

**ANS im. Księcia Mieszka I**  
**WYDZIAŁ NAUK MEDYCZNYCH –**  
**KIERUNEK WYCHOWANIE FIZYCZNE**  
**STUDIA I STOPNIA**  
**SYLABUS PRZEDMIOTOWY**

**Informacje ogólne**

Nazwa przedmiotu: Teoria i metodyka pływania.					
1. Kod przedmiotu: I WF – (I-III)/(1-5) - 40		2. Liczba punktów ECTS: 6			
3. Kierunek:	Wychowanie fizyczne	7. Liczba godzin:	ogółem	wyklady	ćwiczenia /inne akt.
4. Specjalność:	Nauczycielska z gimnastyką korekcyjno - kompensacyjną	8. Studia stacjonarne:			
5. Rok studiów	I, II, III	9. Studia niestacjonarne:	41	-	41
6. Semestr:	1 - 5	10. Poziom studiów:	licencjat		
Koordynator przedmiotu i osoby prowadzące (imię nazwisko, tytuł/stopień naukowy; mail kontaktowy):					
11. Forma zaliczenia:	Zaliczenie praktyczne z oceną, egzamin teoretyczny	12. Język wykładowy:	polski		

**Informacje szczegółowe**

<b>1.Cele przedmiotu /cele kształcenia 5 – 10 (intencje wykładowcy):</b>	
<b>C 1.</b>	Nabycie wiedzy z zakresu bezpieczeństwa i higieny pracy na akwenach wodnych
<b>C 2.</b>	Poznanie metodyki nauczania poszczególnych stylów pływania. Poznanie ćwiczeń z zakresu pływania stylem grzbietowym, stylem dowolnym, stylem klasycznym, stylem motylkowym, stylem zmiennym. Podstawy ratownictwa wodnego.
<b>C 3.</b>	Poznanie sportowej techniki we wszystkich stylach zgodnej z przepisami FINA
<b>C 4.</b>	Rola form zabawowych w treningu sportowym u dzieci
<b>C 5.</b>	Nauka skoków startowych i nawrotów we wszystkich stylach zgodnie z przepisami FINA. Nauka skoku ratowniczego, podejście do tonącego oraz holowanie.
<b>C 6.</b>	Poznanie form treningowych wytrzymałości, szybkości i siły.
<b>C 7.</b>	Samodzielne przepłynięcie dystansu 100 m wszystkimi stylami zgodnie z przepisami FINA

<b>2. Wymagania wstępne:</b>
Umiejętność pływania w formie podstawowej

### 3. Efekty uczenia się wybrane dla przedmiotu (kierunkowe, specjalnościowe, specjalizacyjne):

W zakresie wiedzy				
Symbol kierunkowego efektu uczenia się	Symbol przedmiotowego efektu uczenia się	Opis zmodyfikowanego dla przedmiotu założonego kierunkowego efektu uczenia się (Po zakończeniu przedmiotu dla potwierdzenia osiągnięcia efektów kształcenia student:)	Sposób weryfikacji efektu uczenia się	Symbol postawionego celu/ów
B.1.W4.SN C.W4.SN D.1/E.1.W2.SN D.1/E.1.W4 D.1/E.1.W6.SN K1A_W10	P40_W01	Potrafi scharakteryzować technikę wykonywania ćwiczeń z zakresu nauki pływania podstawowego wszystkimi stylami.	Kolokwium, dyskusja	C2, C3, C3, C4, C5, C6
B.1.W4.SN C.W4.SN D.1/E.1.W2.SN D.1/E.1.W5 K1A_W07 K1A_W14	P40_W02	Umie opisać formy aktywizacji uczestników zajęć z pływania poprzez formy zabawowe	Kolokwium, dyskusja	C2, C4
B.1.W4.SN C.W4.SN D.1/E.1.W2.SN D.1/E.1.W6.SN K1A_W10	P40_W03	Definiuje skok startowy i nawroty w każdym stylu	Prezentacja	C3, C5
D.1/E.1.W12 K1A_W14	P40_W04	Analizuje różnicę pomiędzy formą podstawową, a sportową	Dyskusja, omówienie	C2, C3, C5, C7
B.1.W4.SN C.W4.SN D.1/E.1.W2.SN K1A_W14	P40_W05	Omawia ćwiczenia sprawności specjalnej w doskonaleniu każdego stylu pływania	Prezentacja	C2, C3, C5, C7
D.1/E.1.W10 K1A_W02	P40_W06	Potrafi dobrać ćwiczenia w zakresie treningu wytrzymałości, szybkości i siły.	Dyskusja, zastosowanie praktyczne	C3, C6
B.1.W4.SN C.W4.SN D.1/E.1.W2.SN K1A_W12 K1A_W14	P40_W07	Identyfikuje środki pomocnicze w nauce, treningu	Kolokwium,	C2, C5
D.1/E.1.W13.SN K1A_W08 K1A_W12 K1A_W15 K1A_W17	P40_W08	Posiada wiedzę na temat bezpieczeństwa i higieny pracy na akwenach wodnych	Dyskusja	C1

