

# AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. BRONISŁAWA CZECHA W KRAKOWIE

## KARTA PRZEDMIOTU

*obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2013/2014*

Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu

Kierunek studiów: Wychowanie Fizyczne II stopnia

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Niestacjonarne

Kod kierunku: 16.1

Stopień studiów: II

Specjalności: bez specjalności

### 1 PRZEDMIOT

|                                         |                                                     |
|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| NAZWA PRZEDMIOTU                        | Teoria i metodyka pływania i ratownictwa wodnego    |
| NAZWA PRZEDMIOTU<br>W JĘZYKU ANGIELSKIM | Theory and Methodology of Swimming and Water Rescue |
| KOD PRZEDMIOTU                          | WFIS16.1 ANE7                                       |
| KATEGORIA PRZEDMIOTU                    | Przedmioty do wyboru                                |
| LICZBA PUNKTÓW ECTS                     | 2.00                                                |
| JĘZYK WYKŁADOWY                         | polski                                              |
| SEMESTRY                                | 2                                                   |

### 2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

| SEMESTR | WYKŁAD | ĆWICZENIA | ZAJĘCIA<br>LABORATORYJNE | ZAJĘCIA<br>PRAKTYCZNE | SEMINARIUM<br>DYPLOMOWE |
|---------|--------|-----------|--------------------------|-----------------------|-------------------------|
| 2       | 0      | 16        | 0                        | 0                     | 0                       |



### 3 CELE PRZEDMIOTU

- Cel1 Przygotowanie studentów do prowadzenia zajęć z pływania w szkołach wszystkich szczebli oraz zajęć treningowych na etapie szkolenia wstępnego i ukierunkowanego oraz rekreacyjnych umiejętności praktycznych umożliwiających zastosowanie kompetencji pływackich dla potrzeb rekreacyjnych i użytecznych.
- Cel2 Przedstawienie roli i znaczenia pływania w systemie wychowania fizycznego i przygotowania do uczestnictwa w kulturze fizycznej
- Cel3 Zaznajomienie z walorami zdrowotnymi, wychowawczymi i sportowymi pływania.

### 4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 Wiedza, umiejętności, kompetencje nabyte w trakcie zajęć programowych z Teorii i metodyki pływania i ratownictwa wodnego na studiach I stopnia.

### 5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

- EK1 Wiedza: posiada obszerną wiedzę merytoryczną, niezbędną do prowadzenia zajęć wychowania fizycznego, zgodnie z wybraną specjalnością studiów, zna fachową terminologię
- EK2 Wiedza: potrafi zaplanować, organizować i prowadzić aktywne formy turystyki i imprezy rekreacyjne oraz organizować, prowadzić i sędziować zawody sportowe z zakresu sportów indywidualnych i zespołowych oraz wdrażać ucznia do aktywnego uczestnictwa w tych przedsięwzięciach
- EK3 Kompetencje społeczne: realizuje zadania w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne i otoczenia, przestrzega zasad bezpieczeństwa pracy i udzielania pierwszej pomocy. Jest świadomy odpowiedzialności prawnej w swojej działalności zawodowej.

