



## KARTA OPISU PRZEDMIOTU - SYLABUS

Nazwa przedmiotu

Pływanie [C\_CS>Pły15]

### Przedmiot

Kierunek studiów

Budownictwo/Civil Engineering

Rok/Semestr

1/1

Studia w zakresie (specjalność)

Inżynieria przedsięwzięć budowlanych

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

### 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 osławajające 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