

Katedra : Teorii i Metodyki Sportów Wodnych

PLAN REALIZACJI PRZEDMIOTU: Teoria i metodyka pływania i ratownictwa wodnego Kierunek Wychowanie Fizyczne, studia niestacjonarne II stopień, sport do wyboru

- 1. CELE NAUCZANIA:** Dostarczanie wiedzy teoretycznej i doskonalenie umiejętności praktycznych umożliwiających nauczanie i doskonalenie pływania ludzi w różnym wieku i na różnych poziomach umiejętności pływackich; dostarczanie wiedzy teoretycznej i umiejętności praktycznych umożliwiających zastosowanie kompetencji pływackich dla potrzeb rekreacyjnych i utylitarnych.
- 2. ZAGADNIENIA, KTÓRYCH ZNAJOMOŚĆ JEST WYMAGANA PRZED PRZYSTĄPIENIEM DO ZAJĘĆ:** Posiadanie wiedzy w zakresie teorii pływania, teorii technik pływania oraz metodyki i organizacji procesu nauczania pływania dzieci i młodzieży w wieku szkolnym (w ramach wychowania fizycznego).
- 3. UMIEJĘTNOŚCI WYMAGANE PRZED PRZYSTĄPIENIEM DO ZAJĘĆ:** Posiadanie umiejętności pływania czterema technikami na poziomie standardowym (kraulem na grzbiecie, kraulem, żabką i delfinem) oraz umiejętności w zakresie nauczania pływania dzieci i młodzieży w wieku szkolnym (w ramach wychowania fizycznego).
- 4. LITERATURA OBOWIĄZKOWA:**
Bartkowiak E., (1999), *Pływanie sportowe*. Biblioteka Trenera Warszawa.
Czabański B., Filon M., Zatoń K. (2003), *Elementy teorii pływania*. AWF Wrocław.
Juszkiewicz M., (2008), *Pływanie w kategoriach wartości*. FALL Kraków
Munzinger P., Kasinger H., (2003), *Nurkowanie w sprzęcie ABC*. Alma Press Warszawa.
Ostrowski A., (1992), *Wodne sporty rekreacyjne*. AWF Kraków.
Ostrowski A., (2003), *Zabawy i rekreacja w wodzie*. WSiP Warszawa.
Przepisy FINA.
- 5. LITERATURA ZALECANA:**
Bartkowiak E., (1997), *Pływanie*. COS, Warszawa.
Platonow W., (1997), *Trening wyczynowy w pływaniu*. Biblioteka Trenera Warszawa.
Maglischo E., W. (2003), *Swimming fastest*. Human Kinetics.
- 6. PLAN I ORGANIZACJA ZAJĘĆ:** Zajęcia obejmują 20 godzin ćwiczeń. Nauczanie zakończone jest zaliczeniem praktycznym.

Ćwiczenia nr 1.

Liczba godzin: 6 godz.

Wymagana znajomość zagadnień: Kompetencje pływackie w zakresie nauczaniem w ramach studiów Wychowania Fizycznego I stopnia.

Problematyka ćwiczenia: Zasady bezpieczeństwa w czasie zajęć rekreacyjnych w środowisku wodnym; organizacja, przygotowanie i prowadzenie procesu służącego rekreacji w wodzie z zastosowaniem zabaw, konkursów i gier.

Nabyte umiejętności: Przygotowanie i przeprowadzenie zajęć rekreacyjnych w środowisku wodnym.

Ćwiczenia nr 2.

Liczba godzin: 8 godz.

Wymagana znajomość zagadnień: Znajomość zagadnień związanych z ćwiczeniem nr 1.

Problematyka ćwiczenia: Doskonalenie pływania z wykorzystaniem metod stosowanych w treningu sportowym, ze szczególnym uwzględnieniem kształtowania wytrzymałości; doskonalenie i unifikacja technik pływackich oraz startów i nawrotów stosowanych w pływaniu sportowym.

Nabyte umiejętności: przygotowanie i prowadzenie zajęć doskonalących technikę pływania z wykorzystaniem metod stosowanych w treningu pływackim.

Cwiczenia nr 3.

Liczba godzin: 6 godz.

Wymagana znajomość zagadnień: Znajomość zagadnień związanych z ćwiczeniem nr 2.

Problematyka ćwiczenia: Nauczanie i doskonalenie nurkowania z zatrzymanym oddechem; nauczanie i doskonalenie nurkowania w sprzęcie ABC.

Nabyte umiejętności: Przygotowanie i prowadzenie zajęć z pływania z wykorzystaniem sprzętu ABC.

Podstawą zaliczenia ćwiczeń są: Przeplnięcie 100 m stylem zmiennym oraz umiejętności wykonania skoku startowego i nawrotów do stylu zmiennego; zanurzanie się z powierzchni wody i pływanie dystansowe pod wodą w sprzęcie ABC na odległość; opracowanie przykładowych zabaw, konkursów i gier w wodzie.

