

Opracowano w ramach realizacji projektu
„Kształcenie kadr dla sportu – zintegrowany program uczelni” POWR. 03.05.00-00-z051/18-00



Wydział Wychowania Fizycznego

Katedra Sportów Indywidualnych

Nazwa zajęć: Pływanie – przygotowanie techniczne i taktyczne		
Kierunek: sport specjalność: trener wybranej dyscypliny sportu	Rok: I, II, III	Semestr: 1, 2, 3, 5
Forma zajęć: wykłady / ćwiczenia	Wymiar zajęć: 130 godzin	Liczba punktów ECTS: 10
Forma studiów: stacjonarne	Poziom studiów: I stopień	Profil kształcenia: praktyczny
Prowadzący zajęcia:	Łucja Płatek, Alicja Stachura, Jakub Karpiński, Henryk Pietrzak, Wojciech Rejdych, Michał Skóra, Andrzej Żurawik	

Wymagania wstępne
<ul style="list-style-type: none"> sprawdzian praktyczny 100 m stylem zmiennym (umiejętność pływania 4 sportowymi technikami pływania: delfin, kraul na grzbiecie, żabka, kraul na piersiach), wskazana jest przeszłość zawodnicza lub czynny zawodnik w pływaniu.

Przedmiotowe efekty uczenia się

Kod	Opis przedmiotowych efektów uczenia się	Efekty uczenia się dla kierunku (K)
W zakresie wiedzy - student zna i rozumie:		
P_W01	Zna pojęcie i istotę motoryczności ludzkiej, jej uwarunkowania oraz zasady skutecznego i efektywnego stymulowania jej rozwoju, z uwzględnieniem potrzeb sportu.	K_W07
P_W02	Zna podstawową terminologię, systematykę, charakterystykę szczegółową i metodykę nauczania podstawowych elementów technik i taktyk z zakresu sportów indywidualnych.	K_W22
P_W03	Zna możliwości stosowania ćwiczeń, środków dydaktycznych, rozwiązań organizacyjnych, form i metod w treningu sportowym stosownie do celów, rozwoju	K_W23

	psychofizycznego ćwiczących, warunków pracy.	
W zakresie umiejętności – student potrafi:		
P_U01	Posiada podstawowe umiejętności techniczne w zakresie sportów indywidualnych i form muzyczno-ruchowych oraz umiejętności techniczne i taktyczne w zakresie sportów zespołowych.	K_U02
P_U02	Posiada specjalistyczne umiejętności (techniczne, metodyczne) w zakresie wybranych form aktywności fizycznej.	K_U16
P_U03	Potrafi prowadzić dokumentację procesu treningowego i dydaktycznego.	K_U20
W zakresie kompetencji społecznych – student jest gotów do:		
P_K01	Jest przekonany o sensie, wartości i potrzebie podejmowania działań, odpowiedzialnie przygotowuje się do swojej pracy, projektuje i wykonuje zadania wynikające z roli trenera i nauczyciela.	K_K09
P_K02	Wykazuje dbałość o bezpieczeństwo osób uczestniczących w zajęciach sportowych i edukacyjnych, przeciwdziała zagrożeniu bezpieczeństwa innych osób nie uczestniczących bezpośrednio w zajęciach, dba o zapewnienie bezpiecznych warunków pracy.	K_K15
P_K03	Rozumie potrzebę dbałości o własną sprawność fizyczną i zdrowie dla promowania zdrowia, właściwego wykonywania zawodu nauczyciela wychowania fizycznego i trenera.	K_K18

