

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: <b>Pływanie – planowanie i kontrola procesu treningowego</b>		
Kierunek: <b>sport</b> specjalność: <b>trener wybranej dyscypliny sportu</b>	Rok: <b>III</b>	Semestr: <b>6</b>
Forma zajęć: <b>wykłady / ćwiczenia</b>	Wymiar zajęć: <b>26 godzin</b>	Liczba punktów ECTS: <b>2</b>
Forma studiów: <b>stacjonarne</b>	Poziom studiów: <b>I stopień</b>	Profil kształcenia: <b>praktyczny</b>
Prowadzący zajęcia:	<b>Łucja Płatek, Alicja Stachura, Jakub Karpiński, Henryk Pietrzak, Wojciech Rejdych, Michał Skóra, Andrzej Żurawik</b>	

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

## Przedmiotowe efekty uczenia się

Kod	Opis przedmiotowych efektów uczenia się	Efekty uczenia się dla kierunku (K)
<b>W zakresie wiedzy - student zna i rozumie:</b>		
P_W01	Zna podstawowe kryteria oceny aktywności i wydolności fizycznej oraz metodykę przeprowadzania testów wysiłkowych	K_W04
P_W02	Zna podstawowe metody i techniki oceny stanu psychofizycznego i motorycznego człowieka w zakresie niezbędnym dla realizacji treningu sportowego i procesu edukacji	K_W08
P_W03	Zna i rozumie prakseologiczne podstawy procesu sportu i edukacji, zakres i sposoby przeprowadzania diagnozy, zasady operacjonalizacji celów oraz planowania pracy	K_W10

	stosownie do wieku i poziomu zaawansowania ćwiczących	
<b>W zakresie umiejętności – student potrafi:</b>		
P_U01	Potrafi posługiwać się podstawowym sprzętem i aparaturą do oceny budowy i postawy ciała, sprawności i wydolności fizycznej oraz narzędziami do oceny efektów edukacyjnych	K_U03
P_U02	Potrafi zastosować podstawowe metody i techniki oceny parametrów funkcjonowania organizmu, oceny budowy i postawy ciała, poziomu sprawności i wydolności fizycznej oraz interpretować wyniki	K_U06
P_U03	Potrafi zaplanować proces treningowy stosownie do wymagań wybranej dyscypliny sportu oraz dobrać odpowiednie środki i metody realizacji wytyczonych celów z uwzględnieniem wieku ćwiczących, potrzeb indywidualnych i stopnia zaawansowania	K_U09
<b>W zakresie kompetencji społecznych – student jest gotów do:</b>		
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 złożoność procesu oceniania podmiotów procesu treningu sportowego i edukacji	K_K16

<b>Treści programowe</b>	
<b>Lp.</b>	<b>Treści programowe – ćwiczenia</b>
1.	Psychomotoryczność pływaka – rozwój sprawności pływackiej i jej kontrola – wytrzymałość jako składowa profilu motoryczności w pływaniu.
2.	Psychomotoryczność pływaka – rozwój sprawności pływackiej i jej kontrola – szybkość jako składowa profilu motoryczności w pływaniu.
3.	Psychomotoryczność pływaka – rozwój sprawności pływackiej i jej kontrola – siła jako składowa profilu motoryczności w pływaniu.
4.	Psychomotoryczność pływaka – rozwój sprawności pływackiej i jej kontrola – gibkość jako składowa profilu motoryczności w pływaniu.
5.	Psychomotoryczność pływaka – rozwój sprawności pływackiej i jej kontrola – koordynacja ruchowa jako składowa profilu motoryczności w pływaniu.
6.	Psychomotoryczność pływaka – rozwój sprawności pływackiej i jej kontrola – rozważania nad właściwościami psychofizycznymi mistrza w pływaniu – właściwości budowy ciała, sylwetki pływaka/czki reprezentującego/ej odmienne style.
7.	Psychomotoryczność pływaka – rozwój sprawności pływackiej i jej kontrola – rozgrzewka na lądzie i w wodzie jako integralna część realizacji zadań szkoleniowych i sportowych w pływaniu.
8.	Osiągnięcia pływaka, wyniki sportowe – źródło do analizy struktury wyścigu pływackiego – analiza dynamiki rozwoju wyników sportowych w pływaniu; rozwój przebiegu osiąganych rezultatów w karierze zawodników.

