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

SYLABUS

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

*(skrajne daty*)

Rok akademicki .....2020/2022......

1. Podstawowe informacje o przedmiocie

|  |  |
| --- | --- |
| Nazwa przedmiotu | Teoria i praktyka dyscypliny sportowej - Pływanie |
| Kod przedmiotu\* |  |
| nazwa jednostki prowadzącej kierunek | Kolegium Nauk Medycznych |
| Nazwa jednostki realizującej przedmiot | Instytut Nauk o Kulturze Fizycznej |
| Kierunek studiów | Wychowanie fizyczne |
| Poziom studiów | II stopnia |
| Profil | ogólnoakademicki |
| Forma studiów | niestacjonarne |
| Rok i semestr/y studiów | I rok/semestr 2; II rok/ semestr 3,4 |
| 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 |
| 2 | 5 | 10 |  |  |  |  |  |  | 4 |
| 3 | 10 | 25 |  |  |  |  |  |  | 4 |
| 4 | 5 | 30 |  |  |  |  |  |  | 5 |

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,)

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 i rozumie w pogłębionym stopniu wybrane fakty i zjawiska oraz dotyczące ich metody i teorie wyjaśniające zależności między nimi, stanowiące zaawansowaną wiedzę z zakresu dyscyplin właściwych dla programu studiów na kierunku wychowanie fizyczne. | K\_W01 |
| EK­\_02 | Zna i rozumie główne tendencje rozwojowe oraz współczesne osiągnięcia w zakresie nauk o kulturze fizycznej. | K\_W05 |
| EK­\_03 | Zna w zaawansowanym stopniu metody treningu sportowego i zdrowotnego , diagnozy przygotowania kondycyjnego, planowania, realizacji i kontroli treningu oraz efektów potreningowych w pływaniu | K\_W06 |
| EK­\_04 | Zna i rozumie ogniwa prakseologiczne procesu wychowania fizycznego, metody ewaluacji programu nauczania, konstruowania narzędzi do kontroli i oceny oraz samokontroli i samooceny. | K\_W07 |
| EK­\_05 | Potrafi wypowiedzieć się na temat nauczania i doskonalenia technik pływackich oraz z przepisów pływania sportowego rekomendowanych przez PZP. | K\_W15 |
| EK­\_06 | Zna i rozumie w stopniu pogłębionym zasady etyki zawodu nauczyciela – wychowawcy, instruktora, potrzebę ochrony własności intelektualnej i prawa autorskiego. | K\_W19 |
| EK­\_07 | Potrafi właściwie dobierać źródła oraz informacje z nich pochodzące do projektowania szkolnego procesu wychowania fizycznego, dokonywać oceny, syntezy i krytycznej analizy tych informacji, właściwie wspierać rozwój psychofizyczny dzieci i młodzieży. | K\_U02 |
| EK­\_08 | Umie indywidualizować i personalizować oddziaływanie środkami fizycznymi na wszystkich etapach rozwoju ontogenetycznego | K\_U03 |
| EK­\_09 | Demonstruje w zaawansowanym stopniu elementy technik pływackich na lądzie i w wodzie | K\_U08 |
| EK­\_10 | Potrafi w stopniu zaawansowanym planować strukturę procesu treningu sportowego, rekreacyjnego i zdrowotnego, określić wielkość obciążenia treningowego. | K\_U15 |
| EK­\_11 | Potrafi zorganizować zawody sportowe międzyszkolne i środowiskowe z uwzględnieniem np. ceremoniału olimpijskiego. | K\_U18 |
| EK­\_12 | Potrafi w stopniu zaawansowanym prezentować wyniki własnej pracy dydaktyczno-wychowawczej i projektowo-badawczej oraz brać udział w debacie, używając specjalistycznej terminologii związanej z naukami o kulturze fizycznej. | K\_U20 |
| EK­\_13 | Jest gotów do krytycznej oceny posiadanej wiedzy i odbieranych treści oraz kreatywnego myślenia i działania w procesie naukowo badawczym, edukacyjnym i treningowym. | K\_K01 |
| EK­\_14 | Jest gotów do promowania, inspirowania oraz podejmowania działań na rzecz zdrowego stylu życia i Aktywności fizycznej w społeczności szkolnej, lokalnej i rodzinnej. | K\_K04 |
| EK­\_15 | Organizuje międzyszkolne oraz środowiskowe imprezy pływackie rekreacyjno-sportowe i zdrowotne | K\_K05 |
| EK­\_16 | Jest gotów do przestrzegania zasad etyki zawodu nauczyciela wychowania fizycznego, instruktora i trenera. | K\_K11 |

3.3 Treści programowe

1. Problematyka wykładu

|  |
| --- |
| Treści merytoryczne |
| 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.).   Metodyka nauczania pływania :   * etapy nauczania pływania, * metody nauczania pływania, * formy nauczania pływania.   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

|  |
| --- |
| 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.   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.   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 np.  (np.: kolokwium, egzamin ustny, egzamin pisemny, projekt, sprawozdanie, obserwacja w trakcie zajęć) | Forma zajęć dydaktycznych  (w, ćw, …) |
| ek\_ 01 – EK\_06 | Kolokwium, konspekt i obserwacja prowadzenia zajęć | Wykład, ćwiczenia |
| Ek\_ 07 – EK\_12 | obserwacja w trakcie zajęć | ćwiczenia |
| Ek\_ 13 – EK16 | obserwacja w trakcie zajęć | ćwiczenia |

4.2 Warunki zaliczenia przedmiotu (kryteria oceniania)

|  |
| --- |
| Semestr II.  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 scenariusza 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 pierwszym.  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 III.  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 scenariusza 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 IV  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 | 85 |
| Inne z udziałem nauczyciela akademickiego  (udział w konsultacjach, egzaminie) | Udział w konsultacjach - 90 godz.  Udział w egzaminie praktycznym – 10 godz.  Udział w egzaminie teoretycznym – 15 godz.  115 godz. |
| Godziny niekontaktowe – praca własna studenta  (przygotowanie do zajęć, egzaminu, napisanie referatu itp.) | Analiza literatury – 20 godz.  Opracowanie konspektów – 30 godz.  Samodoskonalenie elementów technicznych -30 godz. przygotowanie do prowadzenia fragmentu zajęć -15 godz.  Przygotowanie do kolokwium – 10 godz.  Przygotowanie do egzaminu – 20 godz  125 |
| SUMA GODZIN | 325 |
| SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS | 13 |

*\* 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)