

# KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2024/2025

## FORMA STUDIÓW: STACJONARNA

### INFORMACJE OGÓLNE

**1. Przedmiot** PŁYWANIE / G

**2. Wydział** NAUK O ZDROWIU

**3. Kierunek studiów** FIZJOTERAPIA

**4. Poziom kształcenia** JEDNOLITE STUDIA MAGISTERSKIE

**5. Liczba punktów ECTS** 1

**6. Liczba godzin w semestrze**

semestr	w	ćw	lab/lek	prj/zp	pws	prk
II				30		

**7. Język wykładowy** polski

**8. Wykładowca** Agata Pocztarska-Głos, dr

### INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE

**9. Wymagania wstępne**

1. Dobry ogólny stan zdrowia i brak przeciwwskazań lekarskich do wykonywania ćwiczeń fizycznych w środowisku wodnym.

**10. Cele przedmiotu**

- C1 Podniesienie sprawności ogólnej i wydolności fizycznej studentów niezbędnych do wykonywania zawodu fizjoterapeuty. Wdrażanie zasad promujących zdrowy styl życia poprzez aktywność fizyczną.
- C2 Zapoznanie z podstawowymi stylami pływackimi, nauczanie i doskonalenie umiejętności pływackich oraz swobodnego przemieszczania się w środowisku wodnym, wpływających na zwiększenie bezpieczeństwa podczas przebywania nad wodą oraz umożliwiających prowadzenie rehabilitacji w wodzie z pacjentem w przyszłej pracy zawodowej.
- C3 Przygotowanie studentów do samodzielnego prowadzenia zajęć w środowisku wodnym i wykorzystywania stylów pływackich w celu korygowania wad postawy ciała dzieci i osób dorosłych oraz stosowania ćwiczeń w celu zwiększenia aktywności fizycznej osób z niepełnosprawnością.

**11. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych\***

Student, który zaliczył przedmiot:	odniesienie do ogólnych efektów uczenia się
------------------------------------	---

### WIEDZA

EU01	zna zasady bezpiecznego organizowania zajęć w środowisku wodnym, techniki podstawowych stylów pływackie, rodzaje ćwiczeń, metody i formy nauczania czynności ruchowych oraz wpływ środowiska wodnego na organizm człowieka. (A.W16., B.W11., C.W7., C.W11., C.W.17.)	K_W06, K_W07, K_W11
EU02	posiada znajomość podstawowych kategorii pojęciowych i terminologii w zakresie pływania, zna zastosowanie wypornościowego sprzętu pływackiego. (A.W16., C.W5., C.W7.)	K_W06, K_W07, K_W11
EU03	posiada wiedzę na temat doboru aktywnych i pasywnych form ćwiczeń w wodzie wskazanych w procesie usprawniania osób z dysfunkcją narządu ruchu, osób z niepełnosprawnością intelektualną,	K_W06, K_W07, K_W11