### 6 TREŚCI PROGRAMOWE

#### ĆWICZENIA

| LP | TEMATYKA ZAJĘĆ<br>OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH                                                                                                                                                | LICZBA GODZIN |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| Ć1 | Zajęcia organizacyjne związane z uczestnictwem w zajęciach i zaliczeniem przedmiotu. Zasady bezpieczeństwa w czasie prowadzenia zajęć w wodzie. Doskonalenie poznanych sposobów pływania.             | 2             |
| Ć2 | Zabawy, konkursy, gry w wodzie stosowane w doskonaleniu pływania.                                                                                                                                     | 2             |
| Ć3 | Zabawy, konkursy, gry w wodzie stosowane w nauczaniu pływania dzieci.                                                                                                                                 | 2             |
| Ć4 | Zabawy, konkursy, gry w wodzie stosowane w nauczaniu pływania młodzieży i dorosłych.                                                                                                                  | 2             |
| Ć5 | Metody stosowane w treningu pływaków: metoda ciągła o stałej i zmiennej intensywności. Nauczanie i doskonalenie skoków startowych. Nauczanie techniki nawrotów pomiędzy stylem klasycznym i dowolnym. | 2             |
| Ć6 | Metody stosowane w treningu pływaków - metoda interwałowa. Nauczanie techniki nawrotów pomiędzy stylem motylkowym i grzbietowym oraz pomiędzy stylem grzbietowym i klasycznym.                        | 2             |
| Ć7 | Elementy nurkowania z zatrzymanym oddechem: bez i z użyciem sprzętu ABC.                                                                                                                              | 2             |
| Ć8 | Zaliczenie techniki pływania 100 m stylem zmiennym - zapoznanie z metodą startową stosowaną w treningu pływackim. Zaliczenie nurkowania z zatrzymanym oddechem.                                       | 2             |
|    | RAZEM                                                                                                                                                                                                 | 16            |



## 7 METODY DYDAKTYCZNE

M1 pokaz

M2 objaśnienie

M3 prezentacja

M4 ćwiczenia praktyczne w wodzie (wykorzystanie metod: syntetycznej, kompleksowej analitycznej w nauczaniu ruchu, metoda zadaniowa problemowa, powtórzeniowa).

## 8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

| FORMA AKTYWNOŚCI                                                                                 | ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| <b>Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:</b>                                     |                                                   |
| Godziny wynikające z planu studiów                                                               | 16                                                |
| Konsultacje przedmiotowe                                                                         | 0                                                 |
| Egzaminy i zaliczenia w sesji                                                                    | 0                                                 |
| Inne                                                                                             |                                                   |
| <b>Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:</b> |                                                   |
| Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury                               | 15                                                |
| Opracowanie wyników                                                                              | 0                                                 |
| Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji                                           | 19                                                |
| Inne                                                                                             | 0                                                 |
| <b>SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA</b>        | 50                                                |
| SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU                                                    | 2                                                 |

## 9 METODY OCENY

### OCENA FORMUJĄCA

|    |                        |
|----|------------------------|
| F1 | Obserwacja             |
| F2 | Aktywność na zajęciach |
| F3 | Test                   |
| F4 | Ćwiczenie praktyczne   |
| F5 | Projekt indywidualny   |

### OCENA PODSUMOWUJĄCA

|    |                                   |
|----|-----------------------------------|
| P1 | Średnia ważona ocen formułujących |
|----|-----------------------------------|

### WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

|   |                                                                                        |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | obecność na zajęciach                                                                  |
| 2 | zaliczenie sprawdzianu z zakresu techniki pływania i nurkowania z zatrzymanym oddechem |

### KRYTERIA OCENY

| EFEKT KSZTAŁCENIA 1 |                                                                                                                                                                 |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| NA OCENĘ 3          | przeplnięcie 1:45-2:05,0 min. na 100 m s. zmiennym (k) i w ABC pod wodą 20-30 m przeplnięcie 1:35-1:55,0 min. na 100 m s. zmiennym (m) i w ABC pod wodą 25-32 m |



