

### Nauka i doskonalenie pływania

SYLABUS PRZEDMIOTU NA ROK AKADEMICKI 2020/2021

NAZWA PRZEDMIOTU	Nauka i doskonalenie pływania
KIERUNEK STUDIÓW	Międzywydziałowe
JĘZYK WYKŁADOWY	Polski
LICZEBNOŚĆ GRUPY	16 osób
PŁEĆ GRUPY	Kobiety i mężczyźni

OSOBA PROWADZĄCA PRZEDMIOT	Stopień naukowy, imię i nazwisko osoby	Katedra / Centrum	Forma prowadzenia zajęć
	mgr Radosława Hrebenda-Kuenstler	Centrum Wychowania Fizycznego i Sportu	Ćwiczenia
CELE KSZTAŁCENIA	<p>Wyposażenie studentów w wiedzę, kompetencje i umiejętności niezbędne do pływania poprzez adaptacje w środowisku wodny. Stworzenie optymalnych warunków do opanowania technik pływania. Wdrażanie do zachowań prozdrowotnych poprzez kształtowanie postawy dbałości o własny rozwój fizyczny oraz higienę ciała. Pobudzenie potrzeby aktywności ruchowej i ogólne usprawnienie, wzmocnienie i zwiększenie tężyzny fizycznej. Zwiększenie bezpieczeństwa w czasie odpoczynku w wodzie, na wodzie i nad wodą.</p>		

## FORMY KSZTAŁCENIA

### ZAJĘCIA W FORMIE ĆWICZEŃ

TEMATYKA ZAJĘĆ	OPIS EFEKTÓW KSZTAŁCENIA NA POZIOMIE PRZEDMIOTU	LICZBA GODZIN
1. Podstawowe ćwiczenia oswojające z środowiskiem wodnym	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Zna</b> podstawowe ćwiczenia oswojające z wodą</li> <li>• <b>Wykonuje</b> poprawnie zanurzenie głowy, wydechy do wody i leżenie na grzbiecie i piersiach</li> <li>• <b>Potrafi</b> wykonać wydechy do wody ustami i nosem, otwierać oczy pod wodą.</li> </ul>	2
2. Nauka pracy nóg do kraula na grzbiecie i piersiach.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Zna</b> technikę pracy nóg i do kraula do grzbietu i piersiach</li> <li>• <b>Wykonuje</b> poprawnie technicznie prace nóg do kraula na grzbiecie i piersiach</li> <li>• <b>Potrafi</b> przepłynąć 25m samymi nogami do kraula na grzbiecie i piersiach</li> <li>• <b>Zna</b> ćwiczenia doskonalące pracę nóg do stylu grzbietowego i dowolnego</li> </ul>	2
3. Doskonalenie pracy nóg do kraula na grzbiecie i piersiach.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Wykonuje</b> ćwiczenia doskonalące prace nóg do stylu grzbietowego i dowolnego</li> <li>• <b>Potrafi</b> przepłynąć 25m metrów nogami do stylu grzbietowego i dowolnego z deską stawiając opór</li> <li>• <b>Zna</b> ćwiczenia i technikę pracy rąk w stylu grzbietowym i dowolnym</li> </ul>	2
4. Nauka pracy rąk do kraula grzbiecie i piersiach	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Wykonuje</b> poprawnie ćwiczenia do pracy rąk w stylu grzbietowym i dowolnym</li> <li>• <b>Potrafi</b> wskazać po dwa ćwiczenia do nauki pracy rąk stylu grzbietowym i dowolnym</li> <li>• <b>Zna</b> poprawną pracę rąk w stylu grzbietowym i dowolnym</li> <li>• <b>Wykonuje</b> poprawnie ćwiczenia doskonalące pracę rąk do stylu grzbietowego i dowolnego</li> <li>• <b>Potrafi</b> przepłynąć po 25m samymi rękami z małą deską między nogami lub kostkami do stylu grzbietowego i dowolnego</li> </ul>	2
5. Doskonalenie pracy rąk do kraula grzbiecie i piersiach	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Zna</b> technikę w stylu grzbietowym</li> <li>• <b>Wykonuje</b> ćwiczenia koordynacyjne pracę nóg, rąk i oddechu do stylu grzbietowego</li> <li>• <b>Potrafi</b> przepłynąć 25m metrów w pełnej koordynacji stylem grzbietowym</li> </ul>	2
6. Nauka koordynacji pracy nóg, rąk i oddechu do stylu grzbietowego	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Zna</b> technikę w stylu dowolny,</li> <li>• <b>Wykonuje</b> ćwiczenia koordynacyjne pracę nóg, rąk i oddechu do stylu dowolnym</li> <li>• <b>Potrafi</b> przepłynąć 25m metrów w pełnej koordynacji stylem dowolnym</li> </ul>	2
7. Doskonalenie koordynacji pracy nóg, rąk i oddechu do stylu dowolnego	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Zna</b> technikę w stylu dowolny,</li> <li>• <b>Wykonuje</b> ćwiczenia koordynacyjne pracę nóg, rąk i oddechu do stylu dowolnym</li> <li>• <b>Potrafi</b> przepłynąć 25m metrów w pełnej koordynacji stylem dowolnym</li> </ul>	2

