

KARTA PRZEDMIOTU NA ROK AKADEMICKI 2019/2020						
INFORMACJE OGÓLNE						
1. Nazwa przedmiotu kształcenia Pływanie						
2. Nazwa jednostki prowadzącej moduł (należy wskazać nazwę zgodnie ze Statutem PSW) Wydział Nauk o Zdrowiu, Zakład Turystyki i Rekreacji						
Grupa treści kształcenia (moduł może być realizowany w ramach treści kształcenia ogólnego, podstawowego, kierunkowego, specjalnościowego lub innego) treści kształcenia ogólnego						
3. Typ przedmiotu obowiązkowy						
4. Poziom studiów studia I stopnia						
5. Liczba punktów ECTS 2						
Poziom przedmiotu (podstawowy, średnio-zaawansowany, zaawansowany) podstawowy						
6. Rok studiów, semestr I rok, semestr II - letni						
7. Liczba godzin w semestrze						
Wyk.	Ćw.	L*	Prj.	Pbn.	Zp.	Pr.
					30	
8. Język wykładowy: polski						
9. Wykładowca (wykładowcy) (imię i nazwisko, stopień naukowy wykładowcy/wykładowców prowadzących zajęcia) Dominik Dąbrowski - dr Tomasz Mazurek - mgr						
INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE						
10. Wymagania wstępne						
1) Brak						
11. 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.						
12. 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
13. 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 oswajające 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.	
14. Narzędzia/metody dydaktyczne	
1. Prezentacje multimedialne, plansze ilustrujące techniki pływackie	
2. Studiowanie literatury przedmiotu	
3. Przybory pływackie	
15. Sposoby oceny (F – formująca; P – podsumowująca)	
F1. Obecność na zajęciach	
F2. Aktywny i świadomy udział w zajęciach	
P1. Udział w imprezie pływackiej (ocena stylów pływackich)	
16. Obciążenia pracą studenta	
forma aktywności	średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem**	35
Przygotowanie się do zajęć	5
Przygotowanie do zaliczenia końcowego	10
SUMA	50
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS	2
DLA PRZEDMIOTU	
17. Literatura podstawowa i uzupełniająca	
Literatura podstawowa:	
1) Ostrowski, Andrzej (2011) Szybkość uczenia się pływania a wybrane uwarunkowania osobnicze dzieci w wieku 9-10 lat / Andrzej Ostrowski. Kraków: Akademia Wychowania Fizycznego im. Bronisława Czecha, Kraków, nr 4	
2) Karpiński Ryszard (2011) Pływanie sportowe, korekcyjne, rekreacyjne / Ryszard Karpiński, Maria Jolanta Karpińska ; Akademia Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach.	
3) Skalski, Dariusz (2010) Wademekum ratownika wodnego / Dariusz Skalski. Stowarzyszenie Instytut Kociński; Skarszewy: Kociński WOPR, 2010. Starogard Gdański	
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
18. 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).
19. 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

*L – laboratorium (w przypadku zajęć z języka obcego oznacza lektorat)

** Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego lub innej osoby prowadzącej zajęcia **oraz konsultacje**