



## KARTA OPISU PRZEDMIOTU - SYLABUS

Nazwa przedmiotu

Nauka pływania [C\_CS>NP15]

### Przedmiot

Kierunek studiów

Architektura wnętrz

Rok/Semestr

1/2

Studia w zakresie (specjalność)

Profil studiów

Bionika i inżynieria wirtualna

praktyczny

Elektrochemia techniczna

Informatyzacja i robotyzacja wytwarzania

Informatyzacja produkcji

Inżynieria implantów i protezowania

Inżynieria przedsięwzięć budowlanych

Kompozyty i nanomateriały

Konstrukcja maszyn i urządzeń

Konstrukcje budowlane

Logistyka łańcuchów dostaw

Logistyka przedsiębiorstwa

Materiały metalowe i tworzywa sztuczne

Nanomateriały

Pilotaż statków powietrznych

Silniki lotnicze i płatowce

Systemy logistyczne

Systemy pokładowe i napędy lotnicze

Systemy produkcyjne

Technologia organiczna

Technologia polimerów

Urządzenia medyczne i rehabilitacyjne

Wirtualna inżynieria projektowania

Zarządzanie przedsiębiorstwem przyszłości

Zarządzanie zasobami i procesami przedsiębiorstw

Zintegrowane zarządzanie bezpieczeństwem

organizacji

null

Poziom studiów

pierwszego stopnia

Język oferowanego przedmiotu

polski

Forma studiów

stacjonarne

Wymagalność

obieralny

### Liczba godzin

Wykład

0

Laboratorium

0

Inne (np. online)

0

Ćwiczenia

15

Projekty/seminaria

0

### Liczba punktów ECTS

---

## 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.

## Cel przedmiotu

Pływalność - meduza, korek, leżenie na piersiach i grzbiecie, poślizgi na piersiach i grzbiecie. Utrzymanie się w wodzie w pozycji pionowej przez 4-5 sek. wyciąganie przedmiotu z dna pływalni. Oddychanie - wydmuchiwanie powietrza do wody (bulgotanie), wydech do wody przy ścianie pływalni, wdech do wody w połączeniu z pracą nóg przy ścianie pływalni, wydech do wody połączeniu z pracą nóg z deską. Napęd - Imitacja ruchów ramion i nóg na ładzie, naprzemianstronne ruchy nóg przy ścianie pływalni na piersiach i na grzbiecie, naprzemianstronne ruchy nóg i poślizg na piersiach( przepłynięcie 4-5m), praca nóg z deską na piersiach i na grzbiecie, praca ramion z deską między nogami, pływanie całym stylem.

## Przedmiotowe efekty uczenia się

Student zdobywa umiejętność zachowania się w środowisku wodnym, zanurzania 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:

Obowiązkowy, aktywny udział w ćwiczeniach zgodnie z harmonogramem zajęć. Nabycie umiejętności bezpiecznego przebywania we wodzie, przepłynięcie dystansu 25 m nauczonymi stylami.

## Treści programowe

Technika kraula  
Technika grzbietu  
Technika motylka  
Technika żabki  
Pływanie z wykorzystaniem deski do pływania  
Pływanie z wykorzystaniem płetw  
Ćwiczenia poprawiające siłę i wytrzymałość w wodzie  
Ćwiczenia oddychania pod wodą  
Ćwiczenia z wykorzystaniem piłek do pływania  
Zawody pływackie i zabawy w wodzie.

## Tematyka zajęć

Nauczanie podstawowych czynności ruchowych w środowisku wodnym, nauczanie zanurzania głowy, otwierania oczu pod wodą, nauka oddychania. Proste skoki do wody. Nauczanie leżenia na piersiach i grzbiecie, poślizgi na piersiach i grzbiecie. Nauczanie pracy nóg do kraula na grzbiecie. Nauczanie pracy nóg do kraula na grzbiecie. Nauczanie pracy ramion do kraula na grzbiecie. Koordynacja pracy ramion i nóg w kraulu na grzbiecie. Nauka nawrotu prostego w kraulu na grzbiecie. Nauka startu z wody do kraula na grzbiecie. Doskonalenie stylu grzbietowego. Zaliczenie techniki pracy nóg do kraula na grzbiecie. Zaliczenie dystansu pływackiego 50m. stylem grzbietowym. Nauczanie pracy ramion i oddychania do kraula na piersiach. Koordynacja pracy ramion, nóg i oddychania w kraulu na piersiach. Zaliczenie techniki pracy nóg do kraula na piersiach. Nauka nawrotu prostego w kraulu na piersiach. Koordynacja pracy ramion, nóg i oddychania w kraulu na piersiach. Nauka nawrotu prostego w kraulu na piersiach. Nauka skoku do wody na głowę. Doskonalenie stylu dowolnego. Zaliczenie dystansu pływackiego 50 m. stylem dowolnym. Nauczanie pracy nóg w stylu klasycznym. Nauczanie pracy ramion w stylu klasycznym. Koordynacja pracy ramion i oddychania. Nauka koordynacji pracy ramion, nóg i oddychania w stylu klasycznym. Skoki do wody i nawrót w stylu klasycznym. Doskonalenie stylu klasycznego. Zaliczenie techniki pracy nóg do stylu klasycznego. Zaliczenie dystansu pływackiego 50 m. stylem klasycznym.

### Metody dydaktyczne

metody praktyczne: ćwiczenia praktyczne,  
 metody podające: opis i objaśnienie z podkreśleniem najczęściej popełnianych błędów,  
 metody eksponujące: pokaz, analiza błędów na podstawie zapisu video.

### Literatura

Karpiński R.,: Pływanie- podstawy techniki- nauczanie. Katowice 2005  
 Czabański B., Fiłon M., Zatoń K.,: Elementy teorii pływania. Wydawnictwo AWF Wrocław 2003

### Bilans nakładu pracy przeciętnego studenta

|  | Godzin | ECTS |
|--|--------|------|
| Łączny nakład pracy  | 15     | 0,00 |
| Zajęcia wymagające bezpośredniego kontaktu z nauczycielem  | 15     | 0,00 |
| Praca własna studenta (studia literaturowe, przygotowanie do zajęć laboratoryjnych/ćwiczeń, przygotowanie do kolokwium/egzaminu, wykonanie projektu) | 0      | 0,00 |