*Załącznik nr 1.5 do Zarządzenia Rektora UR nr 12/2019*

SYLABUS

dotyczy cyklu kształcenia *.....2020/2021- 2022/2023*

*(skrajne daty*)

Rok akademicki .....2021/2022 – 2022/2023......

1. Podstawowe informacje o przedmiocie

|  |  |
| --- | --- |
| Nazwa przedmiotu | Teoria i praktyka dyscypliny sportowej |
| Kod przedmiotu\* |  |
| nazwa jednostki prowadzącej kierunek | Kolegium Nauk Medycznych |
| Nazwa jednostki realizującej przedmiot | Instytut Nauk o Kulturze Fizycznej |
| Kierunek studiów | Wychowanie fizyczne |
| Poziom studiów | I stopnia |
| Profil | ogólnoakademicki |
| Forma studiów | niestacjonarne |
| Rok i semestr/y studiów | 2rok/semestr IV; 3 rok/ semestr V,VI |
| Rodzaj przedmiotu | Przedmiot modułowy – instruktor sportu |
| Język wykładowy | polski |
| Koordynator | Dr hab. Sławomir Drozd prof. UR |
| Imię i nazwisko osoby prowadzącej / osób prowadzących | Dr hab. Sławomir Drozd prof. UR |

\* *-opcjonalni*e, *zgodnie z ustaleniami w Jednostce*

1.1.Formy zajęć dydaktycznych, wymiar godzin i punktów ECTS

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Semestr  (nr) | Wykł. | Ćw. | Konw. | Lab. | Sem. | ZP | Prakt. | Inne (jakie?) | Liczba pkt. ECTS |
| 4 | 10 | 20 |  |  |  |  |  |  | 2 |
| 5 | 5 | 20 |  |  |  |  |  |  | 2 |
| 6 | 5 | 20 |  |  |  |  |  |  | 3 |

1.2. Sposób realizacji zajęć

X zajęcia w formie tradycyjnej

☐ zajęcia realizowane z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość

1.3 Forma zaliczenia przedmiotu (z toku) (zaliczenie z oceną, egzamin )

2.Wymagania wstępne

|  |
| --- |
| Student powinien mieć umiejętności organizowania pracy na lekcji wychowania fizycznego, posiadać elementarna wiedzę z biomechaniki ruchu, biochemii, anatomii, fizjologii wysiłku oraz teorii sportu. student powinien umieć wykorzystać w czasie zajęć wiadomości zdobyte na przedmiocie pływanie z metodyką |

3. cele, efekty uczenia się , treści Programowe i stosowane metody Dydaktyczne

3.1 Cele przedmiotu

|  |  |
| --- | --- |
| C1 | Wykształcenie nauczyciela pływania, który będzie przygotowany do realizacji zadań wychowania fizycznego przy pomocy środków pływackich i innych środków ruchowych w wodzie |
| C2 | Przygotowanie studentów do realizacji zadań wychowawczych poprzez pływanie i sport pływacki |
| C3 | Przygotowanie studentów do propagowania wartości pływania sportowego, a także pływania użytkowego, zdrowotnego i rekreacyjnego w społeczeństwie. |

3.2 Efekty uczenia się dla przedmiotu

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| EK (efekt uczenia się) | Treść efektu uczenia się zdefiniowanego dla przedmiotu | Odniesienie do efektów kierunkowych [[1]](#footnote-1) |
| EK­\_01 | zna metody, formy i środki stosowane w kształtowaniu zdolności motorycznych oraz testy sprawności fizycznej służące diagnozowaniu zdolności motorycznych u osób trenujących pływanie (pływaków) | K\_W07 |
| EK\_02 | zna kryteria naboru i selekcji oraz strukturę szkolenia sportowego dzieci i młodzieży w zakresie pływania | K\_W10 |
| EK\_03 | zna zasady bhp, które obowiązują w czasie lekcji wychowania fizycznego, zajęć pozalekcyjnych, jednostek treningowych ze szczególnym uwzględnieniem środowiska wodnego | K\_W14 |
| EK\_04 | zna przepisy dotycząc udziału w zawodach zespołowych oraz indywidualnych w pływaniu | K\_W17 |
| EK\_05 | dobiera odpowiednie metody, formy i środki kształtowania aktywności i sprawności fizycznej | K\_U04 |
| EK\_06 | potrafi wybrać test do kompleksowej kontroli i oceny sprawności fizycznej z pływania ( w środowisku wodnym) | K\_U06 |
| EK\_07 | demonstruje elementy techniki styli pływackich | K\_U07 |
| EK\_08 | umie zastosować wybrane ustawienia taktyczne w zespołowych grach sportowych i rekreacyjnych | K\_U08 |
| EK\_09 | umie dobrać zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne w środowisku wodnym | K\_U09 |
| EK\_10 | potrafi napisać konspekt lekcji wychowania fizycznego lub jednostki treningowej do wybranego rodzaju zajęć z pływania | K\_U17 |
| EK\_11 | potrafi zorganizować zawody sportowe szkolne i środowiskowe w pływaniu | K\_U21 |
| EK\_12 | umie właściwie komunikować się z klasą, grupą ćwiczebną lub treningową w procesie wychowania fizycznego podczas zajęć z pływania | K\_U25 |
| EK\_13 | aktualizuje swoją wiedzę teoretyczną oraz doskonali własne umiejętności praktyczne w pływaniu | K\_K02 |
| EK\_14 | jest gotów do organizowania szkolnych oraz środowiskowych imprez rekreacyjno-sportowych i zdrowotnych; | K\_K05 |

