

KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2021/2022						
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	prk
II				30		
6. Język wykładowy polski						
7. Wykładowca						
Dominik Dąbrowski – dr						
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	Student wykazuje znajomość kategorii pojęciowych i terminologii w zakresie nauk o kulturze fizycznej					K_W03
EU02	Posiada złożoną znajomość budowy i funkcji organizmu człowieka					K_W06
UMIEJĘTNOŚCI						
EU03	Student posiada specjalistyczne umiejętności ruchowe z zakresu wybranych form aktywności fizycznej (rekreacyjnych, zdrowotnych, sportowych i estetycznych)					K_U15
KOMPETENCJE SPOŁECZNE						
EU04	Student dba o poziom sprawności fizycznej, niezbędny do kształcenia się i wykonywania zadań zawodowych					K_K03
EU05	Wykazuje dbałość o bezpieczeństwo osób uczestniczących w zajęciach, szczególnie w sytuacji potencjalnych zagrożeń i przestrzeganiu sprawdzonych reguł postępowania					K_K12
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 stylu pływackich)	
14. Obciążenie pracą studenta	
Forma aktywności	liczba godzin
1. Zajęcia z bezpośrednim udziałem nauczyciela oraz konsultacje	30
2. Nakład pracy studenta	20
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 w PSW w Białej Podlaskiej
3. Zajęcia odbywać się będą zgodnie z aktualnym planem zajęć
4. Konsultacje odbywać się będą zgodnie z obowiązującym terminarzem