



# SYLABUS

## DOTYCZY CYKLU KSZTAŁCENIA 2022-2027

(skrajne daty)

### 1.1. PODSTAWOWE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE

Nazwa przedmiotu	<b>Podstawy pływania</b>
Kod przedmiotu*	
Nazwa jednostki prowadzącej kierunek	<b>Kolegium Nauk Medycznych</b>
Nazwa jednostki realizującej przedmiot	<b>Instytut Nauk o Zdrowiu</b>
Kierunek studiów	<b>Fizjoterapia</b>
Poziom kształcenia	<b>Jednolite studia magisterskie</b>
Profil	<b>Ogólnoakademicki</b>
Forma studiów	<b>Niestacjonarne</b>
Rok i semestr studiów	<b>I rok, 2 semestr</b>
Rodzaj przedmiotu	<b>Autorska oferta uczelni, przedmiot do wyboru</b>
Język wykładowy	<b>Polski</b>
Koordinator	<b>Dr hab. n o kult. fiz. Iwona Tabaczek-Bejster, prof. UR</b>
Imię i nazwisko osoby prowadzącej / osób prowadzących	Dr hab. n o kult. fiz. Iwona Tabaczek-Bejster, prof. UR - ćwiczenia laboratoryjne dr Marcin Obodyński – ćwiczenia laboratoryjne

\* - opcjonalnie, zgodnie z ustaleniami w Jednostce

### 1.2. Formy zajęć dydaktycznych, wymiar godzin i punktów ECTS

Semestr (nr)	Wykl.	Ćw.	Konw.	Lab.	Sem.	ZP	Prakt.	Inne (jakie?)	Liczba pkt ECTS
2	-	-	-	15	-	-	-	10	1

### 1.3. Sposób realizacji zajęć

zajęcia w formie tradycyjnej

zajęcia realizowane z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość

### 1.4. Forma zaliczenia przedmiotu (z toku) (egzamin, zaliczenie z oceną, zaliczenie bez oceny)

## 2. WYMAGANIA WSTĘPNE

Znajomość toku lekcyjnego i podstawowych umiejętności z zakresu metodyki nauczania ruchu

### 3. CELE, EFEKTY UCZENIA SIĘ, TREŚCI PROGRAMOWE I STOSOWANE METODY DYDAKTYCZNE

#### 3.1. Cele przedmiotu

<b>C1</b>	Poszerzenie przez studentów wiedzy teoretycznej dotyczącej wykorzystania środowiska wodnego podczas zajęć rekreacyjnych
<b>C2</b>	Wykorzystanie poznanych technik pływania oraz ćwiczeń w wodzie w zajęciach rekreacyjnych
<b>C3</b>	Opanowanie umiejętności zorganizowania zajęć w wodzie uwzględniających różne formy aktywności rekreacyjnej i zdrowotnej.

#### 3.2 EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU

<b>EK (efekt uczenia się)</b>	<b>Treść efektu uczenia się zdefiniowanego dla przedmiotu</b>	<b>Odniesienie do efektów kierunkowych</b>
EK_01	Potrafi wykazać umiejętności ruchowe z zakresu wybranych form aktywności fizycznej w wodzie (rekreacyjnych i zdrowotnych)	B.U9.

#### 3.3 TREŚCI PROGRAMOWE

##### A. Problematyka ćwiczeń konwersatoryjnych

<b>Treści merytoryczne</b>
Zajęcia organizacyjne, przedstawienie formy zaliczenia przedmiotu oraz piśmiennictwa. Zasady BHP obowiązujące na pływalni, zapoznanie ze środowiskiem wodnym
Opanowanie podstawowych czynności w wodzie, nauka leżenia i poślizgów na piersiach i grzbiecie.
Opanowanie techniki pływania stylem grzbietowym.
Opanowanie techniki pływania stylem dowolnym.
Gry i zabawy w wodzie.
Postępowanie rekreacyjne i zdrowotne z wykorzystaniem środowiska wodnego.
Elementy ratownictwa wodnego.
Zaliczenie praktyczne.

