**Poznańska Akademia Medyczna**

**Nauk Stosowanych im. Księcia Mieszka I**

**Wydział Nauk Medycznych –**

**Kierunek WYCHOWANIE FIZYCZNE**

**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** | | |
|  | |
|  | | | | | | |
| **11. Forma zaliczenia:** | **egzamin** | **12. Język wykładowy:** | **polski** | | | |

**Informacje szczegółowe**

|  |  |
| --- | --- |
| **1.Cele przedmiotu /cele uczenia się** | |
| **C 1.** | Przygotowanie do systematycznego szkolenia młodych pływaków na etapie wszechstronnym i ukierunkowanym. |
| **C 2.** | Pogłębienie wiedzy na temat techniki poszczególnych styli 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 efektu uczenia się** | **Symbol przedmiotowego efektu uczenia się** | **Opis zmodyfikowanego dla przedmiotu**  **założonego efektu uczenia się**  **kierunkowego** | **Sposób weryfikacji**  **efektu** | **Symbol**  **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 pływków. | 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 przedmiotowego 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.**  **Progi procentowe:**  **94% - 100% - 5,0 (bardzo dobry)**  **88% - 93% - 4,5 (dobry plus)**  **77% - 87% - 4,0 (dobry)**  **70% - 76% - 3,5 (dostateczny plus)**  **60% - 69% - 3,0 (dostateczny)**  **poniżej 60% - 2,0 (niedostateczny)**  **5,0 - Student w pełni osiągnął założone efekty kształcenia. Zna materiał w sposób wyczerpujący i uporządkowany, potrafi samodzielnie analizować zagadnienia i wyciągać trafne wnioski. Wykazuje dużą samodzielność w rozwiązywaniu problemów, aktywnie uczestniczy w zajęciach i potrafi twórczo łączyć wiedzę teoretyczną z praktyką.**  **4,5 - Student osiągnął efekty kształcenia na poziomie wysokim, z niewielkimi brakami. Zna i rozumie większość zagadnień, radzi sobie z analizą materiału, a drobne nieścisłości nie wpływają na ogólną poprawność pracy. Jest aktywny i odpowiedzialny, potrafi pracować samodzielnie i w grupie.**  **4,0 - Student opanował materiał w stopniu dobrym. Poprawnie rozumie i wykorzystuje większość zagadnień, choć trudniej mu samodzielnie łączyć je w szersze konteksty. Potrafi wykonać zadania i ćwiczenia, czasem wymaga dodatkowych wskazówek. Uczestniczy w zajęciach w sposób systematyczny, choć mniej aktywny niż najlepsi studenci.**  **3,5 - Student osiągnął efekty kształcenia na poziomie podstawowym, z widocznymi brakami. Orientuje się w głównych zagadnieniach, ale jego wiedza jest fragmentaryczna i powierzchowna. W zadaniach praktycznych radzi sobie jedynie w prostych sytuacjach, często korzystając ze wskazówek prowadzącego.**  **3,0 - Student osiągnął minimalny poziom wymaganych efektów kształcenia. Dysponuje wiedzą ogólną i wybiórczą, ma trudności z samodzielnym analizowaniem i rozwiązywaniem problemów. Jego aktywność podczas zajęć jest ograniczona, a poprawne wykonanie zadań wymaga zazwyczaj wsparcia prowadzącego.**  **2,0 - Student nie osiągnął założonych efektów kształcenia. Nie opanował podstawowych zagadnień, ma trudności z ich zrozumieniem i zastosowaniem. Nie potrafi samodzielnie rozwiązywać nawet prostych zadań, a jego udział w zajęciach nie gwarantuje uzyskania wymaganych kompetencji.** |

|  |
| --- |
| **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: *Nauczanie pływania dzieci w młodszym wieku szkolnym*. AWF Poznań, 2020 | A. Platonow *Trening wyczynowy* 1998 |
| R. Karpiński *Pływanie : Podstawy techniki nauczania pływania* 2009 AWF Katowice | Lauhling T. Kraul *Metoda Total Immersion* 1996 |
|  | E. Bartkowiak *Sportowa technika pływania* 1995Warszawa |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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 PAM 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.**