

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: Stacjonarne

Kod kierunku: 16.1

Stopień studiów: II

Specjalności: bez specjalności

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Teoria i metodyka pływania i ratownictwa wodnego
NAZWA PRZEDMIOTU W JĘZYKU ANGIELSKIM	Theory and Methodology of Swimming and Water Rescue
KOD PRZEDMIOTU	WFIS16.1 ASE7
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 LABORATORYJNE	ZAJĘCIA PRAKTYCZNE	SEMINARIUM DYPLOMOWE
2	0	30	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
- 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.
- Cel4 Ukazanie możliwości stymulacji rozwoju psychofizycznego wychowanków przy zastosowaniu ćwiczeń z zakresu 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 posiada szczegółową wiedzę o stanach zagrożenia życia i zdrowia oraz o zasadach udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej, posługuje się fachową terminologią
- EK2 Wiedza: potrafi precyzyjnie planować i projektować oraz zorganizować i prowadzić zajęcia wychowania fizycznego w różnych warunkach, w tym w warunkach obozowych (w sezonie letnim i zimowym) oraz w różnej formie
- 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 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	Organizacja zawodów sportowo-rekreacyjnych typu: spartakiada, festyn, święto sportu.	2
Ć6	Metody stosowane w treningu pływaków metoda ciągła o stałej intensywności. Nauczanie i doskonalenie skoków startowych.	2
Ć7	Metody stosowane w treningu pływaków metoda ciągła o zmiennej intensywności. Nauczanie techniki nawrotów pomiędzy stylem motylkowym i grzbietowym.	2
Ć8	Metody stosowane w treningu pływaków metoda interwałowa. Nauczanie techniki nawrotów pomiędzy stylem grzbietowym i klasycznym.	2
Ć9	Metody stosowane w treningu pływaków powtórzeniowa. Nauczanie techniki nawrotów pomiędzy stylem klasycznym i dowolnym.	2
Ć10	Elementy nurkowania z zatrzymanym oddechem bez użycia sprzętu ABC.	2
Ć11	Elementy nurkowania z zatrzymanym oddechem z użyciem sprzętu ABC.	2
Ć12	Doskonalenie nurkowania z zatrzymanym oddechem z użyciem sprzętu ABC.	2



ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
Ć13	Wykorzystanie umiejętności nurkowania i pływania w ABC do ratownictwa wodnego.	2
Ć14	Zabawy, konkursy i gry z wykorzystaniem umiejętności nurkowania z zatrzymanym oddechem.	2
Ć15	Zaliczenie techniki pływania 100 m stylem zmiennym zapoznanie z metodą startową stosowaną w treningu pływackim. Zaliczenie nurkowania z zatrzymanym oddechem.	2
	RAZEM	30

7 METODY DYDAKTYCZNE

M1 pokaz

M2 objaśnienie

M3 prelekcja

M4 prezentacja

M5 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
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	12
Opracowanie wyników	0
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	8
Inne	0
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	50
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	2

9 METODY OCENY

OCENA FORMUJĄCA

F1	Obserwacja
F2	Aktywność na zajęciach
F3	Test
F4	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 1:45,12:05,0 min. na 100 m s. zmiennym (k) i w ABC pod wodą 20-30 m przeplnięcie 1:35,11:55,0 min. na 100 m s. zmiennym (m) i w ABC pod wodą 25-32 m
NA OCENĘ 4	przeplnięcie 1:35,11:45,0 min. na 100 m s. zmiennym (k) i w ABC pod wodą 31-38 m przeplnięcie 1:25,11:35,0 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, K_W20, K_W21, K_U03, K_U06, K_U08, K_U12, K_U13, K_U16, K_U18, K_K07	Cel1 Cel2 Cel3 Cel4	Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6 Ć7 Ć8 Ć9 Ć10 Ć11 Ć12 Ć13 Ć14 Ć15	M1 M2 M3 M4 M5	F1 F2 F3 F4 P1



EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK2	K_W07, K_W20, K_W21, K_U03, K_U06, K_U08, K_U12, K_U13, K_U16, K_U18, K_K07, K_U09	Cel1 Cel2 Cel3 Cel4	Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6 Ć7 Ć8 Ć9 Ć10 Ć11 Ć12 Ć13 Ć14 Ć15	M1 M2 M3 M4 M5	F1 F2 F3 F4 P1
EK3	K_W20, K_U06, K_U08, K_U13, K_K07	Cel1 Cel2 Cel3 Cel4	Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6 Ć7 Ć8 Ć9 Ć10 Ć11 Ć12 Ć13 Ć14 Ć15	M3 M4 M5	F1 F2 F4 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 Dybińska E. — *Uczenie się i nauczanie pływania*, Kraków, 2009, AWF Kraków

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 Juskiewicz M. — *Pływanie w kategoriach wartości*, Kraków, 2008, FALL
- 2 Bartkowiak E. — *Pływanie*, Warszawa, 1997, RCMSKFiS Warszawa

12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

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

OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

mgr Kordian Lach (kontakt: kordianl@o2.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)

.....

.....