



KARTA OPISU PRZEDMIOTU - SYLABUS

Nazwa przedmiotu

Pływanie [C_CS>Pły30]

Przedmiot

Kierunek studiów

Budownictwo

Rok/Semestr

1/1

Studia w zakresie (specjalność)

–

Profil studiów

ogólnoakademicki

Poziom studiów

pierwszego stopnia

Język oferowanego przedmiotu

polski

Forma studiów

stacjonarne

Wymagalność

obieralny

Liczba godzin

Wykład

0

Laboratorium

0

Inne (np. online)

0

Ćwiczenia

30

Projekty/seminaria

0

Liczba punktów ECTS

0,00

Koordynatorzy

mgr Waldemar Olejniczak

waldemar.olejniczak@put.poznan.pl

mgr Agata Ostrowska

agata.ostrowska@put.poznan.pl

Wykładowcy

mgr Waldemar Olejniczak

waldemar.olejniczak@put.poznan.pl

Wymagania wstępne

Brak przeciwwskazań zdrowotnych do wykonywania ćwiczeń fizycznych i pływania. Umiejętność pływania techniką elementarną, utrzymywania się na wodzie głębokiej, zanurzania ciała pod lustro wody, wykonania dowolnego skoku z brzegu basenu. Ogólna znajomość i zainteresowanie problematyką związaną z pływaniem.

Cel przedmiotu

Zajęcia organizacyjne. Regulamin przedmiotu. Warunki zaliczenia semestru. Rozpływanie. Sprawdzian umiejętności. Ćwiczenia, zabawy i gry osławiające ze środowiskiem wodnym,. Ćwiczenia zabawy i gry kształtujące elementy techniki pływania. Ćwiczenia i gry dla umiejących pływać. Styl grzbietowy. Nauczanie pracy NN, RR oraz koordynacji pracy NN, RR z oddychaniem, startu i nawrotów. Styl dowolny. Nauczanie pracy NN, RR oraz koordynacji pracy NN, RR z oddychaniem, startów i nawrotów. Styl klasyczny. Nauczanie pracy NN, RR oraz koordynacji pracy NN, RR z oddychaniem . Styl motylkowy. Nauczanie pracy NN, RR oraz koordynacji pracy NN, RR z oddychaniem Zaliczenie praktyczne – 50 m stylem grzbietowym i dowolnym – ocena techniki i czasu.

Przedmiotowe efekty uczenia się

Student zdobywa umiejętność zachowania się w środowisku wodnym, zanurzenia głowy, otwierania oczu pod wodą, oddychania, leżenia na piersiach i grzbiecie, poślizgi na piersiach i grzbiecie.

- koordynacji pracy ramion i nóg w kraulu na grzbiecie.
 - nawrotu prostego w kraulu na grzbiecie.
 - startu z wody do kraula na grzbiecie.
 - koordynacji pracy ramion, nóg i oddychania w kraulu na piersiach.
 - nawrotu prostego w kraulu na piersiach.
 - skoku do wody na głowę.
 - koordynacji pracy ramion, nóg i oddychania w stylu klasycznym.
 - skoku do wody i nawrotu w stylu klasycznym.
- Student jest w stanie przepłynąć 50 m w każdym z poznanych stylów

Metody weryfikacji efektów uczenia się i kryteria oceny

Efekty uczenia się przedstawione wyżej weryfikowane są w następujący sposób:

Aktywny udział w zajęciach programowych oraz wykazanie się wiadomościami wynikającymi z treści programu realizowanego w poszczególnych semestrach.

Wykazanie się umiejętnością pływania czterema technikami wraz ze startem i nawrotami na określonym dystansie z odnotowaniem czasu.

Wykazanie się wiadomościami teoretycznymi z zagadnień realizowanych w trakcie trwania przedmiotu.

Treści programowe

Człowiek w środowisku wodnym - fizyczne właściwości środowiska wodnego, właściwości chemiczne wody, pływalność ciał, pływanie statyczne i dynamiczne. Aktywność ruchowa w środowisku wodnym. Wpływ środowiska wodnego na funkcjonowanie organizmu człowieka.

Technika pływania w zależności od posiadanych umiejętności (technika elementarna, technika standardowa i technika sportowa).

Biomechaniczna analiza techniki pływania sportowego w stylu grzbietowym, dowolnym, klasycznym, motylkowym. Ogólna charakterystyka techniki pływania, ułożenie ciała, praca mięśni podczas pływania, kinematyczna charakterystyka ruchów kończyn górnych i dolnych. Starty, nawroty.

Metody dydaktyczne

Metody nauczania – oparte na działaniu praktycznym studentów, poglądowe, słowne.

Metoda syntetyczna, analityczna, kompleksowa.

Metoda zabawowa - naśladowcza, zabawowa - klasyczna.

Wykład - prezentacja multimedialna.

Literatura

Karpiński R., Pływanie, AWF Katowice, 2005.

Bartkowiak E., Pływanie sportowe, Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa 1999.

Czabański B., Fiłon M., Zatoń K., Elementy teorii pływania, AWF Wrocław, 2003.

Bilans nakładu pracy przeciętnego studenta

	Godzin	ECTS
Łączny nakład pracy	30	0,00
Zajęcia wymagające bezpośredniego kontaktu z nauczycielem	30	0,00
Praca własna studenta (studia literaturowe, przygotowanie do zajęć laboratoryjnych/ćwiczeń, przygotowanie do kolokwium/egzaminu, wykonanie projektu)	0	0,00