3.3 Treści programowe

1. Problematyka wykładu

|  |
| --- |
| Sem. IV – 10h  Historia pływania:   * początek i rozwój pływania sportowego, * pływanie na Igrzyskach Olimpijskich , * historia techniki pływania, * najlepsi polscy pływacy, * najlepsi światowi pływacy.   Człowiek w środowisku wodnym:   * fizyczne właściwości środowiska wodnego ( ciśnienie, ciężar właściwy, przewodnictwo cieplne), * pływanie ciał, * definicja pływalności, * metody określające pływalność, * siły napędowe, * siły oporu działające na pływaka, * działanie środowiska wodnego na organizm człowieka ( ukł. oddechowy, ukł. krwionośny, ukł. trawienny, działanie receptorów w środowisku wodnym).   Technika pływania:   * sportowa technika pływania stylem grzbietowym, * sportowa technika pływania stylem dowolnym, * sportowa technika pływania stylem klasycznym, * sportowa technika pływania stylem motylkowym, * nawroty, starty, * terminologia związana z techniką pływania ( krok pływacki, kąt rotacji, kąt natarcia- ataku, częstotliwość pływania, cykl pływacki itp.).   Sem. V - 5h  Metodyka nauczania pływania :   * etapy nauczania pływania, * metody nauczania pływania, * formy nauczania pływania.   Sem. VI - 5h  Etapy treningu pływackiego:   * nabór i selekcja w podstawowym etapie treningu pływackiego, * metody treningowe.   Ratownictwo wodne:   * przyczyny utonięć, * sposoby ratowania, * pierwsza pomoc przedmedyczna. |

1. Problematyka ćwiczeń audytoryjnych, konwersatoryjnych, laboratoryjnych, zajęć praktycznych

|  |
| --- |
| Sem. IV – 20h  Rola środowiska wodnego w kontekście systematycznych ćwiczeń sportowych:   * adaptacja do środowiska wodnego, * przeciwwskazania do uprawiania sportu pływackiego, * zalety i zagrożenia uprawiania pływania w wieku dziecięcym, * ćwiczenia oswajające na etapie doskonalenia techniki pływania,   Technika pływania stylem: grzbietowym, kraulem, klasycznym, motylkowym oraz zmiennym:   * pływanie standardowe, * współczesne odmiany pływania, * starty i nawroty, * ocena poprawności pływania.   Sem. V – 20h  Nauczanie i doskonalenie techniki pływania jako główny cel pracy instruktorskiej:   * pokaz (demonstracja na lądzie i w wodzie), * autokorekta i korekta błędów u współćwiczącego.   Metody oceny techniki pływania sportowego:   * ocena zgodności techniki z przepisami FINA, * ocena skuteczności techniki.   Sem. VI – 20h  Rola instruktora i jego miejsce w systemie szkolenia pływackiego dzieci i młodzieży:   * wiek rozpoczynania treningu pływackiego, * podstawowe środki i metody stosowane w treningu dzieci w wodzie.   System szkolenia sportowego dzieci i młodzieży.  Organizacja i metodyka doboru do sportu pływackiego.  Nabycie praktycznych umiejętności prowadzenia i doskonalenia techniki pływania.  Planowanie i realizacja doskonalenia techniki pływania na wstępnym etapie treningu pływackiego.  Metody i środki kształtujące motorykę pływaka.  Ocena intensywności wysiłku fizycznego pływaków.  Struktura treningu dzieci i młodzieży. |

