

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	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.		

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

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