#### 3.4 METODY DYDAKTYCZNE

**Ćwiczenia:** zajęcia praktyczne w wodzie, metoda zabawowa, praca w grupach.

**Praca własna studenta:** praca z piśmiennictwem

## 4 METODY I KRYTERIA OCENY

### 4.1 Sposoby weryfikacji efektów uczenia się

Symbol efektu	Metody oceny efektów uczenia się ( np.: kolokwium, egzamin ustny, egzamin pisemny, projekt, sprawozdanie, obserwacja w trakcie zajęć)	Forma zajęć dydaktycznych ( w, ćw, ...)
EK_01	Zaliczenie praktyczne – ocena umiejętności pływackich (technika) na odcinku 25 m oraz umiejętność przeprowadzenia ćw. w wodzie w zależności od dysfunkcji	KONW.

### 4.2 Warunki zaliczenia przedmiotu (kryteria oceniania)

#### Ćwiczenia konwersatoryjne

#### Ocena umiejętności (EK\_01):

Zaliczenie praktyczne – ocena umiejętności pływackich (technika) na odcinku 25 m oraz przeprowadzenie ćwiczeń w wodzie

Zakres ocen:

5.0 – student bezbłędnie demonstruje technikę pływania dwoma stylami na odcinku 25 m oraz poprawnie przeprowadza zajęcia w wodzie

4.5 – poprawnie demonstruje technikę pływania dwoma stylami i poprawnie przeprowadza zajęcia w wodzie

4.0 – demonstruje technikę pływania dwoma stylami z drobnymi błędami technicznymi, przeprowadza zajęcia w wodzie z drobnymi błędami

3.5 – poprawnie demonstruje technikę pływania jednym stylem z drobnymi błędami technicznymi, przeprowadza zajęcia w wodzie z drobnymi błędami

3.0 – poprawnie demonstruje technikę pływania jednym stylem z drobnymi błędami lub jeden styl bezbłędnie poprawnie demonstruje technikę pływania dwoma stylami z drobnymi błędami lub jeden styl bezbłędnie lub z drobnymi błędami technicznymi, przeprowadza zajęcia w wodzie z błędami

2.0 – student nie jest w stanie przepłynąć odcinka 20m, przeprowadza zajęcia z licznymi błędami

*Ocenę pozytywną z przedmiotu można otrzymać  
wyłącznie pod warunkiem uzyskania pozytywnej oceny  
za każdy z ustanowionych efektów uczenia się.*

*Ocenę końcową z przedmiotu stanowi średnia  
arytmetyczna z ocen cząstkowych.*

### 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	15

studiów	
Inne z udziałem nauczyciela akademickiego (udział w konsultacjach, egzaminie)	2
Godziny niekontaktowe – praca własna studenta (przygotowanie do zajęć, egzaminu, napisanie referatu itp.)	8
<b>SUMA GODZIN</b>	<b>25</b>
<b>SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS</b>	<b>1</b>

### 1. PRAKTYKI ZAWODOWE W RAMACH PRZEDMIOTU

wymiar godzinowy	-
zasady i formy odbywania praktyk	-

### 2. LITERATURA

#### Literatura podstawowa:

1. Karpiński R., Karpiński M. Pływanie. Sport. Zdrowie. Rekreacja. AWF Katowice 2009.
2. Czarnota B., Drozd, Kołodziej R., Ostrowski P., Brożyna M., Godek Ł., Płonka A., Warchoń K. Ćwiczenia w nauczaniu i doskonaleniu stylów pływackich. Wydawnictwo UR Rzeszów 2019.
3. Kołodziej R., Tabaczek-Bejster I., Dudziak A., Ratownictwo wodne - wybrane zagadnienia. Wyd. UR Rzeszów 2013.

#### Literatura uzupełniająca:

1. Laughlin T., Pływanie dla każdego. Wyd. Buk Rower, Zielonka 2007.
2. Pływanie sportowe i ratunkowe. Teoria i metodyka. (red.) B. Waade, AWFIS, Gdańsk 2003.
3. Ostrowski A., Zabawy i rekreacja w wodzie. WSiP, Warszawa 2003.
4. Czabański B, Fiłon M, Zatoń K. Elementy teorii pływania. AWF, Wrocław 2003

Akceptacja Kierownika Jednostki lub osoby upoważnionej