



## KARTA OPISU PRZEDMIOTU - SYLABUS

Nazwa przedmiotu

Nauka pływania [C\_CS>NP15]

### 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

### 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 ściance pływalni, wdech do wody w połączeniu z pracą nóg przy ściance pływalni, wydech do wody połączeniu z pracą nóg z deską. Napęd - Imitacja ruchów ramion i nóg na łodzi, naprzemianstronne ruchy nóg przy ściance 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