<i>W zakresie umiejętności</i>				
Symbol kierunkowego efektu uczenia się	Symbol przedmiotowe go efektu uczenia się	Opis zmodyfikowanego dla przedmiotu założonego kierunkowego efektu uczenia się	Sposób weryfikacji efektu	Symbol postawionego celu/ów
D.1/E.1.U4 K1A_U04	P40_U01	Potrafi kierować procesem nauczania, zwłaszcza pracy w grupie	Obserwacja	C2, C4, C6
B.1.U5. C.U3. D.1/E.1.U5 K1A_U05	P40_U02	Potrafi animować proces rozwoju umiejętności pływackich uczestników zajęć	Samoocena	C2, C3, C7
B.2.U6. D.1/E.1.U7 K1A_U06	P40_U03	Weryfikuje ćwiczenia dla odpowiedniego okresu rozwoju dziecka	Obserwacja	C2, C4, C6, C3, C7
B.1.U3.SN B.1.U5.SN B.2.U1.SN D.1/E.1.U10.SN K1A_U05, K1A_U08 K1A_U09 K1A_U13	P40_U04	Ustala kryteria ćwiczeń	Kontrola dokumentacji	C2, C4, C6, C3, C7
B.1.U3.SN B.1.U5.SN B.2.U1.SN D.1/E.1.U10.SN K1A_U05, K1A_U09 K1A_U13	P40_U05	Posiada umiejętność wykonywania i nauczania ćwiczeń z zakresu metodyki nauczania pływania różnymi stylami pływackimi	Test	C1, C2, C4, C6, C3, C7
C.U4. K1A_U14	P40_U06	Posiada umiejętność organizowania i prowadzenia zajęć z zakresu pływania	Samoocena	C7
<i>W zakresie kompetencji społecznych</i>				
Symbol kierunkowego efektu uczenia się	Symbol przedmiotowe go efektu uczenia się	Opis zmodyfikowanego dla przedmiotu założonego kierunkowego efektu uczenia się	Sposób weryfikacji efektu	Symbol postawionego celu/ów
B.2.K3. K1A_KO1 K1A_K09 D.1/E.1.K8	P40_K01	Posiada świadomość i umiejętność stałego kształcenia się. Docenia potrzebę uczenia się podczas aktywności zawodowej	Obserwacja	C1, C3, C4, C5, C6
B.2.K3. B.2.K3. K1A_KO2 K1A_K09	P40_K02	Dokonuje samooceny własnych kompetencji	Samoocena	C2, C3, C5, C7
B.1.K1. K1A_KO4	P40_K03	Koryguje błędy w przypadkach indywidualnych i grupowych	Obserwacja	C2, C3, C5, C7

K1A_K08	P40_K04	przestrzega zasad bezpieczeństwa i higieny pracy. Wykonuje w sposób rzetelny i odpowiedzialny powierzone zadania.	Samoocena	C1
K1A_K09	P40_K05	Posiada umiejętność organizacji zawodów pływackich	Praca w grupach, omówienie	C7

4. Treści programowe:		
Symbol treści programowych kształcenia	Treści programowe	Odniesienie do efektów uczenia się - symbol
T 01	Środowisko wodne a człowiek.	D.1/E.1.W4, K1A_W10, D.1/E.1.W12, K1A_W14, K1A_W12, K1A_U14, K1A_KO8, K1A_K09
T 02	Przepisy FINA.	D.1/E.1.W4, K1A_W10, K1A_W14, K1A_U05, K1A_U08, K1A_U09, K1A_K09
T 03	Metodyka nauczania techniki pływania.	D.1/E.1.W4, K1A_W10, D.1/E.1.W5, K1A_W07, K1A_W10, K1A_W14, K1A_W12, K1A_U04, K1A_U05, K1A_U08, K1A_U09, K1A_U14, K1A_KO4, K1A_K09
T 04	Dokumentacja i organizacja pracy instruktora	K1A_W12, K1A_U04, K1A_U14, K1A_KO2, K1A_KO8
T 05	Przepisy dotyczące ratownictwa wodnego w Polsce.	D.1/E.1.W4, K1A_W10, K1A_W14, K1A_W12, K1A_U09,

