

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 – przepisy i organizacja zawodów sportowych		
Kierunek: sport specjalność: trener wybranej dyscypliny sportu	Rok: I, III	Semestr: 2, 5
Forma zajęć: wykłady / ćwiczenia	Wymiar zajęć: 26 godzin	Liczba punktów ECTS: 2
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 prawne, organizacyjne i etyczne uwarunkowania pracy instruktora i nauczyciela; organizację i funkcjonowanie instytucji sportowych, edukacyjnych, opiekuńczych i wychowawczych	K_W18
P_W02	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_W03	Zna podstawowe możliwości kształtowania kluczowych kompetencji zawodnika w procesie treningowym i uczenia w procesie edukacji, zna formalną strukturę, typy lekcji oraz zasady sprawnej organizacji zawodów sportowych	K_W20
W zakresie umiejętności – student potrafi:		
P_U01	Posiada umiejętność pracy z grupą, potrafi wspierać samodzielność uczestników procesu pedagogicznego, inspirować do zachowań prozdrowotnych	K_U13
P_U02	Potrafi współdziałać w zespole dla realizacji wspólnych celów sportowych i edukacyjnych	K_U14
P_U03	Potrafi organizować bezpieczne zajęcia w różnych warunkach, potrafi udzielić pierwszej pomocy w miejscu wypadku	K_U15
W zakresie kompetencji społecznych – student jest gotów do:		
P_K01	Posiada zdolność współpracy w zespole na rzecz promowania sportu i zdrowego stylu życia oraz podnoszenia jakości edukacji	K_K07
P_K02	Jest odpowiedzialny za swoje działania i za zachowanie oraz zdrowie osób powierzonych jego opiece	K_K08
P_K03	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_K10

Treści programowe	
Lp.	Treści programowe – ćwiczenia
1.	Przepisy pływania FINA dot. stylu motylkowego.
2.	Przepisy pływania FINA dot. stylu grzbietowego.
3.	Przepisy pływania FINA dot. stylu klasycznego.
4.	Przepisy pływania FINA dot. stylu dowolnego.
5.	Przepisy pływania FINA dot. stylu zmiennego.
6.	Przepisy pływania FINA dot. procedury startowej oraz wyścigu pływackiego.
7.	Organizacja zawodów pływackich.
8	Doskonalenie sportowej techniki pływania delfinem w świetle przepisów pływania FINA dot. stylu motylkowego.
9	Doskonalenie sportowej techniki pływania kraulem na grzbiecie w świetle przepisów pływania FINA dot. stylu grzbietowego.
10	Doskonalenie sportowej techniki pływania żabką w świetle przepisów pływania FINA dot. stylu klasycznego.
11	Doskonalenie sportowej techniki pływania kraulem na piersiach w świetle przepisów pływania FINA dot. stylu dowolnego.
12	Doskonalenie 4 sportowych technik pływania w świetle przepisów pływania FINA dot. stylu zmiennego.
13	Doskonalenie startów i nawrotów w świetle przepisów pływania FINA .
14	Zorganizowanie i przeprowadzenie zawodów pływackich.

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,
- zorganizowanie i sędziowanie zawodów pływackich,
- przygotowanie komunikatu organizacyjnego zawodów pływackich,
- zaliczenie testu z przepisów pływania FINA.

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 zorganizowania i sędziowania zawodów pływackich 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 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 przepisów pływania sportowego i organizacji zawodów pływackich.

Umiejętności:

- samodzielne przygotowanie, przeprowadzenie i sędziowanie zawodów pływackich.

Kompetencje społeczne:

- arkusz obserwacji studenta w trakcie przeprowadzenia i sędziowania zawodów.

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:****26****Samodzielna praca studenta:**

przygotowanie do ćwiczeń

26

studiowanie piśmiennictwa

13

13

Łączny nakład pracy studenta wynosi: 52 godzin, co odpowiada 4 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