8.	Doskonalenie stylu grzbietowego	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Zna</b> ćwiczenia doskonalące technikę w stylu grzbietowym</li> <li>• <b>Wykonuje</b> ćwiczenia doskonalące pracę nóg, rąk i koordynacyjne w stylu grzbietowym</li> <li>• <b>Potrafi</b> wskazać po dwa ćwiczenia doskonalące do stylu grzbietowego</li> </ul>	2
9.	Doskonalenie stylu dowolnego	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Zna</b> ćwiczenia doskonalące technikę w stylu dowolnym</li> <li>• <b>Wykonuje</b> ćwiczenia doskonalące pracę nóg, rąk i koordynacyjne w stylu dowolnym</li> <li>• <b>Potrafi</b> wskazać po dwa ćwiczenia doskonalące do stylu dowolnego</li> </ul>	2
10.	Nauka startów i nawrotów w stylu grzbietowym	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Zna</b> poprawną technikę wykonywania startu i nawrotu w stylu grzbietowym</li> <li>• <b>Wykonuje</b> poprawne ćwiczenia do startu i nawrotu prostego w stylu grzbietowym</li> <li>• <b>Potrafi</b> wykona nawrót prosty</li> </ul>	2
11.	Doskonalenie startów i nawrotów w stylu grzbietowym	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Zna</b> elementy składające się na skok startowy i nawrót koziółkowy do stylu grzbietowego</li> <li>• <b>Wykonuje</b> poprawnie ćwiczenia do startu i nawrotu koziółkowego w stylu grzbietowym</li> <li>• <b>Potrafi</b> wykonać skok startowy zgodnie z komendami obowiązującymi na zawodach</li> </ul>	2
12.	Nauka startów i nawrotów w stylu dowolnym	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Zna</b> poprawną technikę wykonywania startu i nawrotu w stylu dowolnym</li> <li>• <b>Wykonuje</b> poprawne ćwiczenia do startu i nawrotu prostego w stylu dowolnym</li> <li>• <b>Potrafi</b> wykonać wślizg do wody z brzegu basenu</li> </ul>	2
13.	Doskonalenie startów i nawrotów w stylu dowolnym	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Zna</b> elementy składające się na skok startowy i nawrót koziółkowy do stylu dowolnego</li> <li>• <b>Wykonuje</b> poprawne ćwiczenia do startu i nawrotu koziółkowego w stylu dowolnym</li> <li>• <b>Potrafi</b> wykonać skok startowy zgodnie z komendami obowiązującymi na zawodach</li> </ul>	2
14.	Nauka pracy nóg i rąk do stylu klasycznego	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Zna</b> technikę pracy nóg i rąk do stylu klasycznego</li> <li>• <b>Wykonuje</b> poprawnie ćwiczenia do nauki pracy nóg i rąk w stylu klasycznym</li> <li>• <b>Potrafi</b> przepłynąć poprawnie 25m nogami do stylu klasycznego na plecach</li> </ul>	2
15.	Doskonalenie pracy nóg i rąk do stylu klasycznego	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Zna</b> wszystkie fazy pracy nóg i rąk w stylu klasycznym</li> <li>• <b>Wykonuje</b> poprawnie ćwiczenia doskonalące pracę nóg i rąk w stylu klasycznym</li> <li>• <b>Potrafi</b> przepłynąć 25m samymi rękami do stylu klasycznego</li> </ul>	2

Suma: 30

Bibliografia:

Obowiązujące przepisy pływania -

[http://www.polswim.pl/sites/default/files/przepisy\\_plywania\\_fina\\_2017 - 2021 1.pdf](http://www.polswim.pl/sites/default/files/przepisy_plywania_fina_2017_-_2021_1.pdf)

Karpiński R. (2016) Pływanie – podstawy techniki, nauczanie.