

KARTA PRZEDMIOTU – II, III ROK
Rok akademicki 2024/2025, 2025/2026

Kod przedmiotu	0114.7.WF1.B/C30.TiMP	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	<i>Teoria i metodyka pływania</i> <i>Theory and methodology of swimming</i>
	angielskim	

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

1.1. Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
1.2. Forma studiów	stacjonarne/niestacjonarne
1.3. Poziom studiów	studia I stopnia
1.4. Profil studiów*	praktyczny
1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu	Dr n. o kf. Tomasz Winiarczyk
1.6. Kontakt	twiniarczyk@ujk.edu.pl

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Język wykładowy	polski, angielski
2.2. Wymagania wstępne*	umiejętność przepłynięcia 50 metrów dowolnym stylem pływackim, Podstawy metodyki w-f

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć	wykłady, ćwiczenia	
3.2. Miejsce realizacji zajęć	zajęcia na pływalni	
3.3. Forma zaliczenia zajęć	zaliczenie z oceną	
3.4. Metody dydaktyczne	instruktaż, pokaz z objaśnieniem, dyskusja	
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	1. Bartkowiak E. Pływanie sportowe. Uczenie się i nauczanie pływania. Technologia treningu. COS. Warszawa 1999. 2. Karpiński R. Ratownictwo wodne – podręcznik dla studentów i ratowników wodnych. AWF Katowice. Katowice 2005. 3. Karpiński J., Gołaś A., Pływacki atlas ćwiczeń na lądzie. Kraków 2018. 4. Laughlin T. Kraul metodą Total Immersion. Wyd. Buk Rower. Zielonka 2006.
	uzupełniająca	1. Dybińska E., Wójcicki A. Wskazówki metodyczne do nauczania pływania. AWF Kraków. Kraków 2002. 2. Karpiński R. Pływanie. AWF Katowice. Katowice 2000. 3. Rakowski M. Sportowy trening pływacki. Londyn 2014.

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć) Wykłady: C1. Przekazanie wiedzy umożliwiającej studentowi realizację postawionych celów w procesie dydaktycznym. C2. Planowanie nauczania pływania wśród dzieci i młodzieży szkolnej. Ćwiczenia: C1. Przygotowanie do prowadzenia zajęć praktycznych obejmujących swym zakresem prawidłowo wykonaną demonstrację nauczanej techniki oraz organizację gier i zabaw stosowanych w procesie nauczania C2. Kształtowanie postawy zdrowego stylu życia. Wyjaśnianie wpływu aktywności fizycznej na organizm ludzki. Wykorzystanie umiejętności pływackich i pedagogicznych studenta w zakresie nauczania pływania powinno zachęcać uczniów do udziału w organizacji oraz uczestnictwie w szkolnych zawodach pływackich.
--

4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)

Wykłady:

1. Wprowadzenie do problematyki nauczania pływania.
2. Wstępna adaptacja do środowiska wodnego:
 - podstawowe czynności ruchowe w środowisku wodnym,
 - zanurzanie twarzy, otwieranie oczu i orientacja pod powierzchnią wody,
 - opanowanie specyficznego oddychania w środowisku wodnym,
 - zapoznanie z wyporem wody,
 - opanowanie leżenia na piersiach i grzbiecie,
 - zabawy i gry ruchowe w wodzie.

Ćwiczenia:

1. Metodyka nauczania kraula na grzbiecie:
 - nauka pracy nóg do kraula na grzbiecie
 - nauka pracy ramion do kraula na grzbiecie
 - koordynacja pracy ramion i nóg
 - start i nawrót w kraulu na grzbiecie
 - elementy techniki sportowej
2. Metodyka nauczania kraula na piersiach:
 - nauka pracy nóg do kraula na piersiach (język angielski)
 - nauka oddechu oraz pracy ramion do kraula na piersiach
 - koordynacja pracy ramion, nóg oraz oddychania
 - start i nawrót w kraulu na piersiach (język angielski)
 - elementy techniki sportowej
3. Metodyka nauczania stylu klasycznego:
 - nauka pracy nóg do stylu klasycznego
 - nauka pracy ramion oraz oddychania podczas pływania stylem klasycznym
 - koordynacja pracy ramion, nóg oraz oddychania
 - starty i nawroty w stylu klasycznym
 - technika sportowa – doskonalenie
4. Metodyka nauczania stylu motylkowego (delfin):
 - nauka pracy nóg do stylu motylkowego
 - nauka pracy ramion oraz oddychania
 - koordynacja w pracy ramion, nóg oraz oddychaniu
 - starty i nawroty
5. Nauczanie elementów ratownictwa:
 - nauczanie holowania tonącego
 - nauczanie uwalniania się od chwytów tonącego
 - perfecting diving in the distance and deeper (doskonalenie nurkowania w dal i w głębi).
6. Trening pływacki na lądzie:
 - ćwiczenia wzmacniające
 - elementy gibkościowe
 - techniki relaksacyjne oraz elementy odnowy biologicznej.

4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
w zakresie WIEDZY:		
W01	Przygotowany jest pod kątem wiedzy nauczania sportów indywidualnych w zakresie pojęć metodycznych i dydaktycznych.	WF1P_W18 NAU1_W04 NAU1_W15
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:		
U01	Potrafi demonstrować ćwiczenia oraz technikę poszczególnych elementów pływania.	WF1P_U02
U02	Potrafi dopasować formy i metody zajęć do warunków w jakich odbywają się zajęcia.	WF1P_U13 NAU1_U03
U03	Potrafi wskazać błędy w technice wykonywanych ćwiczeń, korygować je, stosować prawidłową asekurację oraz stosuje ćwiczenia korygujące wady postawy.	WF1P_U16 NAU1_U07
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:		
K01	Przestrzega zasad BHP wdraża do dyscypliny i samokontroli, zwraca uwagę na duże zagrożenie zdrowia i życia przy złej organizacji zajęć.	WF1P_K06 NAU1_K02

4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się																					
Efekty przedmiotowe (symbol)	Sposób weryfikacji (+/-)																				
	Egzamin ustny/pisemny*			Kolokwium*			Projekt*			Aktywność na zajęciach*			Praca własna*			Praca w grupie*			Inne – zaliczenie praktyczne		
	Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć		
	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...
W01				x						x				x			x				
U01										x				x			x			x	
U02										x				x						x	
U03										x				x						x	
K01				x										x							

*niepotrzebne usunąć

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się		
Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
wykład (W)	3	61-68% punktów z kolokwium
	3,5	69-76% punktów z kolokwium
	4	77-84% punktów z kolokwium
	4,5	85-92% punktów z kolokwium
	5	93-100% punktów z kolokwium
ćwiczenia (C)*	3	61-68% punktów z zaliczenia praktycznego
	3,5	69-76% punktów z zaliczenia praktycznego
	4	77-84% punktów z zaliczenia praktycznego
	4,5	85-92% punktów z zaliczenia praktycznego
	5	93-100% punktów z zaliczenia praktycznego

5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/	60	40
Udział w wykładach*	5	5
Udział w ćwiczeniach*	55	35
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	40	60
Przygotowanie do ćwiczeń*	20	30
Przygotowanie do kolokwium i zaliczenia praktycznego*	20	30
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	100	100
PUNKTY ECTS za przedmiot	4	4

*niepotrzebne usunąć

Przyjmuję do realizacji (data i czytelne podpisy osób prowadzących przedmiot w danym roku akademickim)

.....