Testy kompetencji pracy nóg w st. grzbietowym.	K1A_ U19 K1A_ W22
T03	3. Nauka pracy Ramion nad i pod wodą w st. grzbietowym.	K1A_ U22
T04	4. Nauka pływania st. sportowym.	K1A_ U19 ,K1A_ W22
T05	5. Skok startowy i nawroty w st. grzbietowym.	K1A_ U09, K1A_ W22
T 06	6. Ćwiczenia koordynacji ruchowej w st. grzbietowym.	K1A_ W16
T07	7. Trening wytrzymałości, szybkości i siły zgodny z rozwojem somatycznym dzieci.	K1A_ U11 K1A_ W01, K1A_ W22
T08	8. Zastosowanie form zabawowych w treningu sportowym dzieci.	K1A_ U1
T9	9. Nauka pracy nóg i ramion w st. dowolnym.	K1A_ U19 K1A_ W22
T10	10. Nauka pływania st. ratowniczym.	K1A_ U19
T11	11. Podejście do tonącego oraz techniki holowania ratowniczego.	K1A_ U22 K1A_ W22
T12	12. Nauka pływania st. dowolnym w formie sportowej.	K1A_ U19 ,K1A_ W22
T13	13. Skok startowy i nawroty w st. dowolnym.	K1A_ U19,K1A_ U09, K1A_ W22
T14	14. Ćwiczenia koordynacji ruchowej w st. dowolnym.	K1A_ W16
T15	15. Nauka pracy nóg i ramion w st. klasycznym – forma podstawowa.	K1A_ U19
T16	16. Poznanie ćw. koordynacji pracy nóg i ramion w st. klasycznym	K1A_ U19 K1A_ W22
T17	17. Ćw. asymetryczne w nauce pływania w st. klasycznym.	K1A_ U22
T18	18 Skok startowy i nawrót w st. klasycznym zgodnie z przepisami FINA	K1A_ U19 ,K1A_ W22
T19	19.Nauka pływania st. klasycznym w formie sportowej.	K1A_ U19,K1A_ U09, K1A_ W22
T20	20. Nauka pracy nóg i ramion w st. motylkowym – forma podstawowa	K1A_ U19 K1A_ W22
T21	21. Poznanie ćw. koordynacji pracy nóg i ramion w st. Motylkowym	K1A_ U19 K1A_ W22
T22	22. Ćw. asymetryczne w nauce pływania w st. motylkowym.	K1A_ U22
T23	23. Skok startowy i nawrót w st. motylkowym zgodnie z przepisami FINA	K1A_ U19 ,K1A_ W22
T24	24. Nauka pływania st. motylkowym w formie sportowej.	K1A_ U19,K1A_ U09, K1A_ W22
T25	25. Wykorzystanie sprzętu pomocnego w nauce i treningu.	K1A_ W16
T26	26.Poznanie środków nauczania początkowego: - ćw. o charakterze chodzonym, zanurzeniowym, wypornościowym, w ślizgu, skoki do wody na nogi.	K1A_ U19 K1A_ W22
T27	27.Tworzenie konspektu.	K1A_ U19
T28	28. Samodzielne prowadzenie zajęć – nauczanie początkowe.	K1A_ U19,K1A_ U05
T29	29. Doskonalenie ćw. kształtujących rozwój techniki pływania w st. zmiennym.	K1A_ U19
T30	30. Skok startowy i nawroty w st. zmiennym.	K1A_ U19, K1A_ W22

T31	31. Potrafi korzystać ze środków pomocniczych do nauki pływania i treningu.	K1A_ U17, K1A_ W22
T32	32. Przeplnięcie dystansu 100m st. Zmiennym - zawody	K1A_ U14, K1A_ U25

5. Warunki zaliczenia:

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

aktywny udział w zajęciach, sprawdzian wiedzy teoretycznej, zaliczenie praktyczne – 100m. stylami sportowymi

6. Metody prowadzenia zajęć:

słowna, pogładowa, działanie praktyczne i powtórzeniowa

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

Literatura obowiązkowa:	Literatura zalecana:
E. Bartkowiak Sportowa technika pływania 1995 Warszawa	A. Platonow Trening wyczynowy 1998
R. Karpiński Pływanie : Podstawy techniki, nauczanie 2009 Katowice	Lauhling T. Kraul Metoda Total Imesion 1996

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

Forma aktywności/obciążenie studenta	Godziny na realizację	
Godziny zajęć (wg planu studiów) z wykładowcą	65	60
Praca własna studenta	50	65
Studia literaturowe	30	30
Przygotowanie prezentacji, prowadzenia lekcji i przygotowanie zawodów pływackich	15	15
SUMA GODZIN	170	
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	6	

Niniejszy dokument jest własnością WSPiA im. 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.