



KARTA PRZEDMIOTU

Kod przedmiotu		Nazwa przedmiotu	w jęz. polskim	WYCHOWANIE FIZYCZNE
			w jęz. angielskim	PHYSICAL EDUCATION

Kierunek	Towaroznawstwo
Specjalność	przedmiot ogólny
Poziom kształcenia	studia pierwszego stopnia
Forma studiów	stacjonarne
Profil kształcenia	ogólnoakademicki
Status przedmiotu	obowiązkowy
Rygor	zaliczenie z oceną

Semestr studiów	Liczba punktów ECTS	Liczba godzin w tygodniu				Liczba godzin w semestrze			
		W	C	L	P	W	C	L	P
I	0		1				15		
II	0		1				15		
III	0		1				15		
IV	0		1				15		
Razem w czasie studiów						60			

Wymagania w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji
Brak lekarskich przeciwwskazań do wykonywania wysiłku fizycznego. Właściwy stan zdrowia.
Odpowiedni strój sportowy, właściwy dla danej dyscypliny sportowej.

Cele przedmiotu
Nauczenie studenta prawidłowej techniki poszczególnych stylów pływackich, skoków startowych, nawrotów pływackich oraz wybranych elementów ratownictwa wodnego.
Kształtowanie właściwej postawy wobec kultury fizycznej, postaw prozdrowotnych, higienicznych oraz właściwych nawyków żywieniowych.
Wyposażenie studenta w wiedzę i umiejętności pozwalające na czynne, aktywne, bezpieczne i zdrowe uprawianie rekreacji ruchowej w trakcie studiów oraz po ich zakończeniu.

Osiągane efekty uczenia się dla przedmiotu (EKP)		
Symbol	Po zakończeniu przedmiotu student:	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
EKP_01	Rozpoznaje, zna, opisuje i demonstruje podstawowe ćwiczenia oswajające z wodą, oddechowe i wypornościowe.	NK_U14, NK_K01
EKP_02	Zna prawidłowe i zwyczajowe nazwy wszystkich stylów pływackich. Zna ich technikę oraz potrafi ją scharakteryzować i zademonstrować.	NK_U14, NK_K01
EKP_03	Potrafi przepłynąć określony dystans poszczególnymi stylami pływackimi. Zna, opisuje i demonstruje wybrane nawroty pływackie.	NK_U13, NK_U14, NK_K01
EKP_04	Zna, opisuje i demonstruje różne rodzaje skoków startowych. Potrafi wykonać prawidłowy skok startowy.	NK_U13, NK_U14, NK_K01
EKP_05	Potrafi opisać i wykonać podstawowe techniki ratownicze.	NK_U13, NK_U14, NK_K01

EKP_06	Zna podstawowe zagadnienia związane z ruchem olimpijskim. Zna zarys historii pływania i kierunki ewolucji stylów pływackich.	NK_U14, NK_K01
EKP_07	Ma świadomość stanu swoich umiejętności pływackich, dokonuje ich oceny w świetle stawianych wymagań. Docenia fakt posiadania umiejętności wykonywania skutecznych technik ratowniczych.	NK_U14, NK_K01
EKP_08	Zna i wykorzystuje w praktyce zagadnienia związane z fizjologią wysiłku fizycznego, wydolnością organizmu i podstawami treningu sportowego. Docenia pozytywny wpływ pływania na ciało człowieka.	NK_U14, NK_K01

Semestr I

Treści programowe	Liczba godzin				Odniesienie do EKP
	W	C	L	P	
Siły działające na ciało pływaka poruszającego się w wodzie. Ćwiczenia oszajające z wodą		1			EKP_01, EKP_08
Nauczanie pływania kraulem na grzbiecie - błędy w technice pracy nóg i ich eliminowanie		1			EKP_02, EKP_06, EKP_08
Nauczanie pływania kraulem na grzbiecie, ćwiczenia w nauczaniu ruchów ramion - przy ścianie basenu, z pomocą partnera, liny, deski i samodzielnie leżąc w wodzie		2			EKP_02, EKP_0_06, EKP_08
Nauczanie pływania stylem klasycznym, ćwiczenia w nauczaniu ruchów ramion na lądzie i w wodzie - stojąc, w marszu, z partnerem, z deską i samodzielnie leżąc w wodzie		2			EKP_02, EKP_06, EKP_08
Nauczanie pływania stylem klasycznym, ćwiczenia w nauczaniu ruchów nóg na lądzie, w wodzie - stojąc, w leżeniu na grzbiecie i piersiach przy ścianie, z deską i samodzielnie leżąc w wodzie		3			EKP_02, EKP_06, EKP_08
Ćwiczenia w nauczaniu koordynacji ruchów ramion, nóg i oddychania w pływaniu stylem klasycznym i grzbietowym - na lądzie i w wodzie		2			EKP_02, EKP_03, EKP_06, EKP_08
Ćwiczenia doskonalące koordynację ruchów ramion, nóg i oddychania w stylu grzbietowym i klasycznym		2			EKP_02, EKP_03, EKP_06, EKP_08
Nauka skoku startowego ze słupka do wody		2			EKP_04
Łącznie godzin		15			