Wymagany ubiór na ćwiczenia: Strój do pływania, czepek pływacki, obuwie zamienne. Dodatkowych wskazówek i konsultacji dotyczących przygotowania do zajęć udzielać będą: dr Mirosław Juskiewicz, dr Andrzej Ostrowski w Zakładzie Teorii i Metodyki Sportów Wodnych, tel. 012 683 11 14, 012 683 11 19.

Tematy zajęć:

Temat 1. (2 godz.)

Zajęcia organizacyjne związane z uczestnictwem w zajęciach i zaliczeniem przedmiotu. Zasady bezpieczeństwa w czasie prowadzenia zajęć w wodzie. Doskonalenie poznanych sposobów pływania.

Temat 2. (2 godz.)

Zabawy, konkursy, gry w wodzie stosowane w doskonaleniu pływania.

Temat 3. (2 godz.)

Zabawy, konkursy, gry w wodzie stosowane w nauczaniu pływania dzieci.

Temat 4. (2 godz.)

Zabawy, konkursy, gry w wodzie stosowane w nauczaniu pływania młodzieży i dorosłych.

Temat 5. (2 godz.)

Metody stosowane w treningu pływaków – metoda ciągła o stałej i zmiennej intensywności. Nauczanie i doskonalenie skoków startowych. Nauczanie techniki nawrotów pomiędzy stylem klasycznym i dowolnym

Temat 6. (2 godz.)

Metody stosowane w treningu pływaków – metoda interwałowa. Nauczanie techniki nawrotów pomiędzy stylem motylkowym i grzbietowym oraz pomiędzy stylem grzbietowym i klasycznym.

Temat 7. (2 godz.)

Elementy nurkowania z zatrzymanym oddechem bez użycia sprzętu ABC.

Temat 8. (2 godz.)

Elementy nurkowania z zatrzymanym oddechem z użyciem sprzętu ABC.

Temat 9. (2 godz.)

Zabawy, konkursy i gry z wykorzystaniem umiejętności nurkowania z zatrzymanym oddechem.

Temat 10. (2 godz.)

Zaliczenie 100 m stylem zmiennym – metody stosowane w treningu pływaków – metoda startowa. **Zaliczenie** nurkowania z zatrzymanym oddechem.

WYMAGANIA ZALICZENIOWE

KRYTERIUM ZALICZENIOWE OCENA	100 m st. zmiennym [czas w min.]		Nurkowanie w ABC [w metrach]
	KOBIEТЫ	MĘŻCZYŹNI	
BARDZO DOBRA	do 1:35,0	do 1:25,0	50
plus DOBRA	1:35,1 – 1:40,0	1:25,1 – 1:30,0	41,0 – 49,0
DOBRA	1:40,1 – 1:45,0	1:30,1 – 1:35,0	33,0 – 40,0
plus DOSTATECZNA	1:45,1 – 1:55,0	1:35,1 – 1:45,0	26,0 – 32,0
DOSTATECZNA	1:55,1 – 2:05,0	1:45,1 – 1:55,0	25

„sylabus”

Nazwa przedmiotu: Teoria i metodyka pływania i ratownictwa wodnego

Propozycja punktów ECTS: 3

Semestr III

Liczba godzin ćwiczeń: 20

Liczba godzin pracy własnej: 7

Cele nauczania: Dostarczanie wiedzy teoretycznej i doskonalenie umiejętności praktycznych umożliwiających nauczanie i doskonalenie pływania ludzi w różnym wieku i na różnych poziomach zaawansowania technicznego; dostarczanie wiedzy teoretycznej i umiejętności praktycznych umożliwiających zastosowanie kompetencji pływackich dla potrzeb sportowych, rekreacyjnych i utylitarnych.

Treści kształcenia: Zasady bezpieczeństwa w czasie zajęć rekreacyjnych w środowisku wodnym; organizacja, przygotowanie i prowadzenie procesu służącego rekreacji w wodzie z zastosowaniem zabaw, konkursów i gier; doskonalenie pływania z wykorzystaniem metod

stosowanych w treningu pływackim; doskonalenie i unifikacja technik pływania oraz startów i nawrotów stosowanych w pływaniu sportowym; nauczanie i doskonalenie nurkowania z zatrzymanym oddechem; nauczanie i doskonalenie nurkowania w sprzęcie ABC.

Nabyte umiejętności: Kompetencje w zakresie: prowadzenia zajęć rekreacyjnych w środowisku wodnym; prowadzenia zajęć doskonalących technikę pływania z wykorzystaniem metod stosowanych w treningu pływackim; prowadzenia zajęć z pływania z wykorzystaniem sprzętu ABC.

Praca własna: Doskonalenie techniki pływania; doskonalenie pływania w sprzęcie ABC; samodzielne opracowanie gier, zabaw i konkursów realizowanych w środowisku wodnym.

Opracował
Kierownik Zakładu Teorii i Metodyki Sportów Wodnych
dr Mirosław Juskiewicz

dr Andrzej Ostrowski