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

**SYLABUS**

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

**rok akademicki 2020/2021**

* 1. Podstawowe informacje o przedmiocie/module

|  |  |
| --- | --- |
| Nazwa przedmiotu/ modułu | Zaawansowana teoria i metodyka sportów indywidualnych- pływanie |
| Kod przedmiotu/ modułu\* |  |
| Wydział (nazwa jednostki prowadzącej kierunek) | Kolegium Nauk Medycznych |
| Nazwa jednostki realizującej przedmiot | Instytut Nauk o Kulturze Fizycznej |
| Kierunek studiów | Wychowanie fizyczne |
| Poziom kształcenia | Studia drugiego stopnia |
| Profil | Ogólnoakademicki |
| Forma studiów | niestacjonarne |
| Rok i semestr studiów | I rok, sem. I, |
| Rodzaj przedmiotu | Przedmioty podstawowe |
| Koordynator | dr Rafał Kołodziej |
| Imię i nazwisko osoby prowadzącej / osób prowadzących | dr Paweł Ostrowski |

\* *- zgodnie z ustaleniami na wydziale*

1.2.Formy zajęć dydaktycznych, wymiar godzin i punktów ECTS

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Wykł. | Ćw. | Konw. | Lab. | Sem. | ZP | Prakt. | Inne (jakie?) | **Liczba pkt ECTS** |
| ⎯ | ­⎯ | ⎯ | 15 | ⎯ | ⎯ | ⎯ | ⎯ | 2 |

1.3. Sposób realizacji zajęć

× zajęcia w formie tradycyjnej

☐ zajęcia realizowane z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość

1.4. Forma zaliczenia przedmiotu/modułu (z toku) *(egzamin, zaliczenie z oceną, zaliczenie bez oceny*)

1. Wymagania wstępne

|  |
| --- |
| Student powinien umieć wykorzystać w czasie zajęć wiadomości, umiejętności i kompetencje społeczne zdobyte na przedmiotach: pływanie z metodyką, teoria wychowania fizycznego, metodyka wychowania fizycznego, antropomotoryka |

1. cele, efekty kształcenia, treści Programowe i stosowane metody Dydaktyczne
   1. Cele przedmiotu/modułu

|  |  |
| --- | --- |
| C1 | Nauczanie startów w sportowych stylach pływackich |
| C2 | Nauczanie nawrotów w sportowych stylach pływackich |
| C3 | Przygotowanie do samodzielnego prowadzenia zajęć w ramach lekcji wychowania fizycznego |

3.2 Efekty kształcenia dla przedmiotu/Modułu (*wypełnia koordynator*)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| EK (efekt kształcenia) | Treść efektu kształcenia zdefiniowanego dla przedmiotu (modułu) | Odniesienie do efektów kierunkowych (KEK) |
| EK\_01 | posiada poszerzoną wiedzę na temat nauczania i doskonalenia czynności ruchowych w wodzie oraz przepisów z zakresu pływania, przygotowywania i prowadzenia zawodów sportowych oraz imprez rekreacyjno-sportowych w pływaniu | K\_W15 |
| EK\_02 | w stopniu poszerzonym wie, jak przygotować regulamin korzystania z pływalni, rozumie potrzebę zapewnienia optymalnych warunków w obszarze bhp w czasie lekcji wychowania fizycznego i innych zajęć rekreacyjno-sportowych lub sportowych na pływalni | K\_W18 |
| EK\_03 | umie indywidualizować i personalizować zajęcia nauki pływania przez oddziaływanie środkami fizycznymi na wszystkich etapach rozwoju ontogenetycznego | K\_U03 |
| EK\_04 | demonstruje w zaawansowanym stopniu elementy techniki indywidualnej pływania poszczególnymi stylami | K\_U08 |
| EK\_05 | potrafi prowadzić różne rodzaje i typy lekcji wychowania fizycznego z pływania, treningu sportowego i zdrowotnego w pływaniu z wykorzystaniem tradycyjnych i współczesnych metod realizacji zadań ruchowych | K\_U16 |
| EK\_06 | promuje oraz inspiruje do zdrowego stylu życia i aktywności fizycznej w środowisku szkolnym, lokalnym oraz rodzinnym z uwzględnieniem nauki pływania oraz rekreacji fizycznej w środowisku wodnym | K\_K04 |
| EK\_07 | dba o własną sprawność fizyczną i zdrowie ze szczególnym uwzględnieniem systematycznego pływania | K\_K10 |
| EK\_08 | zna i rozumie metody realizacji zadań ruchowych oraz nauczania ruchu stosowane w nauce i lekcjach pływania | SKN/WFII/W6 |
| EK\_09 | wie, jakie środki dydaktyczne: sprzęt i przybory oraz nowoczesne technologie informacyjno-komputerowe należy stosować w zajęciach z nauki pływania | SKN/WFII/W8 |
| EK\_10 | potrafi zastosować typowe ćwiczenia i zadania ruchowe, które wynikają z programu nauczania pływania na etapie szkoły ponadpodstawowej, umie realizować proces kształcenia z wykorzystaniem kompetencji kluczowych | SKN/WFII/U1 |
| EK\_11 | umie opracować sprawdziany kontrolno-oceniające w zakresie nauczanych stylów pływackich | SKN/WFII/U9 |
| EK\_12 | stosuje czynności kontrolne, ćwiczenia korygujące i naprowadzające w nauczaniu techniki pływania | SKN/WFII/U10 |
| EK\_13 | stosuje w trakcie zajęć nauki pływania różnorodne formy prowadzenia zajęć, w tym pracę w grupach, zastępach ćwiczebnych i drużynach | SKN/WFII/K5 |
| EK\_14 | kształtuje u młodzieży postawy do indywidualnej i systematycznej aktywności fizycznej z wykorzystaniem środowiska wodnego | SKN/WFII/K7 |

