



KARTA OPISU PRZEDMIOTU - SYLABUS

Nazwa przedmiotu

Pływanie [C_CS>Pły15]

Przedmiot

Kierunek studiów

Budownictwo/Civil Engineering

Rok/Semestr

1/1

Studia w zakresie (specjalność)

Konstrukcje budowlane

Profil studiów

ogólnoakademicki

Poziom studiów

drugiego stopnia

Język oferowanego przedmiotu

polski

Forma studiów

stacjonarne

Wymagalność

obieralny

Liczba godzin

Wykład

0

Laboratorium

0

Inne

0

Ćwiczenia

15

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, 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:

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

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

Zajęcia organizacyjne. Regulamin przedmiotu. Warunki zaliczenia semestru. Rozpływanie. Sprawdzian umiejętności.

Ćwiczenia, zabawy i gry osławające ze środowiskiem wodnym,. Ćwiczenia zabawy i gry kształtujące elementy techniki pływania. Ćwiczenia i gry dla umiejących pływać.

Styl grzbietowy. Nauczanie pracy nóg , ramion oraz koordynacji pracy ramion z oddychaniem, nauka startów i nawrotów.

Styl dowolny. Nauczanie pracy nóg, ramion oraz koordynacji pracy z oddychaniem, nauka startów i nawrotów.

Styl klasyczny. Nauczanie pracy nóg, ramion oraz koordynacji pracy z oddychaniem .

Styl motylkowy. Nauczanie pracy nóg, ramion oraz koordynacji pracy z oddychaniem

Zaliczenie praktyczne – 50 m stylem grzbietowym i dowolnym – ocena techniki i czasu.

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	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