		K1A_U14, K1A_KO4, K1A_K09
T 06	Nauczanie i doskonalenie pracy nóg w stylu grzbietowym.	D.1/E.1.W4, K1A_W10, D.1/E.1.W5, K1A_W07, K1A_W10, K1A_W14, K1A_W12, K1A_U04, K1A_U05, K1A_U08, K1A_U09, K1A_U14, K1A_KO4, K1A_K09
T 07	Testy kompetencji pracy nóg w stylu grzbietowym.	D.1/E.1.W4, K1A_W10, D.1/E.1.W5, K1A_W07, K1A_W10, K1A_W14, K1A_W12, K1A_U04, K1A_U05, K1A_U08, K1A_U09, K1A_U14, K1A_KO4, K1A_K09
T08	Nauczanie i doskonalenie pracy ramion w stylu grzbietowym.	D.1/E.1.W4, K1A_W10, D.1/E.1.W5, K1A_W07, K1A_W10, K1A_W14, K1A_W12, K1A_U04, K1A_U05, K1A_U08, K1A_U09, K1A_U14, K1A_KO4, K1A_K09
T09	Nauka i doskonalenie pływania techniką sportową.	D.1/E.1.W4, K1A_W10, D.1/E.1.W5, K1A_W07, K1A_W10, K1A_W14, K1A_W12, K1A_U04, K1A_U05, K1A_U08,

		K1A_U09, K1A_U14, K1A_KO4, K1A_K09
T10	Nauka i doskonalenie startu i nawrotów w stylu grzbietowym.	D.1/E.1.W4, K1A_W10, D.1/E.1.W5, K1A_W07, K1A_W10, K1A_W14, K1A_W12, K1A_U04, K1A_U05, K1A_U08, K1A_U09, K1A_U14, K1A_KO4, K1A_K09
T 11	Ćwiczenia koordynacji ruchowej w pływaniu stylem grzbietowym.	D.1/E.1.W4, K1A_W10, D.1/E.1.W5, K1A_W07, K1A_W10, K1A_W14, K1A_W12, K1A_U04, K1A_U05, K1A_U08, K1A_U09, K1A_U14, K1A_KO4, K1A_K09
T12	Trening wytrzymałości, szybkości i siły zgodny z rozwojem somatycznym dzieci.	D.1/E.1.W4, K1A_W10, D.1/E.1.W5, K1A_W07, K1A_W10, K1A_W14, K1A_W12, K1A_U04, K1A_U05, K1A_U08, K1A_U09, K1A_U14, K1A_KO4, K1A_K09
T13	Zastosowanie form zabawowych w treningu sportowym dzieci.	D.1/E.1.W12, K1A_W14, K1A_W12, K1A_U04, K1A_U05, K1A_U06, K1A_U09, K1A_U14, K1A_KO4,

		K1A_KO8
T14	Nauka pracy nóg i ramion w pływaniu kraulem na piersiach.	D.1/E.1.W4, K1A_W10, D.1/E.1.W5, K1A_W07, K1A_W10, K1A_W14, K1A_W12, K1A_U04, K1A_U05, K1A_U08, K1A_U09, K1A_U14, K1A_KO4, K1A_K09
T15	Doskonalenie pływania stylem dowolnym	D.1/E.1.W4, K1A_W10, D.1/E.1.W5, K1A_W07, K1A_W10, K1A_W14, K1A_W12, K1A_U04, K1A_U05, K1A_U08, K1A_U09, K1A_U14, K1A_KO4, K1A_K09
T16	Nauka nawrotu w stylu dowolnym	D.1/E.1.W4, K1A_W10, D.1/E.1.W5, K1A_W07, K1A_W10, K1A_W14, K1A_W12, K1A_U04, K1A_U05, K1A_U08, K1A_U09, K1A_U14, K1A_KO4, K1A_K09
T17	Ćwiczenia koordynacji ruchowej w kraulu na piersiach.	D.1/E.1.W4, K1A_W10, D.1/E.1.W5, K1A_W07, K1A_W10, K1A_W14, K1A_W12, K1A_U04, K1A_U05, K1A_U08, K1A_U09,