|                     |                                                                                                                                                                                             |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| NA OCENĘ 4          | przeplnięcie 1:35-1:45,0 min. na 100 m s. zmiennym (k) i w ABC pod wodą 31-38 m przeplnięcie 1:25-1:35,0 min. na 100 m s. zmiennym (m) i w ABC pod wodą 33-40 m 1:40,1 1:45,0 1:30,1 1:35,0 |
| NA OCENĘ 5          | przeplnięcie poniżej 1:35 min. na 100 m s. zmiennym (k) i w ABC pod wodą 39-50 m przeplnięcie poniżej 1:25 min. na 100 m s. zmiennym (m) i w ABC pod wodą 41-50 m                           |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 2 |                                                                                                                                                                                             |
| NA OCENĘ 3          | prawidłowo przygotowany scenariusz zajęć pozalekcyjnych z zabaw w wodzie                                                                                                                    |
| NA OCENĘ 4          | prawidłowo przygotowany scenariusz zajęć pozalekcyjnych z zabaw i konkursów w wodzie                                                                                                        |
| NA OCENĘ 5          | prawidłowo przygotowany scenariusz zajęć pozalekcyjnych z zabaw, konkursów i gier w wodzie                                                                                                  |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 3 |                                                                                                                                                                                             |
| NA OCENĘ 3          | nie więcej niż 3 nieobecności na zajęciach i aktywność na zajęciach                                                                                                                         |
| NA OCENĘ 4          | nie więcej niż 2 nieobecności na zajęciach i aktywność na zajęciach                                                                                                                         |
| NA OCENĘ 5          | nie więcej niż 1 nieobecności na zajęciach i aktywność na zajęciach                                                                                                                         |

## 10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

| EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU | ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH                                                                     | CELE PRZEDMIOTU | TREŚCI PROGRAMOWE          | METODY DYDAKTYCZNE | SPOSOBY OCENY        |
|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------------|--------------------|----------------------|
| EK1                               | K_W07,<br>K_W20,<br>K_U03, K_U06,<br>K_U08, K_U12,<br>K_U13, K_U16,<br>K_U18, K_K07,<br>K_U09           | Cel1 Cel2 Cel3  | Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5<br>Ć6 Ć7 Ć8 | M1 M2 M3 M4        | F1 F2 F3 F4 F5<br>P1 |
| EK2                               | K_W07,<br>K_W20,<br>K_W21,<br>K_U03, K_U06,<br>K_U08, K_U12,<br>K_U13, K_U16,<br>K_U18, K_K07,<br>K_U09 | Cel1 Cel2 Cel3  | Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5<br>Ć6 Ć7 Ć8 | M1 M2 M3 M4        | F1 F2 F3 F4 F5<br>P1 |
| EK3                               | K_W07,<br>K_W20,<br>K_W21,<br>K_U06, K_U08,<br>K_U18, K_K07                                             | Cel1 Cel2 Cel3  | Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5<br>Ć6 Ć7 Ć8 | M1 M2 M3 M4        | F1 F2 F3 F4 F5<br>P1 |

## 11 WYKAZ LITERATURY

### LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Ostrowski A. — *Zabawy i rekreacja w wodzie*, Warszawa, 2003, WSiP



- 2 Ostrowski A. — *Nurkowanie z zatrzymanym oddechem*, Kraków, 2009, AWF Kraków
- 3 Bartkowiak E. — *Pływanie sportowe*, Warszawa, 1999, COS Warszawa
- 4 Dybińska E. — *Uczenie się i nauczanie pływania*, Kraków, 2009, AWF Kraków

**LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:**

- 1 Juskiewicz M. — *Pływanie w kategoriach wartości*, Kraków, 2008, FALL

## 12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

**OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ**

dr Andrzej Ostrowski (kontakt: andrzejostrowski@poczta.fm)

**OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT**

mgr Tadeusz Ciepielowski (kontakt: tadeusz.ciepielowski@awf.krakow.pl)

dr Andrzej Ostrowski (kontakt: andrzejostrowski@poczta.fm)

## 13 ZATWIERDZENIE KARTY PRZEDMIOTU DO REALIZACJI

---

|                     |                               |             |           |
|---------------------|-------------------------------|-------------|-----------|
| (miejscowość, data) | (odpowiedzialny za przedmiot) | (kierownik) | (dziekan) |
|---------------------|-------------------------------|-------------|-----------|

**PRZYJMUJĘ DO REALIZACJI** (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)

.....  
.....  
.....  
.....