Treści programowe	
Lp.	Treści programowe – ćwiczenia
1.	Charakterystyka dyscypliny - podstawowe informacje o ewolucji pływania sportowego w Polsce i na świecie, funkcja pływania w kulturze fizycznej, znaczenie pływania sportowego, organizacja i bezpieczeństwo zajęć w świetle przepisów prawnych i regulaminów, omówienie programu zajęć, podanie wymagań semestralnych, podanie tematów prac semestralnych, ustalenie miejsca odbywania praktyk trenerskich.
2.	Charakterystyka dyscypliny - realizacja zadań szkoleniowych i sportowych - uczestnictwo w treningu, modele organizacji treningów, zgrupowań, konsultacji, uczestnictwo w zawodach jako przejaw walki sportowej w świetle przepisów i regulaminów, model organizacji zawodów pływackich.
3.	Teoretyczne podstawy pływania - środowisko wodne miejsce wysiłku pływaka - cechy fizyczne środowiska wodnego – hydrostatyka; cechy budowy ciała człowieka – pływalność. Poruszanie się w wodzie - podstawowe ruchy napędowe; siły działające podczas pływania – hydrodynamika; praca mięśniowa, oddychanie, ułożenie i kształt ciała.
4.	Etapy doskonalenia sportowego i systemy szkolenia w pływaniu – ewolucja metod i środków w nauczaniu i treningu pływackim, kształtowanie techniki we wstępnej fazie uzyskiwania sprawności pływackiej; wpływ uzdolnień ruchowych na tempo postępów przyswajania techniki pływania.
5.	Etapy doskonalenia sportowego i systemy szkolenia w pływaniu – etapy nauczania pływania, dobór środków treningowych i dozowanie obciążeń w przebiegu szkolenia jako zakres i natężenie pracy treningowej; techniczne środki i pomoce dydaktyczne stosowane w nauczaniu i doskonaleniu techniki pływania.
6.	Analiza sportowej techniki pływania – kierunki i metody badań nad sportową techniką pływania przebieg ruchów napędowych - biomechaniczna analiza techniki pływania stylami sportowymi – styl grzbietowy.
7.	Analiza sportowej techniki pływania – kierunki i metody badań nad sportową techniką pływania przebieg ruchów napędowych - biomechaniczna analiza techniki pływania stylami sportowymi – styl dowolny, kraul.
8.	Analiza sportowej techniki pływania – kierunki i metody badań nad sportową techniką pływania przebieg ruchów napędowych - biomechaniczna analiza techniki pływania stylami sportowymi – styl klasyczny.
9.	Analiza sportowej techniki pływania – kierunki i metody badań nad sportową techniką pływania przebieg ruchów napędowych - biomechaniczna analiza techniki pływania stylami sportowymi – styl motylkowy.

10.	Analiza sportowej techniki pływania – kierunki i metody badań nad sportową techniką pływania przebieg ruchów napędowych - biomechaniczna analiza: starty i nawroty.
11.	Analiza sportowej techniki pływania – charakterystyka zmian techniki poszczególnych sposobów pływania sportowego.
12.	Analiza sportowej techniki pływania – współczesne sposoby badań i kryteria oceny techniki pływania, analiza struktury wyścigu pływackiego.
13.	Analiza sportowej techniki pływania – zastosowanie podstawowych kryteriów oceny techniki pływania w specjalizacji stylowej i dystansowej, częstotliwość ruchów, długość kroku pływackiego.
14.	Analiza sportowej techniki pływania – praca nad techniką pływania z wykorzystaniem środków audiowizualnych oraz programów komputerowych. Analiza zapisu video techniki stylów: grzbietowy, kraul, klasyczny, motylkowy oraz startów i nawrotów.
15.	Analiza sportowej techniki pływania – praca nad techniką pływania z wykorzystaniem środków audiowizualnych oraz programów komputerowych. Analiza zapisu video techniki stylów: grzbietowy, kraul, klasyczny, motylkowy oraz startów i nawrotów.
16.	Kwalifikacja - sprawdzian umiejętności pływania stylami – kraul, grzbietowym, klasycznym i motylkowym (100m stylem zmiennym).
17.	Kształtowanie techniki stylem grzbietowym we wstępnej fazie uzyskiwania sprawności pływackiej, środki treningowe w doskonaleniu techniki pływania stylem grzbietowym.
18.	Kształtowanie techniki stylem kraulem we wstępnej fazie uzyskiwania sprawności pływackiej, środki treningowe w doskonaleniu techniki pływania stylem kraul.
19.	Kształtowanie techniki stylem klasycznym we wstępnej fazie uzyskiwania sprawności pływackiej, środki treningowe w doskonaleniu techniki pływania stylem klasycznym.
20.	Kształtowanie techniki stylem motylkowym we wstępnej fazie uzyskiwania sprawności pływackiej, środki treningowe w doskonaleniu techniki pływania stylem motylkowym
21.	Kształtowanie techniki startów we wstępnej fazie uzyskiwania sprawności pływackiej, środki treningowe w doskonaleniu startów.
22.	Kształtowanie techniki nawrotów we wstępnej fazie uzyskiwania sprawności pływackiej, środki treningowe w doskonaleniu nawrotów.
23.	Kształtowanie techniki we wstępnej fazie uzyskiwania sprawności pływackiej - nie standardowe środki treningowe w doskonaleniu pracy nóg w pozycji pionowej.
24.	Formy, środki i metody treningowe w ogólnym przygotowaniu pływaka – zastosowanie w praktyce.
25.	Formy, środki i metody treningowe w ukierunkowanym przygotowaniu pływaka – zastosowanie w praktyce.
26.	Formy, środki i metody treningowe w specjalnym przygotowaniu pływaka – zastosowanie w praktyce.