* 1. **TREŚCI PROGRAMOWE (*wypełnia koordynator)***

1. Problematyka wykładu

|  |
| --- |
| Treści merytoryczne |
| ⎯ |
| ⎯ |
| ⎯ |
| ⎯ |

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

|  |
| --- |
| Treści merytoryczne:   1. Doskonalenie techniki pływania stylem dowolnym, klasycznym, motylkowym i grzbietowym. 2. Doskonalenie startów oraz nawrotów do poszczególnych stylów pływackich. 3. Lekcja pływania – tok lekcji, zasady bhp lekcji pływania (nauka lub doskonalenie wybranego stylu pływackiego). 4. Lekcja pływania – nauka startów do poszczególnych stylów pływackich. 5. Lekcja pływania – nauka nawrotów do poszczególnych stylów pływackich. 6. Organizacja i sędziowanie zawodów pływackich na etapie szkoły ponadpodstawowej np. „Licealiady” z pływania. 7. Testy kontrolno-oceniające stosowane w nauce i doskonaleniu techniki pływania. 8. Metody kształtowania sprawności specjalnej w pływaniu. |

* 1. METODY DYDAKTYCZNE

Ćwiczenia praktyczne

1. METODY I KRYTERIA OCENY

4.1 Sposoby weryfikacji efektów kształcenia

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Symbol efektu | Metody oceny efektów kształcenia  (np.: kolokwium, egzamin ustny, egzamin pisemny, projekt, sprawozdanie, obserwacja w trakcie zajęć) | Forma zajęć dydaktycznych (w, ćw, …) |
| EK\_01 | Przygotowanie konspektu, kolokwium | Ćwiczenia |
| EK\_02 | Przygotowanie konspektu | Ćwiczenia |
| EK\_03 | Obserwacja w trakcie zajęć | Ćwiczenia |
| EK\_04 | Obserwacja w trakcie zajęć | Ćwiczenia |
| EK\_05 | Konspekt lekcji, obserwacja w trakcie zajęć | Ćwiczenia |
| EK\_06 | Obserwacja w trakcie zajęć | Ćwiczenia |
| EK\_07 | Obserwacja w trakcie zajęć | Ćwiczenia |
| EK\_08 | Konspekt lekcji | Ćwiczenia |
| EK\_09 | Konspekt lekcji | Ćwiczenia |
| EK\_010 | Projekt programu nauczania pływania dla szkoły ponadpodstawowej | Ćwiczenia |
| EK\_011 | Projekt przedmiotowego systemu oceniania z wychowania fizycznego (pso) z uwzględnieniem nauki pływania | Ćwiczenia |
| EK\_012 | Obserwacja w trakcie zajęć | Ćwiczenia |
| EK\_013 | Obserwacja w trakcie zajęć | Ćwiczenia |
| EK\_014 | Obserwacja w trakcie zajęć | Ćwiczenia |

4.2 Warunki zaliczenia przedmiotu (kryteria oceniania)

|  |
| --- |
| 1. Zaliczenie z oceną 2. Ustalenie oceny końcowej na podstawie średniej z ocen cząstkowych:   - ocena techniki startów w stylach grzbietowym i dowolnym, zaliczenie praktyczne  - ocena techniki nawrotów w stylach dowolnym i klasycznym, zaliczenie praktyczne  - ocena (wg. przyjętych limitów czasowych) za przepłynięcie dystansu 100 metrów stylem zmiennym zgodnie z przepisami FINA, zaliczenie praktyczne  - ocena (wg. tabeli) wytrzymałości na podstawie wyniku uzyskanego w teście COOPERA, zaliczenie praktyczne  - ocena sposobu prowadzenia przez studenta fragmentu lekcji pływania, zaliczenie praktyczne  - przygotowanie projektu programu nauczania pływania dla szkoły ponadpodstawowej  - przygotowanie projektu przedmiotowego systemu oceniania z wychowania fizycznego (pso) z uwzględnieniem nauki pływania |

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 planów studiów | 15 |
| Inne z udziałem nauczyciela (udział w konsultacjach, egzaminie) | 5 |
| Godziny nie kontaktowe –praca własna studenta (przygotowanie do zajęć  Samodoskonalenie poznanych elementów styli pływackich  Samodoskonalenie poznanych elementów styli pływackich  Samodoskonalenie poznanych elementów styli pływackich  Opracowanie i napisanie konspektu | 8  8  8  6 |
| SUMA GODZIN | 50 |
| **SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS** | 2 |

1. PRAKTYKI ZAWODOWE W RAMACH PRZEDMIOTU/ MODUŁU

|  |  |
| --- | --- |
| wymiar godzinowy |  |
| zasady i formy odbywania praktyk |  |

1. 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., Wójcicki A. (1996): *Uczenie się i nauczanie pływania*. AWF, Kraków 8. Karpiński R.(2001): *Pływanie*. AWF Katowice 9. Kucia K., Stachura A.(2014): Ogólnopolski Program Nauczania Pływania. Polski Związek Pływacki 10. Wiesner W. (1997): *Pływanie*. AWF Wrocław 11. Wiesner W. (1999): *Nauczanie – uczenie się pływania*. AWF Wrocław |
| Literatura uzupełniająca:  „Pływanie – poznać i opanować żywioł“. Miesięcznik – Polska |

Akceptacja Kierownika Jednostki lub osoby upoważnionej