3.4 Metody dydaktyczne

Np.:

*Wykład: wykład problemowy,* wykład z prezentacją multimedialną*, metody kształcenia na odległość*

*Ćwiczenia: analiza tekstów z dyskusją, metoda projektów (projekt badawczy, wdrożeniowy, praktyczny),* praca w grupach (rozwiązywanie zadań, dyskusja),gry dydaktyczne, *metody kształcenia na odległość*

*Laboratorium: wykonywanie doświadczeń, projektowanie doświadczeń*

4. METODY I KRYTERIA OCENY

4.1 Sposoby weryfikacji efektów uczenia się

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Symbol efektu | Metody oceny efektów uczenia sie  (np.: kolokwium, egzamin ustny, egzamin pisemny, projekt, sprawozdanie, obserwacja w trakcie zajęć) | Forma zajęć dydaktycznych  (w, ćw, …) |
| ek\_ 01 – EK\_04 | Kolokwium, egzamin pisemny obserwacja w trakcie zajęć | w, ćw |
| Ek\_ 05 – EK14 | obserwacja w trakcie zajęć, konspekt | w, ćw |

4.2 Warunki zaliczenia przedmiotu (kryteria oceniania)

|  |
| --- |
| Semestr IV.  Aktywny udział w zajęciach  Zaliczenie pokazu wybranych technik (demonstracja na lądzie i w wodzie) autokorekta  i korekta błędów współćwiczącego. Przygotowanie i przeprowadzenie na ocenę pozytywną konspektu zajęć z pierwszego etapu nauczania pływania.  Zaliczenie sprawdzianu umiejętności pływackich poszczególnymi stylami na dystansach: 100m stylem grzbietowym 100m stylem dowolnym 100m stylem klasycznym  50 m stylem motylkowym  100m stylem zmiennym  Zaliczenie sprawdzianu z części teoretycznej obowiązującej w semestrze drugim.  Na ocenę końcową (podsumowującą) z przedmiotu teoria i praktyka dyscypliny sportowej – pływanie w semestrze II składają się:  W 30% ocena ze sprawdzianu praktycznych umiejętności, w 20% średnia z ocen za opracowanie konspektów zajęć, w 20% ocena za prowadzenie zajęć z metodyki nauczania pływania stopnia pierwszego , w 15% ocena z obserwacji w trakcie zajęć, i w 15% ocena z kolokwium.  Kryterium oceny z kolokwium:  51-60% max. pkt.- dst (3,0)  61-70% max. pkt.- dst plus (3,5)  71-80% max. pkt.- db (4,0)  81-90% max. pkt.- db plus(4,5)  91-100% max. pkt.- bdb (5,0)  Semestr V.  Aktywny udział w zajęciach  Zaliczenie pokazu wybranych technik (demonstracja na lądzie i w wodzie) autokorekta  i korekta błędów współćwiczącego. Przygotowanie i przeprowadzenie na ocenę pozytywną konspektu zajęć z pierwszego etapu nauczania pływania.  Zaliczenie sprawdzianu umiejętności pływackich poszczególnymi stylami na dystansach: 200m stylem grzbietowym 200m stylem dowolnym 200m stylem klasycznym  100 m stylem motylkowym  Na ocenę końcową (podsumowującą) z przedmiotu teoria i praktyka dyscypliny sportowej – pływanie w semestrze III składają się:  W 30% ocena ze sprawdzianu praktycznych umiejętności, w 20% średnia z ocen za opracowanie konspektów zajęć, w 20% ocena za prowadzenie zajęć z metodyki nauczania pływania stylami sportowymi , w 15% ocena z obserwacji w trakcie zajęć, i w 15% ocena z kolokwium.  Kryterium oceny z kolokwium:  51-60% max. pkt.- dst (3,0)  61-70% max. pkt.- dst plus (3,5)  71-80% max. pkt.- db (4,0)  81-90% max. pkt.- db plus(4,5)  91-100% max. pkt.- bdb (5,0)  Semestr VI  Aktywny udział w zajęciach  Metodyka  Nauczanie sportowej techniki pływania oraz jej doskonalenie w różnych etapach treningu – piętnaście tematów do opracowania oraz przeprowadzenia jednego z nich  Technika  Poprawne wykonanie techniki startów oraz nawrotów do wszystkich styli pływackich zgodnie  z obowiązującymi przepisami FINA co najmniej na ocenę dobrą . Pokaz wybranej techniki pływackiej na lądzie.  Pokaz wybranej techniki pływackiej w wodzie.  Przepłynięcie 200 metrów stylem zmiennym zgodnie z przepisami FINA.  Na ocenę końcową (podsumowującą) z przedmiotu teoria i praktyka dyscypliny sportowej – pływanie w semestrze IV składają się:  W 30% ocena ze sprawdzianu praktycznych umiejętności, w 20% średnia z ocen za opracowanie konspektów zajęć, w 30% ocena za prowadzenie zajęć z metodyki nauczania pływania stopnia pierwszego , w 20% ocena z obserwacji w trakcie zajęć,  Zdanie egzaminu teoretycznego z obowiązujących treści programowych  Kryterium oceny z kolokwium:  51-60% max. pkt.- dst (3,0)  61-70% max. pkt.- dst plus (3,5)  71-80% max. pkt.- db (4,0)  81-90% max. pkt.- db plus(4,5)  91-100% max. pkt.- bdb (5,0) |