Lp.	Treści programowe zgodne z wymogami porozumień z polskimi związkami sportowymi
1.	Charakterystyka dyscypliny - podstawowe informacje o ewolucji pływania sportowego w Polsce i na świecie, funkcja pływania w kulturze fizycznej, znaczenie pływania sportowego, organizacja i bezpieczeństwo zajęć w świetle przepisów prawnych i regulaminów, omówienie programu zajęć, podanie wymagań semestralnych, podanie tematów prac semestralnych, ustalenie miejsca odbywania praktyk trenerskich.
2.	Charakterystyka dyscypliny - realizacja zadań szkoleniowych i sportowych - uczestnictwo w treningu, modele organizacji treningów, zgrupowań, konsultacji, uczestnictwo w zawodach jako przejaw walki sportowej w świetle przepisów i regulaminów, model organizacji zawodów pływackich.
3.	Teoretyczne podstawy pływania - środowisko wodne miejsce wysiłku pływaka - cechy fizyczne środowiska wodnego – hydrostatyka; cechy budowy ciała człowieka – pływalność. Poruszanie się w wodzie - podstawowe ruchy napędowe; siły działające podczas pływania – hydrodynamika; praca mięśniowa, oddychanie, ułożenie i kształt ciała.
4.	Etapy doskonalenia sportowego i systemy szkolenia w pływaniu – ewolucja metod i środków w nauczaniu i treningu pływackim, kształtowanie techniki we wstępnej fazie uzyskiwania sprawności pływackiej; wpływ uzdolnień ruchowych na tempo postępów przyswajania techniki pływania.
5.	Etapy doskonalenia sportowego i systemy szkolenia w pływaniu – etapy nauczania pływania, dobór środków treningowych i dozowanie obciążeń w przebiegu szkolenia jako zakres i natężenie pracy