9.	Osiągnięcia pływaka, wyniki sportowe – źródło do analizy struktury wyścigu pływackiego – analiza dynamiki rozwoju wyników sportowych w pływaniu; rozwój przebiegu osiągniętych rezultatów w karierze zawodników.
10.	Osiągnięcia pływaka, wyniki sportowe – źródło do analizy struktury wyścigu pływackiego – badanie struktury wybranych wyścigów pływackich; badanie rozkładu tempa pływania w wyścigach i jego wpływu na końcowy rezultat; badania rozwojowe wyników pływaków w świetle punktacji i tabel.
11.	Wybrane aspekty szkolenia w pływaniu – trening wysokogórski w pływaniu.
12.	Wybrane aspekty szkolenia w pływaniu – czynniki stymulujące skuteczność treningu - odnowa biologiczna.
13.	Wybrane aspekty szkolenia w pływaniu – czynniki stymulujące skuteczność treningu - żywienie i suplementacja.
14.	Wybrane aspekty szkolenia w pływaniu – specyfika pływania osób niepełnosprawnych.
15.	Wybrane aspekty szkolenia w pływaniu – periodyzacja – struktura, funkcje i treści cykli treningowych.
16.	Wybrane aspekty szkolenia w pływaniu – .dokumentacja szkolenia.
17.	Wybrane aspekty szkolenia w pływaniu – monitorowanie treningu.
18.	Wybrane aspekty szkolenia w pływaniu – procedura kontroli antydopingowej.
19.	Wybrane aspekty szkolenia w pływaniu – nie tradycyjne metody treningowe podnoszące skuteczność szkolenia pływaka.
20.	Praktyczny dobór środków treningowych i dozowanie obciążeń w przebiegu szkolenia jako zakres i natężenie pracy treningowej z uwzględnieniem etapu, cyklu szkolenia i celu treningu – prowadzenie wybranych jednostek treningowych o charakterze kontrolnym.
21.	Monitorowanie treningu - praktyczne zastosowanie badań oceniających stan wytrenowania zawodnika w pływaniu.
22.	Struktura wyścigu pływackiego. Planowanie i analiza rozkładów szybkości pływania na różnych dystansach. Pomiary i notowania międzyczasów w treningu, rozkład tempa.

#### 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 jednostki treningowej z wykorzystaniem testu do kontroli treningu,
- przygotowanie rocznego planu szkolenia,
- zaliczenie testu z wiedzy na temat planowania i kontroli procesu treningowego.

**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 planowania i kontroli treningu 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 prowadzenie zajęć, połączona z informowaniem studenta, co należy poprawić.

Metoda podsumowująca

**Wiedza:**

- test pisemny dotyczący planowania i kontroli procesu treningowego.

**Umiejętności:**

- samodzielne przygotowanie i przeprowadzenie jednostki treningowej z wykorzystaniem testów do kontroli treningu,
- przygotowanie rocznego planu szkolenia.

**Kompetencje społeczne:**

- arkusz obserwacji studenta w trakcie prowadzenia jednostki treningowej.

## Stosowane metody dydaktyczne

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

Nakład pracy studenta - bilans punktów	Stacjonarne	Niestacjonarne
<b>Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim:</b>	<b>26</b>	
<b>Samodzielna praca studenta:</b>	<b>26</b>	
przygotowanie do ćwiczeń	13	
studiowanie piśmiennictwa	13	

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

**Forma oceny efektów uczenia się**

<b>Przedmiotowe efekty uczenia się</b>	<b>Sprawdzian praktyczny</b>	<b>Sprawdzian/egzamin pisemny</b>	<b>Projekt / prezentacja</b>	<b>Obserwacja /dyskusja dydaktyczna</b>
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