5. CAŁKOWITY NAKŁAD PRACY STUDENTA POTRZEBNY DO OSIĄGNIĘCIA ZAŁOŻONYCH EFEKTÓW W GODZINACH ORAZ PUNKTACH ECTS

|  |  |
| --- | --- |
| Forma aktywności | Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności |
| Godziny kontaktowe wynikające z harmonogramu studiów | 80 |
| Inne z udziałem nauczyciela akademickiego  (udział w konsultacjach, egzaminie) | Udział w konsultacjach - 10 godz.  Udział w egzaminie praktycznym – 10 godz.  Udział w egzaminie teoretycznym – 10 godz.  30 |
| Godziny niekontaktowe – praca własna studenta  (przygotowanie do zajęć, egzaminu, napisanie referatu itp.) | Analiza literatury – 10 godz.  Opracowanie konspektów – 15 godz.  Samodoskonalenie elementów technicznych -15 godz. przygotowanie do prowadzenia fragmentu zajęć -10 godz.  Przygotowanie do kolokwium – 5 godz.  Przygotowanie do egzaminu – 10 godz.  65 |
| SUMA GODZIN | 175 |
| SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS | 7 |

*\* Należy uwzględnić, że 1 pkt ECTS odpowiada 25-30 godzin całkowitego nakładu pracy studenta.*

6. PRAKTYKI ZAWODOWE W RAMACH PRZEDMIOTU

|  |  |
| --- | --- |
| wymiar godzinowy | 30 godz. - 3pkt ECTS |
| zasady i formy odbywania praktyk | Szkoły prowadzące zajęcia z pływania w ramach zajęć z wychowania fizycznego, szkoły pływackie, kluby pływackie |

7. LITERATURA

|  |
| --- |
| Literatura podstawowa:   1. Bartkowiak E.(1999): Pływanie sportowe. AWF, Warszawa 2. Bartkowiak E.(1997): Program szkolenia dzieci i młodzieży. AWF, Warszawa 3. Bartkowiak E., Witkowski M.(1986): Nauczanie techniki pływania. Podstawy bezpieczeństwa w wodzie. MAW, Warszawa 4. Ciereszko J., Grądcka E.(2003): Pływanie. AWF, Poznań 5. Czabański B., Fiłon M., Zatoń K. (2003): Elementy teorii pływania. AWF, Wrocław 6. Dybińska E., Wójcicki A. (1996): Wskazówki metodyczne do nauczania pływania. AWF, Kraków 7. Dybińska E., (2009) Uczenie się i nauczanie pływania. Kraków AWF 8. Kucia K., Stachura A., (2014) Ogólnopolski program pływania. PZP, Kraków |
| Literatura uzupełniająca:   1. Fiłon M. ,(1996) Problematyka sportu pływackiego. Wrocław 2. Karpiński R.(2001): Pływanie. AWF, Katowice 3. Karpiński R., Karpińska M.(2009) Pływanie – sport, zdrowie i rekreacja AWF Katowice 4. Płatonow W. (1997)Trening wyczynowy w pływaniu. COS Warszawa 5. Wiesner W. (1997): Pływanie. AWF, Wrocław 6. Wiesner W. (1999): Nauczanie – uczenie się pływania. AWF, Wrocław   14. Przepisy Pływania PZP 2010. Warszawa |

Akceptacja Kierownika Jednostki lub osoby upoważnionej

1. W przypadku ścieżki kształcenia prowadzącej do uzyskania kwalifikacji nauczycielskich uwzględnić również efekty uczenia się ze standardów kształcenia przygotowującego do wykonywania zawodu nauczyciela. [↑](#footnote-ref-1)