

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM.
BRONISŁAWA CZECHA
W KRAKOWIE

KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2015/2016

Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu

Kierunek studiów: Wychowanie Fizyczne II stopnia

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 16.1

Stopień studiów: II

Specjalności: Menadżer sportu

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Pływanie i ratownictwo wodne
NAZWA PRZEDMIOTU W JĘZYKU ANGIELSKIM	Swimming and Water Rescue
KOD PRZEDMIOTU	WFIS16.1 ASD1
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty specjalistyczne
LICZBA PUNKTÓW ECTS	1.00
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
SEMESTRY	3

2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	ZAJĘCIA LABORATORYJNE	ZAJĘCIA PRAKTYCZNE	SEMINARIUM DYPLOMOWE
3	0	30	0	0	0



3 CELE PRZEDMIOTU

- Cel1 Przygotowanie studentów do prowadzenia i organizacji zajęć z pływania w szkołach wszystkich szczebli oraz podstawowych zajęć treningowych na etapie szkolenia wstępnego i ukierunkowanego oraz rekreacyjnych
- Cel2 Popularyzacja sportu pływackiego oraz podnoszenie poziomu wiedzy i sprawności pływackiej.

4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 Rozszerzona wiedza na temat sportu pływackiego, oraz podstawowy poziom umiejętności wynikający z programu studiów I stopnia.

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

- EK1 Wiedza: Rozszerzona wiedza na temat teorii i metodyki sportu pływackiego.
- EK2 Wiedza: Wykorzystanie nabytej wiedzy i umiejętności praktycznych w planowaniu, projektowaniu oraz organizacji zajęć wykorzystywanym w szkoleniu sportowym dzieci i młodzieży. Kształtowanie zdolności motorycznych na różnych etapach rozwoju.
- EK3 Kompetencje społeczne: Umiejętność współpracy w grupie, kształtowanie świadomości w zakresie odpowiedzialności pranej. Stosowanie zasady fair play w rywalizacji sportowej.

6 TREŚCI PROGRAMOWE

ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
Ć1	Zajęcia organizacyjne. Zasady bezpieczeństwa w czasie zajęć organizowanych w wodzie. Doskonalenie poznanych sposobów pływania.	2
Ć2	Technika i metodyka nawrotów w poszczególnych stylach pływackich	2
Ć3	Technika i metodyka nawrotów pomiędzy poszczególnymi stylami (wykorzystanie stylu zmiennego)	2
Ć4	Technika i metodyka skoków startowych.	2
Ć5	Elementy treningu szybkościowego z wykorzystaniem sprzętu sportowego jak również organizacja i przeprowadzenie biegów sztafetowych.	2
Ć6	Elementy treningu siłowo - wytrzymałościowego z wykorzystaniem oporu zewnętrznego jako elementu kształtowania sprawności pływackiej. Elementy nurkowania w dal i w głęb.	2
Ć7	Metody treningowe - ciągle o stałej i zmiennej intensywności pływania. Nurkowanie z zatrzymanym oddechem z zastosowaniem sprzętu ABC.	2
Ć8	Metody treningowe - przerywane - różne rodzaje interwału. Doskonalenie nurkowania z zatrzymanym oddechem z zastosowaniem sprzętu ABC.	2
Ć9	Wykorzystanie umiejętności nurkowania i pływania w ABC w ratownictwie wodnym. Gry zabawy i konkursy wykorzystujące umiejętności nurkowania z zatrzymanym oddechem.	2
Ć10	Zasady rozgrywania poszczególnych konkurencji pływackich - metoda startowa. Zasady organizacji zawodów sportowo-rekreacyjnych.	2
Ć11	Zasady organizacji festynu sportowego. Gry, zabawy i konkursy stosowane w nauczaniu i doskonaleniu pływania.	2
Ć12	Zasady organizacji święta sportu. Gry, zabawy i konkursy stosowane w nauczaniu i doskonaleniu pływania młodzieży i dorosłych.	2
Ć13	Zasady organizacji pokazów sportowych na pływalni. Wykorzystanie elementów piłki wodnej, pływania synchronicznego jak również innych dyscyplin sportów wodnych.	2



ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
Ć14	Wykorzystanie środków specjalistycznych, ukierunkowanych i wszechstronnych w elementach ratownictwa wodnego oraz sporcie pływackim.	2
Ć15	Zaliczenie końcowe. Posumowanie zajęć.	2
	RAZEM	30

7 METODY DYDAKTYCZNE

- M1 Wykłady
- M2 Ćwiczenia praktyczne
- M3 Praca w grupach
- M4 Sesje rozwiązywania problemu
- M5 Metody nauczania ruchu: syntetyczna, kompleksowa analityczna zadaniowa i problemowa.

