

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 – nowoczesne technologie IT w sporcie		
Kierunek: sport specjalność: trener wybranej dyscypliny sportu	Rok: I, III	Semestr: 2, 6
Forma zajęć: wykłady / ćwiczenia	Wymiar zajęć: 52 godzin	Liczba punktów ECTS: 4
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	Ma wiedzę w zakresie kompetencji i powinności nauczyciela i wychowawcy oraz trenera, rozpoznaje dyspozycje osobowe niezbędne do ich wykonywania, zna podstawowe problemy zawodowe oraz dotyczące projektowania ścieżki własnego rozwoju zawodowego.	K_W19
P_W02	Zna zagrożenia bezpieczeństwa i zdrowia związane z aktywnością ruchową i wykonywaną pracą zawodową, działania zapobiegawcze, zakres odpowiedzialności prawnej oraz zasady udzielania pierwszej pomocy.	K_W21

P_W03	Zna możliwości wykorzystania technologii informacyjnej w pracy zawodowej.	K_W25
W zakresie umiejętności – student potrafi:		
P_U01	Potrafi wykorzystać technologię informacyjną do realizacji procesu dydaktycznego i w celu uzupełniania wiedzy i umiejętności oraz przechowywania danych uzyskanych w trakcie realizacji procesu treningowego i dydaktycznego.	K_U17
P_U02	Posiada umiejętność prezentowania własnych opracowań z wykorzystaniem środków audiowizualnych.	K_U19
P_U03	Potrafi samodzielnie uzupełniać i doskonalić nabytą wiedzę i umiejętności z wykorzystaniem różnych nośników informacyjnych.	K_U21
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	Potrafi odpowiednio określić priorytety służące realizacji celów sportowych i edukacyjnych.	K_K10
P_K03	Jest przygotowany do adaptacji i działania w nowych warunkach i sytuacjach, potrafi myśleć i działać w sposób kreatywny w działalności sportowej i edukacyjnej.	K_K11

Treści programowe	
Lp.	Treści programowe – ćwiczenia
1.	Współczesna technologia treningu sportowego pływaka - struktura i treści szkolenia pływaka, diagnoza, prognoza.
2.	Współczesna technologia treningu sportowego pływaka - struktura i treści szkolenia pływaka, planowanie, programowanie, projektowanie pracy szkoleniowej w pływaniu.
3.	Współczesna technologia treningu sportowego pływaka - klasyfikacja wysiłku pływaka.
4.	Współczesna technologia treningu sportowego pływaka - rejestrowanie obciążenia treningowego jednostki treningowej; elementarne sterowanie składowymi obciążeniami - objętość i intensywność treningu.
5.	Współczesna technologia treningu sportowego pływaka - obciążenia treningowe - opracowanie planów i analiza skuteczności przygotowania pływaka.
7	Praktyczne zastosowanie testów oceny sportowej techniki pływania stylem grzbietowym przy zastosowaniu środków audiowizualnych.
8	Praktyczne zastosowanie testów oceny sportowej techniki pływania stylem kraul przy zastosowaniu środków audiowizualnych.
9	Praktyczne zastosowanie testów oceny sportowej techniki pływania stylem klasycznym przy zastosowaniu środków audiowizualnych.
10	Praktyczne zastosowanie testów oceny sportowej techniki pływania stylem motylkowym przy zastosowaniu środków audiowizualnych.
11	Praktyczne zastosowanie testów oceny sportowej techniki wykonywania startów i nawrotów przy zastosowaniu środków audiowizualnych.
12	Praktyczne zastosowanie testów oceny sportowych technik pływackich przy zastosowaniu podstawowych

kryteriów (czas pływania a częstotliwość i długość kroku pływackiego).
--

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 dopuszczania do egzaminu / zaliczenia

Zaliczenia przedmiotu:

- aktywny udział w zajęciach,
- zaliczenie prowadzenia jednostki treningowej z zastosowaniem nowoczesnych technologii IT,
- przygotowanie konspektu jednostki treningowej z zastosowaniem nowoczesnej technologii IT,
- zaliczenie testu z wiedzy o zastosowaniu nowoczesnych technologii IT.

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 wykorzystania nowoczesnych technologii 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 technicznie 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 kształcące – bieżąca kontrola na zajęciach umiejętności technicznych, sposobu wykorzystania środków dydaktycznych, sposobu prowadzenie zajęć, połączona z informowaniem studenta, co należy poprawić.

Metoda podsumowująca

Wiedza:

- test pisemny dot. zastosowania nowoczesnych technologii IT w pływaniu.

Umiejętności:

- samodzielne przygotowanie i przeprowadzenie jednostki treningowej z zastosowaniem nowoczesnych

technologii IT.

Kompetencje społeczne:

- arkusz obserwacji studenta w trakcie prowadzenia jednostki treningowej z zastosowaniem nowoczesnych technologii IT.

Stosowane metody dydaktyczne

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

Nakład pracy studenta - bilans punktów	Stacjonarne	Niestacjonarne
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim:	52	
Samodzielna praca studenta:	52	
przygotowanie do ćwiczeń	26	
studiowanie piśmiennictwa	26	
Łączny nakład pracy studenta wynosi: 104 godzin, co odpowiada 8 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