	niewidomych i słabowidzących. (A.W16., B.W11., C.W7., C.W11., C.W.17.)	
<b>UMIEJĘTNOŚCI</b>		
EU04	posiada specjalistyczne umiejętności ruchowe z zakresu pływania i swobodnego przemieszczania się w wodzie. (B.U9., C.U7.)	K_U08
EU05	potrafi wykorzystać zdobytą wiedzę i umiejętności praktyczne do prowadzenia zajęć w środowisku wodnym pod kątem różnych wad postawy oraz rodzaju niepełnosprawności z osobami niewidomych i niedowidzących (grupa B), głuchymi i niedosłyszającymi oraz po urazach rdzenia kręgowego i polio (grupa P). (B.U4., B.U9., B.U11., C.U3., C.U5., C.U6., C.U7., C.U13., C.U15.)	K_U06, K_U07, K_U08, K_U10, K_U11
<b>KOMPETENCJE SPOŁECZNE</b>		
EU06	jest świadomy konieczności utrzymania wysokiej sprawności fizycznej i dba o właściwy poziom własnych umiejętności pływackich. Potrafi samodzielnie zdobywać oraz doskonalić wiedzę i umiejętności z zakresu pływania.	K_K3, K_K5
EU07	przestrzega zasad BHP obowiązujące na pływalniach, dbając o bezpieczeństwo własne oraz współwiczących.	K_K9
<b>12. Treści programowe</b>		
<b>Forma zajęć – zajęcia praktyczne</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Zajęcia organizacyjne, zapoznanie z przepisami BHP i regulaminem Pływalni. Zapoznanie z programem nauczania, tematyką zajęć i warunkami zaliczenia przedmiotu. Ocena umiejętności pływackich. Podział na grupę niepływającą/początkującą (I) i pływającą/zaawansowaną (II). Adaptacja człowieka do środowiska wodnego. Specyfika oddychania w środowisku wodnym.</li> <li>2) Grupa (I) – Zajęcia osławiające w wodzie. Podstawowe umiejętności poruszania się w środowisku wodnym z wykorzystaniem sprzętu wypornościowego. Ćwiczenia przygotowujące do nauki pływania na grzbiecie. Samoasekuracja. Ćwiczenia doskonalące technikę oddychania w wodzie. Grupa (II) – Wstępna adaptacja do środowiska wodnego – pływanie elementarne. Elementarne skoki do wody. Ćwiczenia doskonalące technikę oddychania w wodzie. Elementy nurkowania i pływania pod powierzchnią wody.</li> <li>3) Zapoznanie z prawidłową techniką pływania stylem grzbietowym. Metodyka nauczania i doskonalenia stylu grzbietowego. Grupa (I) – Nauczanie poślizgu na grzbiecie i pracy nóg. Grupa (II) – Podstawowe ćwiczenia doskonalące kraul na grzbiecie.</li> <li>4) Grupa (I) – Doskonalenie pracy nóg w kraulu na grzbiecie. Nauczanie pracy ramion w kraulu na grzbiecie. Grupa (II) – Nauczanie i doskonalenie startów w stylu grzbietowym i dowolnym– start z wody w stylu grzbietowym, start ze słupka startowego. Skoki do wody</li> <li>5) Grupa (I) – Doskonalenie pływania kraulem na grzbiecie. Grupa (II) – Nauczanie i doskonalenie nawrotów w stylu grzbietowym i dowolnym - nawrót zwykły, nawrót koziołkowy. Pływanie na dystansie. Ćwiczenia doskonalące technikę, kondycję i wytrzymałość poprzez pływanie stylem grzbietowym.</li> <li>6) Zapoznanie z prawidłową techniką pływania stylem dowolnym lub klasycznym. Metodyka nauczania i doskonalenia stylu dowolnego lub klasycznego. Grupa (I) – Skoki do wody. Nauczanie poślizgu na piersiach. Ćwiczenia doskonalące technikę oddychania w wodzie. Grupa (II) – Nauczanie i doskonalenie pływania stylem dowolnym lub klasycznym (żabka). Ćwiczenia doskonalące technikę oddychania w wodzie.</li> <li>7) Grupa (I) – Doskonalenie poślizgów na piersiach. Nauczanie pracy nóg w kraulu na piersiach lub w stylu klasycznym. Pływanie na dystansie.</li> </ol>		

Grupa (II) – Nauczanie oraz doskonalenie startów i nawrotów w stylu dowolnym lub klasycznym. Pływanie na dystansie. Ćwiczenia doskonalące technikę, kondycję i wytrzymałość poprzez pływanie stylem grzbietowym, dowolnym, klasycznym.

Grupa (I) – Doskonalenie pracy nóg w kraulu na piersiach lub w stylu klasycznym. Nauczanie pracy ramion w kraulu na piersiach lub w stylu klasycznym. Doskonalenie poznanych stylów pływania poprzez pływanie naprzemiennie obydwoma stylami. Elementy nurkowania i pływania pod powierzchnią wody. Ćwiczenia doskonalące technikę oddychania w wodzie.

Grupa (II) – Doskonalenie technik pływackich – pływanie na dystansie stylem zmiennym. Ćwiczenia doskonalące technikę oddychania w wodzie.

- 8) Pływanie korekcyjne. Dobór ćwiczeń do wad postawy. Ćwiczenia oraz style pływackie stosowane przy wadach: plecy okrągłe, plecy wklęsłe, plecy wklęsło-okrągłe, plecy płaskie, skoliozy, klatka piersiowa lejkowata, klatka piersiowa kurza.
- 9) Specyfika prowadzenia zajęć w wodzie (przemieszczanie się/pływanie) z osobami z różnymi rodzajami niepełnosprawności (osoby niesłyszące). Sposoby wejścia i wyjścia z wody, asekuracja.
- 10) Specyfika prowadzenia zajęć w wodzie (przemieszczanie się/pływanie) z osobami z różnymi rodzajami niepełnosprawności (osoby niedowidzące/niewidome). Sposoby wejścia i wyjścia z wody, asekuracja.
- 11) Specyfika prowadzenia zajęć w wodzie (przemieszczanie się/pływanie) z osobami z różnymi rodzajami niepełnosprawności (osoby po amputacji kończyn). Sposoby wejścia i wyjścia z wody, asekuracja.
- 12) Specyfika prowadzenia zajęć w wodzie (przemieszczanie się/pływanie) z osobami z różnymi rodzajami niepełnosprawności (osoby z zaburzeniami neurologicznymi w wyniku urazu neurologicznego, choroby neurodegeneracyjnej). Sposoby wejścia i wyjścia z wody, asekuracja.
- ~~13)~~ Doskonalenie umiejętności pływackich.
- 14) Zaliczenie końcowe (forma praktyczna) - ocena umiejętności pływackich:  
 Grupa (I) – przepłynięcie dystansu 25m jednym z poznanych stylów pływackich.  
 Grupa (II) – przepłynięcie dystansu 50m stylem zmiennym

