

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 Sebastian Korus	Centrum Wychowania Fizycznego i Sportu	Hybrydowa
CELE KSZTAŁCENIA	<p>Wyposażenie studentów w wiedzę, kompetencje i umiejętności niezbędne do pływania poprzez adaptacje w środowisku wodnym. 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. Nauka i doskonalenie pracy nóg do kraula na grzbiecie i piersiach.	<ul style="list-style-type: none"> Zna technikę pracy nóg do kraula na grzbiecie i piersiach Wykonuje poprawnie podstawowe ruchy napędowe nogami Potrafi przepłynąć odcinek 25m nogami do kraula na grzbiecie i piersiach 	2
2. Nauka i doskonalenie pracy rąk do kraula grzbiecie i piersiach	<ul style="list-style-type: none"> Zna technikę pracy ramion do kraula do grzbietu i piersiach Wykonuje poprawnie technicznie prace ramion do kraula na grzbiecie i piersiach Potrafi przepłynąć 25m samymi rękami do kraula na grzbiecie i piersiach 	2
3. Nauka i doskonalenie koordynacji pracy nóg, rąk i oddechu do stylu grzbietowego i dowolnego	<ul style="list-style-type: none"> Zna technikę w stylu grzbietowym i dowolny Wykonuje ćwiczenia koordynacyjne do stylu grzbietowego i dowolnego Potrafi przepłynąć 25m metrów stylem grzbietowym i dowolnym 	2
4. Doskonalenie stylu grzbietowego i dowolnego	<ul style="list-style-type: none"> Zna ćwiczenia doskonalące technikę w stylu grzbietowym i dowolnym Wykonuje ćwiczenia doskonalące pracę nóg, rąk i koordynacyjne w stylu grzbietowym i dowolnym Potrafi wskazać po dwa ćwiczenia doskonalące do stylu grzbietowego i dowolnego 	2
5. Nauka i doskonalenie startów i nawrotów w stylu grzbietowym i dowolnym	<ul style="list-style-type: none"> Zna poprawną technikę wykonywania startu i nawrotu w stylu grzbietowym i dowolnym Wykonuje skok na głowę i nawrót prosty Potrafi wykonać start do stylu grzbietowego 	2
Suma:		10

ZAJĘCIA W FORMIE WYKŁADÓW ZDALNYCH (ON-LINE)

TEMATYKA ZAJĘĆ	OPIS EFEKTÓW KSZTAŁCENIA NA POZIOMIE PRZEDMIOTU	FORMA SPRAWDZIANU	LICZBA GODZIN
1. Bezpieczeństwo nad wodą	<ul style="list-style-type: none"> Zna zasady bezpieczeństwa nad wodą i metody samoasekuracji w wodzie 	TEST ON-LINE	2
2. Podstawowe przepisy pływackie	<ul style="list-style-type: none"> Zna podstawowe przepisy pływackie 	TEST ON-LINE	2
3. Teoretyczne podstawy oswajania z wodą	<ul style="list-style-type: none"> Zna podstawowe ćwiczenia oswajające z wodą 	TEST ON-LINE	2
4. Teoretyczne podstawy stylu grzbietowego i dowolnego	<ul style="list-style-type: none"> Zna poprawną technikę i ćwiczenia pływackie w stylu grzbietowym i dowolnym 	TEST ON-LINE	2
5. Przedstawienie prezentacji na temat najlepszego zawodnika/klubu/państwa	<ul style="list-style-type: none"> Wykonuje prezentację multimedialną o zawodniku, klubie lub państwie pod względem dyscypliny sportowej - pływanie 	PREZENTACJA MULTIMEDIALNA	2
Suma:			10

ZAJĘCIA W FORMIE TERENOWEJ			
WYDARZENIE	DATA / GODZ.	ADRES	LICZBA GODZIN
1. Zajęcia terenowe – Trzy stawy	17.10.2020 Godz.: 1:15	Adres: Bankowa 12, Katowice Dojazd: we własnym zakresie Aktywność: aktywności fizyczne poprawiające funkcjonowanie układu krążeniowo – oddechowego. Podstawy treningu siłowego z elementami Boot Camp	3
2. Zajęcia terenowe – Park Śląski	31.10.2020 Godz.: 11:15	Adres: Bankowa 12, Katowice Dojazd: we własnym zakresie Aktywność: aktywności fizyczne poprawiające funkcjonowanie układu krążeniowo – oddechowego. Ćwiczenia siłowe w terenie	3
3. Zajęcia terenowe – Park Kościuszki	14.11.2020 Godz.: 11:15	Adres: Bankowa 12, Katowice Dojazd: we własnym zakresie Aktywność: aktywności fizyczne poprawiające funkcjonowanie układu krążeniowo – oddechowego. Gry rekreacyjne	3
4. Zajęcia terenowe – Trzy stawy	28.11.2020 Godz.: 11:15	Adres: Bankowa 12, Katowice Dojazd: we własnym zakresie Aktywność: aktywności fizyczne poprawiające funkcjonowanie układu krążeniowo – oddechowego.	3
Suma:			12

Bibliografia:

Uniwersytet Śląski w Katowicach
 Centrum Wychowania Fizycznego i Sportu
 ul. Bankowa 12, 40-007 Katowice, pok. 109
 tel.: 32 359 16 45, e-mail: cwfis@us.edu.pl



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.