8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

FORMA AKTYWNOŚCI	ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	30
Konsultacje przedmiotowe	0
Egzaminy i zaliczenia w sesji	0
Inne	
Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury	0
Opracowanie wyników	0
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	0
Inne	0
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	30
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	1

9 METODY OCENY

Projekt indywidualny.

OCENA FORMUJĄCA

F1	Ćwiczenie praktyczne
----	----------------------

OCENA PODSUMOWUJĄCA

P1	Aktywność na zajęciach
----	------------------------

WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

1	Obecność na zajęciach, zaliczenie sprawdzianu techniki pływania.
---	--

**KRYTERIA OCENY**

EFEKT KSZTAŁCENIA 1	
NA OCENĘ 3	Znajomość sportu pływackiego w stopniu podstawowym z zakresu szkolnego wychowania fizycznego.
NA OCENĘ 4	Znajomość sportu pływackiego z uwzględnieniem różnorodnych konkurencji pływackich.
NA OCENĘ 5	Znajomość sportu pływackiego w aspekcie rywalizacji sportowej oraz możliwości organizacji różnego rodzaju wydarzeń na obiektach pływalni.
EFEKT KSZTAŁCENIA 2	
NA OCENĘ 3	Prawidłowo przygotowany scenariusz dotyczących zabaw w wodzie.
NA OCENĘ 4	Prawidłowo przygotowany scenariusz dotyczących zabaw i konkursów w wodzie.
NA OCENĘ 5	Prawidłowo przygotowany scenariusz dotyczących zabaw, gier i konkursów w wodzie.
EFEKT KSZTAŁCENIA 3	
NA OCENĘ 3	Umiejętność organizowania bezpiecznej pracy i współdziałania w grupie.
NA OCENĘ 4	Umiejętność organizowania bezpiecznej pracy i współdziałania w grupie. Zaangażowanie w rywalizacji sportowej, znajomość zasady fair play.
NA OCENĘ 5	Kreatywność w duchu rywalizacji sportowej fair play przy wykorzystaniu umiejętności organizowania bezpiecznej pracy i współdziałania w grupie.

10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK1	K_W07, K_W20, K_W21, K_U03, K_U06, K_U08, K_U12, K_U13, K_U16, K_U18, K_K07, K_K09	Cel1 Cel2	Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6 Ć7 Ć8 Ć9 Ć10 Ć11 Ć12 Ć13 Ć14 Ć15		F1 P1
EK2	K_W07, K_W16, K_W20, K_W21, K_U03, K_U06, K_U08, K_U12, K_U13, K_U16, K_U18, K_U18, K_K07, K_K09	Cel1 Cel2	Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6 Ć7 Ć8 Ć9 Ć10 Ć11 Ć12 Ć13 Ć14 Ć15		F1 P1



EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK3	K_W07, K_W16, K_W20, K_W21, K_U03, K_U06, K_U08, K_U12, K_U13, K_U16, K_U18, K_U18, K_K07,	Cel1 Cel2	Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6 Ć7 Ć8 Ć9 Ć10 Ć11 Ć12 Ć13 Ć14 Ć15		F1 P1

11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Katarzyna Kucia, Alicja Stachura — *Ogólnopolski Program Nauczania Pływania*, Kraków, 2013, Polski Związek Pływacki przy wsparciu Ministerstwa Sportu i Turystyki Wydawca AKNET Krzysztof Kogut
- 2 Dybińska Ewa — *Uczenie się i nauczanie pływania*, Kraków, 2011, AWF Kraków
- 3 Ostrowski Andrzej — *Zabawy i rekreacja w wodzie*, Warszawa, 2003, WSiP
- 4 Ostrowski Andrzej — *Nurkowanie z zatrzymanym oddechem*, Kraków, 2009, AWF Kraków

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 Rakowski Maciej — *Sportowy trening pływacki.*, Londyn, 2010, Rakowski

12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

dr Katarzyna Kucia (kontakt: ankati@wp.pl)

OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

dr Marcin Kaca (kontakt: marcin.kaca@awf.krakow.pl)
dr Katarzyna Kucia (kontakt: ankati@wp.pl)
mgr Kordian Lach (kontakt: kordianl@o2.pl)
dr Andrzej Ostrowski (kontakt: andrzejostrowski@poczta.fm)
dr Marek Strzała (kontakt: marek.strzala@awf.krakow.pl)

13 ZATWIERDZENIE KARTY PRZEDMIOTU DO REALIZACJI

(miejscowość, data)

(odpowiedzialny za przedmiot)

(kierownik)

(dziekan)



PRZYJMUJĘ DO REALIZACJI (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)

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