



Karta przedmiotu
Pływanie

1. Informacje podstawowe

Kierunek studiów zarządzanie w sporcie Specjalność - Jednostka zarządzająca kierunkiem studiów Wydział Zarządzania Poziom studiów pierwszego stopnia (lic.) Profil studiów Profil praktyczny Forma studiów studia stacjonarne	Cykl kształcenia (nabór) 2023/24 Kod przedmiotu 08ZAS-PS.PL2C.0023.23 Języki wykładowe polski Obligatoryjność Obowiązkowy Blok zajęciowy Przedmioty kierunkowe	
Wymagania wstępne	Wymagana zdolność pływania	
Przedmioty wprowadzające	brak przedmiotów wprowadzających	
Koordinator	Monika Wiśniewska	
Okres Semestr 2	Forma i godziny zajęć • Ćwiczenia audytoryjne: 30, Zaliczenie na ocenę	Liczba punktów ECTS 1

2. Efekty uczenia się dla przedmiotu

Kod	Opis efektów uczenia się	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk PRK
-----	--------------------------	---	-----------------------------------

Kod	Opis efektów uczenia się	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk PRK
Wiedza:			
W1	Student zna zasady bezpiecznego korzystania z przyborów i urządzeń obiektu oraz wie, jakie urządzenia i przybory związane są z uprawianiem danej dyscypliny sportowej, Zna regulamin korzystania z obiektów sportowych, w których realizowane są zajęcia dydaktyczne.	ZAS_P1_K_W11	P6S_WK
W2	Student posiada wiedzę związaną z przeprowadzeniem rozgrzewki, wie, jakie ćwiczenia wpływają na rozwój i kształtowanie zdolności motorycznych oraz zna wpływ na organizm człowieka i poprawę jego zdrowia. Student zna zasady higieny osobistej.	ZAS_P1_K_W09	P6S_WK
W3	Student zna zasady sędziowania, testy i sprawdziany oceniające sprawność fizyczną ogólną i specjalną. Student posiada aktualną wiedzę z wybranej tematyki sportowej.	ZAS_P1_K_W09	P6S_WK
Umiejętności:			
U1	Student potrafi dobrać sprzęt i przybory do nauki pływania w danym stylu oraz dobrać odpowiednie metody treningowe.. Umie korzystać zgonie z regulaminem z obiektów sportowych. Potrafi zastosować zasady bezpieczeństwa i higieny pracy	ZAS_P1_K_U09	P6S_UW
U2	Student potrafi przeprowadzić rozgrzewkę na basenie zgodnie z zasadami metodyki, potrafi kontrolować wysiłek fizyczny na podstawie swojego tętna.	ZAS_P1_K_U10, ZAS_P1_K_U11	P6S_UW, P6S_UW
U3	Student potrafi pracować indywidualnie i w grupie zgodnie z zasadami fair-play.	ZAS_P1_K_U14	P6S_UO
Kompetencje społeczne:			
K1	Student jest świadomy wpływu aktywności fizycznej na swoje zdrowie oraz podejmuje się organizacji różnorodnych form aktywności rekreacyjno-sportowych.	ZAS_P1_K_K01, ZAS_P1_K_K02	P6S_KK, P6S_KK
K2	Student potrafi pracować indywidualnie i w grupie zgodnie z zasadami fair-play.	ZAS_P1_K_K05	P6S_KR

3. Treści programowe

Lp.	Treści programowe	Formy zajęć	Efekty uczenia się dla przedmiotu
1.	.Forma zajęć: Pływanie Podstawowe przepisy i zasady sędziowania. Ćwiczenia oswajające z wodą (równowaga ciała, ćw. oddechowe). nauka i technika pływania stylem grzbietowym (praca nóg i ramion na łądzie i wodzie z deską i samodzielnie.) ćwiczenia w nauczaniu nawrotu zwykłego, nauczanie startu z wody. Ćwiczenia oswajające ze środowiskiem wodnym (znaczenie wyporności i oporu wody). Doskonalenie pływania stylem grzbietowym, doskonalenie startów i nawrotów, nauka pływania stylem klasycznym, dowolnym (nauka ruchów ramion na łądzie i w wodzie). Nauka i doskonalenie startów: z wody, z odbicia od ściany, ze słupka startowego. Nauka i doskonalenie nawrotów: krytych, odkrytych	Ćwiczenia audytoryjne	W1, W2, W3, U1, U2, U3, K1, K2

4. Metody prowadzenia zajęć, weryfikacji efektów uczenia się i warunki zaliczenia

Forma zajęć		
Ćwiczenia audytoryjne	Metody prowadzenia zajęć:	
	Pokaz, ćwiczenia	
	Metody (sposoby) weryfikacji:	Udział:
	Zaliczenie ustne	20%
	Sprawdzian zdolności metodycznych i umiejętności technicznych	60%
	Obserwacja	20%
	Warunki zaliczenia przedmiotu:	
Semestr II kończy się zaliczeniem z oceną. Zaliczeniem przedmiotu jest aktywne uczestnictwo w zajęciach, wykonanie testu sprawności ogólnej „Eurofit”, sprawdzianów technicznych z danego stylu pływackiego, obecność na zajęciach jest obowiązkowa a każda nieobecność musi być odrobiona.		

Efekt uczenia się dla przedmiotu	Metody (sposoby) weryfikacji		
	Zaliczenie ustne	Sprawdzian zdolności metodycznych i umiejętności technicznych	Obserwacja
W1			x
W2	x		x
W3		x	
U1	x		x

U2	x		x
U3			x
K1	x		x
K2	x		x

5. Literatura

Literatura podstawowa

1. Bartkowiak E. 1997. Pływanie. Centralny Ośrodek Sportu. Warszawa.

Literatura uzupełniająca

1. Laughlin T. 2007. Pływanie dla każdego. Buk Rower.

6. Nakład pracy studenta - bilans godzin i punktów ECTS

Aktywność studenta		Obciążenie studenta Liczba godzin
Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego lub innych osób prowadzących zajęcia	Ćwiczenia audytoryjne	30
Łączny nakład pracy studenta		30
Liczba punktów ECTS		1

* Godzina (dydaktyczna) oznacza 45 minut