



Karta przedmiotu  
Pływanie

### 1. Informacje podstawowe

<b>Kierunek studiów</b> zarządzanie w sporcie <b>Specjalność</b> - <b>Jednostka zarządzająca kierunkiem studiów</b> Wydział Zarządzania <b>Poziom studiów</b> pierwszego stopnia (lic.) <b>Profil studiów</b> Profil praktyczny <b>Forma studiów</b> studia stacjonarne	<b>Cykl kształcenia (nabór)</b> 2024/25 <b>Kod przedmiotu</b> 08ZAS-PS.PL2C.0023.24 <b>Języki wykładowe</b> polski <b>Obligatoryjność</b> Obowiązkowy <b>Blok zajęciowy</b> Przedmioty kierunkowe	
<b>Wymagania wstępne</b>	Wymagana zdolność pływania	
<b>Przedmioty wprowadzające</b>	brak przedmiotów wprowadzających	
<b>Koordinator</b>	Monika Wiśniewska	
<b>Okres</b> Semestr 2	<b>Forma i godziny zajęć</b> • Ćwiczenia audytoryjne: 30, Zaliczenie na ocenę	<b>Liczba punktów ECTS</b> 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
<b>Wiedza:</b>			
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
<b>Umiejętności:</b>			
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
<b>Kompetencje społeczne:</b>			
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.	<a href="#">.Forma zajęć: Pływanie</a> <a href="#">Podstawowe przepisy i zasady sędziowania.</a> <a href="#">Ćwiczenia oswajające z wodą (równowaga ciała, ćw. oddechowe).</a> <a href="#">nauka i technika pływania stylem grzbietowym (praca nóg i ramion na łądzie i wodzie z deską i samodzielnie.)</a> <a href="#">ćwiczenia w nauczaniu nawrotu zwykłego, nauczanie startu z wody.</a> <a href="#">Ćwiczenia oswajające ze środowiskiem wodnym ( znaczenie wyporności i oporu wody).</a> <a href="#">Doskonalenie pływania stylem grzbietowym, doskonalenie startów i nawrotów, nauka pływania stylem klasycznym, dowolnym (nauka ruchów ramion na łądzie i w wodzie).</a> <a href="#">Nauka i doskonalenie startów: z wody, z odbicia od ściany, ze słupka startowego.</a> <a href="#">Nauka i doskonalenie nawrotów: krytych, odkrytych</a>	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	<b>Metody prowadzenia zajęć:</b>	
	Pokaz, ćwiczenia	
	<b>Metody (sposoby) weryfikacji:</b>	<b>Udział:</b>
	Zaliczenie ustne	20%
	Sprawdzian zdolności metodycznych i umiejętności technicznych	60%
	Obserwacja	20%
	<b>Warunki zaliczenia przedmiotu:</b>	
<a href="#">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.</a>		

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
<b>Łączny nakład pracy studenta</b>		30
<b>Liczba punktów ECTS</b>		1

\* Godzina (dydaktyczna) oznacza 45 minut