

KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2024/2025 FORMA STUDIÓW: STACJONARNA						
INFORMACJE OGÓLNE						
1. Przedmiot Pływanie						
2. Wydział Wydział Nauk o Zdrowiu						
3. Kierunek Studiów Turystyka i Rekreacja						
4. Poziom studiów Studia pierwszego stopnia						
5. Liczba punktów ECTS 2						
6. Liczba godzin w semestrze						
semestr	w	ćw	lab/lek	prj/zp	pws	prk
II				30		
7. Język wykładowy polski						
8. Wykładowca Tomasz Mazurek – mgr						
INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE						
9. Wymagania wstępne						
1. Brak						
10. 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.						
11. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych						
Student, który zaliczył przedmiot:					odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	
WIEDZA						
EU01	Zna i rozumie różne rodzaje struktur i instytucji społecznych (kulturowych, politycznych, prawnych, ekonomicznych i związanych z kulturą fizyczną) oraz ich istotne elementach				K_W03	
EU02	Zna i rozumie złożoność budowy i funkcji organizmu człowieka				K_W06	
UMIEJĘTNOŚCI						
EU03	Potrafi wykorzystywać specjalistyczne umiejętności ruchowe z zakresu wybranych form aktywności fizycznej (rekreacyjnych, zdrowotnych, sportowych i estetycznych)				K_U15	
KOMPETENCJE SPOŁECZNE						
EU04	Jest gotów do rozwijania poziomu sprawności fizycznej, niezbędnej do kształcenia się i wykonywania zadań zawodowych				K_K03	
EU05	Jest gotów do podejmowania dbałości o bezpieczeństwo osób uczestniczących w zajęciach rekreacyjnych i imprezach turystycznych, szczególnie w sytuacji potencjalnych zagrożeń i przestrzeganiu sprawdzonych reguł postępowania				K_K12	

<b>12. Treści programowe</b>	
<b>Forma zajęć – zajęcia praktyczne</b>	
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.	
<b>13. Narzędzia/metody dydaktyczne</b>	
1. Prezentacje multimedialne, plansze ilustrujące techniki pływackie	
2. Studiowanie literatury przedmiotu	
3. Przybory pływackie	
<b>14. Sposoby oceny (częstkowe, końcowe )</b>	
1. Obecność na zajęciach	
2. Aktywny i świadomy udział w zajęciach	
3. Udział w imprezie pływackiej (ocena stylu pływackich)	
<b>15. Obciążenie pracą studenta</b>	
Forma aktywności	liczba godzin
1. Zajęcia z bezpośrednim udziałem nauczyciela oraz konsultacje	35
2. Nakład pracy studenta	15
suma	50
liczba punktów ECTS	2
<b>16. Literatura</b>	
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	
<b>17. Formy oceny – szczegóły</b>	
<b>Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu: zajęcia kończą się zaliczeniem z oceną.</b> 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.

#### **18. 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 na pływalni w Białej Podlaskiej
3. Zajęcia odbywać się będą zgodnie z aktualnym planem zajęć
4. Konsultacje odbywać się będą zgodnie z obowiązującym terminarzem