

KARTA PRZEDMIOTU – II, III ROK
Rok akademicki 2025/2026, 2026/2027

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

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Język wykładowy	<i>polSKI, angielski</i>
2.2. Wymagania wstępne*	<i>umiejętność przeplłynięcia 50 metrów dowolnym stylem pływackim, Podstawy metodyki w-f</i>

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć	<i>wykłady, ćwiczenia</i>	
3.2. Miejsce realizacji zajęć	<i>zajęcia na pływalni</i>	
3.3. Forma zaliczenia zajęć	<i>zaliczenie z oceną</i>	
3.4. Metody dydaktyczne	<i>instruktaż, pokaz z objaśnieniem, dyskusja</i>	
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	<i>Płonka A, Warchoł K, Czarnota B, Godek Ł, Brożyna M, Ostrowki P, Kołodziej R, Drozd S. Ćwiczenia w nauczaniu i doskonaleniu stylów pływackich. Uniwersytet Rzeszowski. Rzeszów 2019.</i> <i>Romanowski R, Kozłowski D. Ratownictwo wodne. Podstawy, techniki, taktyka. PWN. Warszawa 2018.</i> <i>Karpiński J, Gołaś A. Pływacki atlas ćwiczeń na lądzie. AHA. Kraków 2018.</i> <i>Crowley E, Harrison AJ, Lyons M. Dryland training for swimmers. Routledge. London 2021</i>
	uzupełniająca	<i>Kolendowicz M. Zmienność siły ciągu pływaków na wstępnym etapie szkolenia. Akademia Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu. Poznań 2020.</i> <i>Rakowski M. Sportowy trening pływacki. Londyn 2014.</i>

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% łącznej liczby punktów możliwych do uzyskania z zaliczenia praktycznego, aktywności na zajęciach oraz pracy własnej.
	3,5	69-76% łącznej liczby punktów możliwych do uzyskania z zaliczenia praktycznego, aktywności na zajęciach oraz pracy własnej.
	4	77-84% łącznej liczby punktów możliwych do uzyskania z zaliczenia praktycznego, aktywności na zajęciach oraz pracy własnej.
	4,5	85-92% łącznej liczby punktów możliwych do uzyskania z zaliczenia praktycznego, aktywności na zajęciach oraz pracy własnej.
	5	93-100% łącznej liczby punktów możliwych do uzyskania z zaliczenia praktycznego, aktywności na zajęciach oraz pracy własnej.

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)

.....