### 13. Narzędzia/metody dydaktyczne

1. Metoda przekazywania wiedzy

2. Pokaz i objaśnienie

3. Instruowanie

4. Pływalnia wyposażona w sprzęt wypornościowy do nauki pływania (pasy wypornościowe, deski, baniaki, makarony, drobne przybory do wyławiania np. krążki i obręcze).

5. Studiowanie literatury przedmiotu

6. Konsultacje

### 14. Sposoby oceny (częstkowe, końcowe)

1. Obecność na zajęciach i odpowiedni ubiór – strój pływacki/kąpielowy, czepek, klapki klapki/sandały kąpielowe.

2. Aktywny udział w zajęciach.

3. Zaliczenie praktyczne - ocena umiejętności pływackich. Grupa (I) niepływająca/początkująca – przepłynięcie dystansu 25 m jednym z poznanych stylów pływackich.  
 Grupa (II) pływająca/zaawansowana – przepłynięcie dystansu 50 m stylem zmiennym.

### 15. Obciążenie pracą studenta

Forma aktywności	liczba godzin
1. Zajęcia z bezpośrednim udziałem nauczyciela oraz konsultacje	32
2. Nakład pracy studenta	8
suma	40
liczba punktów ECTS	1

<b>16. Literatura</b>
Literatura podstawowa:
1. Dybińska E. (2009), <i>Uczenie się i nauczanie pływania: zagadnienia wybrane</i> . Podręczniki i Skrypty nr 32. AWF Kraków.
2. Karpiński R. (2011), <i>Pływanie sportowe, korekcyjne, rekreacyjne</i> . AWF Katowice.
3. Pasek J. i wsp. <i>Znaczenie pływania korekcyjnego i ćwiczeń w wodzie w fizjoterapii</i> . Fizjoterapia 2008; 1; 53-59.
Literatura uzupełniająca:
1. Ołasińska A. <i>Halliwick – koncepcja nauczania pływania osób niepełnosprawnych</i> . Rehabilitacja Medyczna 2002; 4:77-80.
2. Pawlak M, Witman-Dziurla K. <i>Metodyka nauczania pływania dzieci niesłyszących</i> . Lider 2002; 6; 12.
3. Zając I. i wsp. <i>Ćwiczenia korekcyjne w wodzie</i> . Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne 2003; 2, Biblioteczka Monograficzna; 9-16.
<b>17. Formy oceny – szczegóły</b>
<p>Przedmiot kończy się zaliczeniem z oceną. Warunkiem zaliczenia jest obecność i aktywne uczestnictwo w zajęciach oraz ocena pozytywna z zaliczenia:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• praktycznego – ocena umiejętności pływackich. Grupa (I) niepływająca/początkująca – przepłynięcie dystansu 25m jednym z poznanych stylów pływackich. Grupa (II) pływająca/zaawansowana – przepłynięcie dystansu 50m stylem zmiennym.</li> <li>• zaangażowanie studenta przejawiające się w aktywnym uczestnictwie w zajęciach będzie brane pod uwagę przy ocenie końcowej.</li> </ul> <p>Nieusprawiedliwiona i nieodrobiona nieobecność na zajęciach wpływa na obniżenie oceny końcowej. Nieobecność podczas zaliczenia końcowego jest równoznaczna z oceną niedostateczną (2.0). W przypadku otrzymania negatywnej oceny student ma obowiązek przystąpić do zaliczenia przedmiotu w terminie poprawkowym – wyznaczonym przez prowadzącego zajęcia.</p>
<b>18. Inne przydatne informacje o przedmiocie</b>
1. Informacji o treściach programowych udziela prowadzący w trakcie zajęć i podczas konsultacji.
2. Zajęcia będą się odbywały na krytej pływalni I LO im J. I. Kraszewskiego w Białej Podlaskiej.
3. Zajęcia będą się odbywały zgodnie z aktualnym planem zajęć.
4. Konsultacje będą się odbywały zgodnie z obowiązującym terminarzem.

\* - w nawiasach zamieszczono odniesienie do szczegółowych efektów uczenia się w zakresie wiedzy i umiejętności - Rozporządzenie Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego z dn. 26 lipca 2019 r. w sprawie standardu kształcenia przygotowującego do wykonywania zawodu fizjoterapeuty (Dz. U. z 2021 r. poz. 755 t.j.)