	treningowej; techniczne środki i pomoce dydaktyczne stosowane w nauczaniu i doskonaleniu techniki pływania.
6.	Analiza sportowej techniki pływania – kierunki i metody badań nad sportową techniką pływania przebieg ruchów napędowych - biomechaniczna analiza techniki pływania stylami sportowymi – styl grzbietowy.
7.	Analiza sportowej techniki pływania – kierunki i metody badań nad sportową techniką pływania przebieg ruchów napędowych - biomechaniczna analiza techniki pływania stylami sportowymi – styl dowolny, kraul.
8.	Analiza sportowej techniki pływania – kierunki i metody badań nad sportową techniką pływania przebieg ruchów napędowych - biomechaniczna analiza techniki pływania stylami sportowymi – styl klasyczny.
9.	Analiza sportowej techniki pływania – kierunki i metody badań nad sportową techniką pływania przebieg ruchów napędowych - biomechaniczna analiza techniki pływania stylami sportowymi – styl motylkowy.
10.	Analiza sportowej techniki pływania – kierunki i metody badań nad sportową techniką pływania przebieg ruchów napędowych - biomechaniczna analiza: starty i nawroty.
11.	Analiza sportowej techniki pływania – charakterystyka zmian techniki poszczególnych sposobów pływania sportowego.
12.	Analiza sportowej techniki pływania – współczesne sposoby badań i kryteria oceny techniki pływania, analiza struktury wyścigu pływackiego.
13.	Analiza sportowej techniki pływania – zastosowanie podstawowych kryteriów oceny techniki pływania w specjalizacji stylowej i dystansowej, częstotliwość ruchów, długość kroku pływackiego.
14.	Analiza sportowej techniki pływania – praca nad techniką pływania z wykorzystaniem środków audiowizualnych oraz programów komputerowych. Analiza zapisu video techniki stylów: grzbietowy, kraul, klasyczny, motylkowy oraz startów i nawrotów.
15.	Analiza sportowej techniki pływania – praca nad techniką pływania z wykorzystaniem środków audiowizualnych oraz programów komputerowych. Analiza zapisu video techniki stylów: grzbietowy, kraul, klasyczny, motylkowy oraz startów i nawrotów.
16.	Kwalifikacja - sprawdzian umiejętności pływania stylami – kraul, grzbietowym, klasycznym i motylkowym (100m stylem zmiennym).
17.	Kształtowanie techniki stylem grzbietowym we wstępnej fazie uzyskiwania sprawności pływackiej, środki treningowe w doskonaleniu techniki pływania stylem grzbietowym.
18.	Kształtowanie techniki stylem kraulem we wstępnej fazie uzyskiwania sprawności pływackiej, środki treningowe w doskonaleniu techniki pływania stylem kraul.
19.	Kształtowanie techniki stylem klasycznym we wstępnej fazie uzyskiwania sprawności pływackiej, środki treningowe w doskonaleniu techniki pływania stylem klasycznym.
20.	Kształtowanie techniki stylem motylkowym we wstępnej fazie uzyskiwania sprawności pływackiej, środki treningowe w doskonaleniu techniki pływania stylem motylkowym
21.	Kształtowanie techniki startów we wstępnej fazie uzyskiwania sprawności pływackiej, środki treningowe w doskonaleniu startów.
22.	Kształtowanie techniki nawrotów we wstępnej fazie uzyskiwania sprawności pływackiej, środki treningowe w doskonaleniu nawrotów.
23.	Kształtowanie techniki we wstępnej fazie uzyskiwania sprawności pływackiej - nie standardowe środki treningowe w doskonaleniu pracy nóg w pozycji pionowej.
24.	Formy, środki i metody treningowe w ogólnym przygotowaniu pływaka – zastosowanie w praktyce.
25.	Formy, środki i metody treningowe w ukierunkowanym przygotowaniu pływaka – zastosowanie w praktyce.
26.	Formy, środki i metody treningowe w specjalnym przygotowaniu pływaka – zastosowanie w praktyce.

Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej

Literatura podstawowa:

1. Bartkowiak E., (1995), Sportowa technika pływania, RCMSzKFIS, Warszawa.
2. Karpiński R., (2012), Pływanie sportowe, korekcyjne i rekreacyjne, AWF Katowice, 2012
3. Maglischo E.W., (1993), Swimming even faster., Mayfield Publishing Company, Mountain View, California
4. Olbrecht J., (2000), Science of winning. Planing, periodizing, and optimizing swim training., Luton
5. Płatonow W.N., (1997), Trening wyczynowy w pływaniu, RCMSzKFIS, Warszawa

Literatura uzupełniająca:

