

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KATOWICACH

Katedra Sportów Indywidualnych

Zakład Pływania i Ratownictwa Wodnego

1. **Nazwa przedmiotu:** Pływanie
2. **Kierunek studiów:** Sport
3. **Rok studiów:** I rok, semestr 2, studia stacjonarne pierwszego stopnia
4. **Rodzaj zajęć:** zajęcia praktyczne (seminaryjne) – 26 x 1 godzina = 26 godzin
5. **Cele:**
 - Opanowanie sportowych technik pływania: żabki na piersiach i delfina. Doskonalenie techniki kraula na piersiach i grzbiecie.
 - Opanowanie skoków startowych i nawrotów w stylu klasycznym i motylkowym.
 - Zapoznanie teoretyczne techniki pływania żabką i delfinem oraz przepisami pływania dot. stylu klasycznego i motylkowego

6. Treść zajęć

Semestr II

1. Zajęcia organizacyjne: bezpieczeństwo podczas zajęć, program zajęć, warunki zaliczeń. Rozpływanie - 1 godz.
2. Nauczanie pracy NN do żabki na piersiach. Doskonalenie pływania kraulem na grzbiecie i na piersiach - 1 godz.
3. Nauczanie pracy RR do żabki na piersiach. Doskonalenie pracy NN do żabki na piersiach. - 1 godz.
4. Nauka koordynacji pracy NN i RR do żabki na piersiach. Doskonalenie pracy RR do żabki na piersiach.- 1 godz.
5. Nauka pracy NN do delfina. Doskonalenie pływania żabką . - 1 godz.
6. Nauczanie pracy RR do delfina. Doskonalenie pracy NN do delfina. - 1 godz..
7. Nauka koordynacji pracy RR i NN z oddychaniem do delfina. Doskonalenie pracy RR do delfina. - 1 godz.
8. Zaliczenie pracy NN z deską 50 m (25 m do żabki na piersiach + 25 m do delfina).- 1 godz.
9. Nauczanie nawrotu w stylu klasycznym. - 1 godz.
10. Doskonalenie nawrotu w stylu klasycznym. - 1 godz.
11. Nauczanie nawrotu w stylu motylkowym. - 1 godz.
12. Doskonalenie nawrotu w stylu motylkowym. - 1 godz.
13. Zaliczenie pracy RR z deską 50 m (25 m do żabki na piersiach + 25 m do delfina) - 1 godz.
14. Nauka skoku startowego w stylu klasycznym. -1 godz.
15. Doskonalenie skoku startowego w stylu klasycznym. -1 godz.
16. Nauka skoku startowego w stylu motylkowym. - 1 godz.
17. Doskonalenie skoku startowego w stylu motylkowym. -1 godz.
18. Doskonalenie żabki. Próba przepłynięcia 50 m żabką ze startem i nawrotem - 1 godz.

19. Doskonalenie delfina. Próba przepłynięcia 50 m delfinem ze startem i nawrotem - 1 godz.
20. Zaliczenie teoretyczne (technika i przepisy) - 1 godz.
21. Doskonalenie pływania żabką i delfinem. Przygotowanie do zaliczenia - 1 godz.
22. Poprawa zaliczeń cząstkowych (praca NN i RR w stylu klasycznym i motylkowym). - 1 godz.
23. Zaliczenie praktyczne na dystansie 50 m żabką (ocena czasu, techniki oraz startu i nawrotu). - 1 godz.
24. Zaliczenie praktyczne na dystansie 50 m delfinem (ocena czasu, techniki oraz startu i nawrotu). - 1 godz.
25. Poprawa zaliczeń teoretycznych. - 1 godz.
26. Poprawa zaliczeń praktycznych - 1 godz.

7. Warunki zaliczenia

- aktywny udział w zajęciach (frekwencja, strój do zajęć, teoria).
- ocena ze sprawdzianu teoretycznego dotyczącego techniki pływania żabką i delfinem oraz przepisów pływania dot. stylu klasycznego i motylkowego
- ocena techniki pływania żabką i delfinem
- przepłynięcie dystansu 50m żabką i delfinem w przewidzianym limicie czasowym.

Normy wynikowe

Ocena	Mężczyźni		Kobiety	
	50 m żabka(s)	50m delfin (s)	50 m żabka(s)	50 m delfin (s)
Dostateczny	62,5	60,0	65,0	70,0
Dostateczny plus	52,5	50,0	60,0	60,0
Dobry	47,5	42,5	52,5	52,0
Dobry plus	42,5	37,5	47,5	45,0
Bardzo dobry	37,5	32,5	42,5	40,0

8. Piśmiennictwo

Literatura podstawowa:

1. Karpiński R. 2011. Pływanie: Podstawy techniki, nauczanie. AWF, Katowice.
2. Stachura A., Płatek Ł. 2012. Pływanie w szkole podstawowej. AWF, Katowice.
3. Przepisy Pływania FINA 2017 - 2021. PZP, Warszawa. www.polswim.pl

Literatura uzupełniająca:

4. Czabański B., Fiłon M. (red.). 2003. Elementy teorii pływania. AWF, Wrocław.
5. Dybińska E., Wójcicki A. 2005. Wskazówki metodyczne do nauczania pływania. AWF, Kraków.

Autor opracowania: dr Michał Skóra