

KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2023/2024

INFORMACJE OGÓLNE

1. Nazwa przedmiotu	Pływanie					
2. Nazwa kierunku	Turystyka i Rekreacja					
3. Poziom studiów	Studia pierwszego stopnia					
4. Liczba punktów ECTS	2					
5. Liczba godzin w semestrze						
	semestr	w	ćw	lab/lek	prj/zp	pws
	II				30	
6. Język wykładowy	polski					
7. Wykładowca	Tomasz Mazurek – mgr					

INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE

8. Wymagania wstępne	
1. Brak	
9. Cele przedmiotu	
C1 Podniesienie sprawności ogólnej i wydolności fizycznej studentów.	
C2 Zapoznanie z podstawowymi stylami pływackimi, doskonalenie umiejętności pływackich, organizacja imprez rekreacyjnych (zabaw i gier) w środowisku wodnym.	
C3 Wdrażanie zasad zdrowego stylu życia poprzez ruch i dbałość o własne zdrowie, bezpieczeństwo podczas przebywania nad wodą.	
10. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych	
Student, który zaliczył przedmiot:	odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
WIEDZA	
EU01	Zna i rozumie różne rodzaje struktur i instytucji społecznych (kulturowych, politycznych, prawnych, ekonomicznych i związanych z kulturą fizyczną) oraz ich istotne elementy
EU02	Zna i rozumie złożoność budowy i funkcji organizmu człowieka
UMIEJĘTNOŚCI	
EU03	Potrafi wykorzystywać specjalistyczne umiejętności ruchowe z zakresu wybranych form aktywności fizycznej (rekreacyjnych, zdrowotnych, sportowych i estetycznych)
KOMPETENCJE SPOŁECZNE	
EU04	Jest gotów do rozwijania poziomu sprawności fizycznej, niezbędnej do kształcenia się i wykonywania zadań zawodowych
EU05	Jest gotów do podejmowania dbałości o bezpieczeństwo osób uczestniczących w zajęciach rekreacyjnych i imprezach turystycznych, szczególnie w sytuacji potencjalnych zagrożeń i przestrzeganiu sprawdzonych reguł postępowania
11. Treści programowe	
Forma zajęć – zajęcia praktyczne	

- 1) Zajęcia organizacyjne, zapoznanie z programem nauczania, zapoznanie z tematyką zajęć, warunkami zaliczenia, podanie obowiązującego piśmiennictwa, zasady bezpieczeństwa na zajęciach z pływania. Ocena umiejętności pływackich. Podział na grupę niepływającą (I) i pływającą (II).
- 2) Grupa (I) Zajęcia osławiające w wodzie. Podstawowe umiejętności poruszania się w środowisku wodnym. Ćwiczenia przygotowujące do pływania. Samoasekuracja. Grupa (II) Podstawowe ćwiczenia doskonalące styl dowolny i kraul na grzbiecie.
- 3) Grupa (I) Ćwiczenia doskonalące styl dowolny i kraul na grzbiecie. Grupa (II) Podstawowe ćwiczenia doskonalące styl klasyczny.
- 4) Grupa (I) Ćwiczenia nauczające i doskonalące styl klasyczny. Podstawowe elementy ratownictwa wodnego. Grupa (II) Podstawowe elementy ratownictwa wodnego.
- 5) Impreza pływacka – zawody pływackie (ocena umiejętności pływackich) ocena umiejętności organizacji imprezy.

12. Narzędzia/metody dydaktyczne

1. Prezentacje multimedialne, plansze ilustrujące techniki pływackie
2. Studiowanie literatury przedmiotu
3. Przybory pływackie

13. Sposoby oceny (częstkowe, końcowe)

1. Obecność na zajęciach
2. Aktywny i świadomy udział w zajęciach
3. Udział w imprezie pływackiej (ocena stylów pływackich)

14. Obciążenie pracą studenta

Forma aktywności	liczba godzin
1. Zajęcia z bezpośrednim udziałem nauczyciela oraz konsultacje	35
2. Nakład pracy studenta	15
suma	50
liczba punktów ECTS	2

15. Literatura

Literatura podstawowa:

1. Kunicki Marcin (2008) Wybrane zdolności motoryczne a poziom sportowy młodych pływaków. Wyd. PWSZ w Raciborzu, s 106.
2. Karpiński Ryszard (2011) Pływanie sportowe, korekcyjne, rekreacyjne / Ryszard Karpiński, Maria Jolanta Karpińska ; Akademia Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach.
3. Moska Waldemar, Przybylski Stanisław, Skalski Dariusz (2015) Ratownictwo wodne, sport pływacki i kultura fizyczna w teorii i praktyce. AWFis Gdańsk, t 2, s. 256.

Literatura uzupełniająca:

1. Michałowski, Marek (2010) Pływanie: [historia, zasady, trening] / Marek Michałowski. Bielsko-Biała: Wydawnictwo Dragon, 2010, 47
2. Dybińska, Ewa (2009) Uczenie się i nauczanie pływania: zagadnienia wybrane / Ewa Dybińska. Podręczniki i Skrypty / Akademia Wychowania Fizycznego im. Bronisława Czecha w Krakowie, 1429-863; nr 32

16. Formy oceny – szczegóły

Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu: zajęcia kończą się zaliczeniem z oceną.

Warunkiem zaliczenia zajęć praktycznych jest - uzyskanie pozytywnej ocen z umiejętności pływackich na określonym poziomie.

Grupa (I) podstawowa – warunek zaliczenia to oddanie dowolnego skoku do wody ze startera, przepłynięcie dystansu 50m dwoma stylami, a następnie utrzymanie się w wodzie w pozycji pionowej ok 5s. (oceniana jest poprawność techniki pływackiej oraz umiejętność bezpiecznego zachowania się w środowisku wodnym).

Grupa (II) zaawansowana – warunek zaliczenia to oddanie dowolnego skoku do wody ze startera,

przepłynięcie dystansu 100m trzema stylami, a następnie utrzymanie się w wodzie w pozycji pionowej ok 10s. (oceniana jest poprawność techniki pływackiej oraz umiejętność bezpiecznego zachowania się w środowisku wodnym).

Ocena studenta jest zgodna z obowiązującą skalą 5-2 i uzależniona jest od poprawności wykonania poszczególnych elementów technicznych (właściwe zaprezentowanie technik pływackich). Dodatkową formą zaliczenia może być wykonanie projektu związanego z przedmiotem.

17. Inne przydatne informacje o przedmiocie

1. Bezpośrednich informacji o problematyce zajęć i treściach programowych udziela prowadzący w trakcie zajęć i podczas konsultacji
2. Zajęcia odbywać się będą na pływalni w Białej Podlaskiej
3. Zajęcia odbywać się będą zgodnie z aktualnym planem zajęć
4. Konsultacje odbywać się będą zgodnie z obowiązującym terminarzem