1. Costill D.L., Maglischo E.W., Richardson A.B., (1992), Handbook of sports medicine and science swimming., FINA – Oxford, Blackwell Scientific Publications, London
2. Sweetenham B., Atkinson J., (2003), Championship swim training, Human Kinetics, Champaign, Illinois
3. Przepisy FINA (PZP) 2017-2021
4. Rakowski M., (2008), Nowoczesny trening pływacki, CRS Rafa
5. Sylwestrowicz A., Woźnicki K., (1990), Program szkoleniowy PZP., wyd. wew., Warszawa

Forma i warunki zaliczenia zajęć, w tym zasady dopuszczenia do egzaminu / zaliczenia

Zaliczenia przedmiotu:

- aktywny udział w zajęciach,
- zaliczenie prowadzenia lekcji pływania oraz jednostki treningowej,
- przygotowanie konspektów lekcji pływania z I i II etapu oraz jednostki treningowej,
- zaliczenie testu z wiedzy o technice i taktyce pływania oraz metodyce nauczania pływania,
- demonstracja poprawnej techniki pływania na dystansie 200 m st. zmiennym w normie czasowej z wykonaniem skoku startowego i nawrotów.

Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest wykazanie się znajomością wszystkich zagadnień teoretycznych i umiejętności praktycznych – na ocenę.

Ocena bardzo dobra: student posiada pogłębioną wiedzę wymienioną w efektach kształcenia, posiada umiejętność wykonywania i nauczania elementów techniki taktyki oraz wykazał się dużym zaangażowaniem na ćwiczeniach.

Ocena dobra: student opanował wszystkie zagadnienia teoretyczne, jednak ma pewne trudności z ich praktyczną interpretacją, wykonał prawidłowo ćwiczenia techniczne oraz uczęszczał na ćwiczenia wykazując w nich średnie zaangażowanie.

Ocena dostateczna: student opanował wiadomości i umiejętności w stopniu podstawowym, jednak posiada znaczne luki w ich pogłębionej i praktycznej interpretacji, w zajęciach wykazał się małym zaangażowaniem.

Metody sprawdzania i kryteria oceny efektów uczenia się uzyskanych przez studentów

Metody kształtujące – bieżąca kontrola na zajęciach umiejętności technicznych, sposobu wykorzystania środków dydaktycznych, sposobu prowadzenia zajęć, połączona z informowaniem studenta, co należy poprawić.

Metoda podsumowująca

Wiedza:

- test pisemny dotyczący techniki, taktyki i metodyki nauczania pływania.

Umiejętności:

- demonstracja sportowej techniki pływania na dystansie 200 m stylem zmiennym oraz skoku startowego i

nawrotów w określonej normie czasowej.

- przygotowanie konspektu zajęć I oraz II etapu nauczania pływania.
- samodzielne przygotowanie i przeprowadzenie wybranej jednostki zajęć z I oraz II etapu nauczania pływania.
- przygotowanie konspektu jednostki treningowej.
- samodzielne przygotowanie i przeprowadzenie wybranej jednostki treningowej na różnych etapach szkolenia.

Kompetencje społeczne:

- arkusz obserwacji studenta w trakcie prowadzenia zajęć.

Stosowane metody dydaktyczne

Metody: wykład informacyjny, opis, poglądowa (pokaz, prezentacja, film), oparta na działaniu praktycznym (ćwiczenie).

Nakład pracy studenta - bilans punktów	Stacjonarne	Niestacjonarne
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim:	130	
Samodzielna praca studenta: przygotowanie do ćwiczeń studiowanie piśmiennictwa	130 65 65	
Łączny nakład pracy studenta wynosi: 260 godzin, co odpowiada 20 punktom ECTS		

Forma oceny efektów uczenia się

Przedmiotowe efekty uczenia się	Sprawdzian praktyczny	Sprawdzian/egzamin pisemny	Projekt / prezentacja	Obserwacja /dyskusja dydaktyczna
P_W01		x		
P_W02		x		
P_W03		x		
P_U01	x			
P_U02	x			
P_U03			x	
P_K01				x
P_K02				x
P_K03				x