		K1A_U14, K1A_KO4, K1A_K09
T18	Skok startowy i nawroty w kraulu na piersiach.	D.1/E.1.W4, K1A_W10, D.1/E.1.W5, K1A_W07, K1A_W10, K1A_W14, K1A_W12, K1A_U04, K1A_U05, K1A_U08, K1A_U09, K1A_U14, K1A_KO4, K1A_K09
T19	Nauka i doskonalenie pływania kraulem na piersiach w formie sportowej.	D.1/E.1.W4, K1A_W10, D.1/E.1.W5, K1A_W07, K1A_W10, K1A_W14, K1A_W12, K1A_U04, K1A_U05, K1A_U08, K1A_U09, K1A_U14, K1A_KO4, K1A_K09
T20	Nauka pracy nóg i ramion w stylu klasycznym – forma podstawowa.	D.1/E.1.W4, K1A_W10, D.1/E.1.W5, K1A_W07, K1A_W10, K1A_W14, K1A_W12, K1A_U04, K1A_U05, K1A_U08, K1A_U09, K1A_U14, K1A_KO4, K1A_K09
T22	Poznanie ćw. koordynacji pracy nóg i ramion w stylu klasycznym	D.1/E.1.W4, K1A_W10, D.1/E.1.W5, K1A_W07, K1A_W10, K1A_W14, K1A_W12, K1A_U04, K1A_U05, K1A_U08,



		K1A_U09, K1A_U14, K1A_KO4, K1A_K09
T23	Doskonalenie techniki pływania stylem klasycznym.	D.1/E.1.W4, K1A_W10, D.1/E.1.W5, K1A_W07, K1A_W10, K1A_W14, K1A_W12, K1A_U04, K1A_U05, K1A_U08, K1A_U09, K1A_U14, K1A_KO4, K1A_K09
T24	Skok startowy i nawrót w stylu klasycznym zgodnie z przepisami FINA	D.1/E.1.W4, K1A_W10, D.1/E.1.W5, K1A_W07, K1A_W10, K1A_W14, K1A_W12, K1A_U04, K1A_U05, K1A_U08, K1A_U09, K1A_U14, K1A_KO4, K1A_K09
T25	Nauka pływania stylu klasycznym w formie sportowej.	D.1/E.1.W4, K1A_W10, D.1/E.1.W5, K1A_W07, K1A_W10, K1A_W14, K1A_W12, K1A_U04, K1A_U05, K1A_U08, K1A_U09, K1A_U14, K1A_KO4, K1A_K09
T25	Nauka pracy nóg i ramion w stylu motylkowym – forma podstawowa	D.1/E.1.W4, K1A_W10, D.1/E.1.W5, K1A_W07, K1A_W10, K1A_W14, K1A_W12, K1A_U04, K1A_U05,

		K1A_U08, K1A_U09, K1A_U14, K1A_KO4, K1A_K09
T26	Poznanie ćwiczeń koordynacyjnych pracy nóg i ramion w stylu motylkowym	D.1/E.1.W4, K1A_W10, D.1/E.1.W5, K1A_W07, K1A_W10, K1A_W14, K1A_W12, K1A_U04, K1A_U05, K1A_U08, K1A_U09, K1A_U14, K1A_KO4, K1A_K09
T27	Doskonalenie techniki pływania stylem motylkowym.	D.1/E.1.W4, K1A_W10, D.1/E.1.W5, K1A_W07, K1A_W10, K1A_W14, K1A_W12, K1A_U04, K1A_U05, K1A_U08, K1A_U09, K1A_U14, K1A_KO4, K1A_K09
T28	Skok startowy i nawrót w technice delfin zgodnie z przepisami FINA	D.1/E.1.W4, K1A_W10, D.1/E.1.W5, K1A_W07, K1A_W10, K1A_W14, K1A_W12, K1A_U04, K1A_U05, K1A_U08, K1A_U09, K1A_U14, K1A_KO4, K1A_K09
T29	Nauka pływania delfinem w formie sportowej.	D.1/E.1.W4, K1A_W10, D.1/E.1.W5, K1A_W07, K1A_W10, K1A_W14, K1A_W12, K1A_U04,

		K1A_U05, K1A_U08, K1A_U09, K1A_U14, K1A_KO4, K1A_K09
T30	Wykorzystanie sprzętu pomocniczego w nauce techniki i treningu.	D.1/E.1.W4, K1A_W10, D.1/E.1.W5, K1A_W07, K1A_W10, K1A_W14, K1A_W12, K1A_U04, K1A_U05, K1A_U08, K1A_U09, K1A_U14, K1A_KO4, K1A_K09
T31	Poznanie środków nauczania początkowego: - ćwiczenia o charakterze chodzonym, zanurzeniowym, wypornościowym, w ślizgu, skoki do wody na nogi.	D.1/E.1.W4, K1A_W10, D.1/E.1.W5, K1A_W07, K1A_W10, K1A_W14, K1A_W12, K1A_U04, K1A_U05, K1A_U08, K1A_U09, K1A_U14, K1A_KO4, K1A_K09
T32	Tworzenie konspektu lekcji pływania	D.1/E.1.W4, K1A_W10, D.1/E.1.W5, K1A_W07, D.1/E.1.W12, K1A_W14, K1A_W14, K1A_W12, K1A_W12, K1A_U04, K1A_U05, K1A_U08 K1A_U09, K1A_U14, K1A_KO1, K1A_KO2, K1A_KO4, K1A_KO8
T33	Samodzielne prowadzenie zajęć.	D.1/E.1.W4, K1A_W10,

		D.1/E.1.W5, K1A_W07, D.1/E.1.W12, K1A_W14, K1A_W14, K1A_W12, K1A_W12, K1A_U04, K1A_U05, K1A_U08 K1A_U09, K1A_U14, K1A_KO1, K1A_KO2, K1A_KO4, K1A_KO8
T34	Wprowadzenie ćwiczeń kształtujących technikę pływania stylem zmiennym.	D.1/E.1.W4, K1A_W10, D.1/E.1.W5, K1A_W07, K1A_W10, K1A_W14, K1A_W12, K1A_U04, K1A_U05, K1A_U08, K1A_U09, K1A_U14, K1A_KO4, K1A_K09
T35	Skok startowy i nawroty w technice pływania stylem zmiennym.	D.1/E.1.W4, K1A_W10, D.1/E.1.W5, K1A_W07, K1A_W10, K1A_W14, K1A_W12, K1A_U04, K1A_U05, K1A_U08, K1A_U09, K1A_U14, K1A_KO4, K1A_K09
T36	Wykorzystanie środków pomocniczych w nauce pływania technikami sportowym oraz w treningu sportowym.	D.1/E.1.W4, K1A_W10, D.1/E.1.W5, K1A_W07, K1A_W10, K1A_W14, K1A_W12, K1A_U04, K1A_U05, K1A_U08,

		K1A_U09, K1A_U14, K1A_KO4, K1A_K09
T37	Przeplnięcie dystansu 100m stylem zmiennym - zawody	D.1/E.1.W4, K1A_W10, D.1/E.1.W5, K1A_W07, K1A_W10, K1A_W14, K1A_W12, K1A_U04, K1A_U05, K1A_U08, K1A_U09, K1A_U14, K1A_KO4, K1A_K09

#### 5. Warunki zaliczenia:

(typ oceniania D – F – P)/metody oceniania/ kryteria oceny:

Aktywny udział w zajęciach, sprawdzian wiedzy teoretycznej, zaliczenie praktyczne – 100m 4 stylami sportowymi, egzamin

#### 6. Metody prowadzenia zajęć:

słowna, poglądowa, działanie praktyczne,

#### 7. Literatura (podajemy wyłącznie pozycje do przeczytania przez studentów a nie wykorzystywane przez wykładowcę)

Literatura obowiązkowa:	Literatura zalecana:
K. Pietrusik, K. Wochna: <i>Nauczanie pływania dzieci w młodszym wieku szkolnym</i> . AWF Poznań, 2020	A. Platonow <i>Trening wyczynowy</i> 1998
R. Karpiński <i>Pływanie : Podstawy techniki nauczania pływania</i> 2009 AWF Katowice	Lauhling T. Kraul <i>Metoda Total Immersion</i> 1996
	E. Bartkowiak <i>Sportowa technika pływania</i> 1995 Warszawa

#### 8. Kalkulacja ECTS – proponowana: (na podstawie poniższego przykładu)

Forma aktywności/obciążenie studenta	Godziny na realizację	
Godziny zajęć (wg planu studiów) z wykładowcą		41
Praca własna studenta		109
SUMA GODZIN	150	
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	6	

*Niniejszy dokument jest własnością ANS im. Księcia Mieszka I i nie może być kopiowany, przetwarzany, publikowany, przegrywany, przesyłany pocztą, przekazywany, rozpowszechniany lub dystrybuowany w inny sposób. Dokument podlega ochronie wynikającej z ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych oraz ustawie z dnia 29 sierpnia 1997 r. o ochronie danych osobowych.*