Semestr II

Treści programowe	Liczba godzin				Odniesienie do EKP
	W	C	L	P	
Ćwiczenia doskonalące koordynację ruchów ramion, nóg i oddychania w stylu klasycznym.		2			EKP_02, EKP_03, EKP_06, EKP_08
Nauczanie pływania stylem dowolnym, ćwiczenia w nauczaniu położenia ciała, pracy nóg na lądzie, w wodzie, w miejscu, z deską i samodzielnie leżąc w wodzie.		2			EKP_02, EKP_06, EKP_08
Nauczanie pływania stylem dowolnym - błędy w technice pracy nóg i ich eliminowanie.		2			EKP_02, EKP_06, EKP_08
Nauczanie pływania stylem dowolnym, ćwiczenia w nauczaniu ruchów ramion na lądzie i w wodzie, stojąc, w marszu, z deską i samodzielnie leżąc w wodzie.		2			EKP_02, EKP_06, EKP_08
Ćwiczenia doskonalące koordynację ruchów ramion, nóg i oddychania w stylu dowolnym.		2			EKP_02, EKP_03, EKP_06, EKP_08
Ćwiczenia w nauczaniu techniki nawrotu do stylu klasycznego - napłynięcie, obrót, odbicie, pełna forma.		2			EKP_03, EKP_06, EKP_08
Ćwiczenia w nauczaniu techniki nawrotu do stylu dowolnego - napłynięcie, obrót, odbicie, pełna forma.		2			EKP_03, EKP_06, EKP_08
Ćwiczenia doskonalące nawroty do stylu klasycznego oraz do stylu dowolnego		1			EKP_03, EKP_06, EKP_08
Łącznie godzin		15			

Semestr III

Treści programowe	Liczba godzin				Odniesienie do EKP
	W	C	L	P	
Ćwiczenia doskonalące koordynację ruchów ramion, nóg i oddychania w stylu grzbietowym.		1			EKP_02, EKP_03, EKP_06, EKP_08
Ćwiczenia doskonalące koordynację ruchów ramion, nóg i oddychania w stylu klasycznym.		1			EKP_02, EKP_03, EKP_06, EKP_08

Ćwiczenia doskonalące koordynację ruchów ramion, nóg i oddychania w stylu dowolnym.		1			EKP_02, EKP_03, EKP_06, EKP_08
Doskonalenie pływania stylem dowolnym - pływanie ze zmianą intensywności zwiększając długości przepływanych odcinków.		2			EKP_02, EKP_03, EKP_06, EKP_08
Nauczanie pływania stylem motylkowym, ćwiczenia w nauczaniu pracy nóg na lądzie i w wodzie, w miejscu, z deską i samodzielnie leżąc w wodzie.		3			EKP_02, EKP_06, EKP_08
Nauczanie pływania stylem motylkowym - błędy w technice pracy nóg i ich eliminowanie.		2			EKP_02, EKP_06, EKP_08
Nauczanie pływania stylem motylkowym, ćwiczenia w nauczaniu ruchów ramion - na lądzie, w wodzie z deską i samodzielnie leżąc w wodzie.		3			EKP_02, EKP_06, EKP_08
Ćwiczenia doskonalące koordynację ruchów ramion, nóg i oddychania w stylu stylem motylkowym.		2			EKP_02, EKP_03, EKP_06, EKP_08
Łącznie godzin		15			

Semestr IV

Treści programowe	Liczba godzin				Odniesienie do EKP
	W	C	L	P	
Ćwiczenia doskonalące koordynację ruchów ramion, nóg i oddychania w stylu klasycznym.		1			EKP_02, EKP_03, EKP_06, EKP8
Nauka techniki holowania tonącego na plecach - ćwiczenia pojedynczo i w parach.		1			EKP_05, EKP_07
Ćwiczenia doskonalące koordynację ruchów ramion, nóg i oddychania w stylu grzbietowym.		3			EKP_02, EKP_03, EKP_06, EKP_08
Nauka techniki holowania tonącego na boku - ćwiczenia pojedynczo i w parach.		3			EKP_05, EKP_07
Ćwiczenia doskonalące koordynację ruchów ramion, nóg i oddychania w stylu dowolnym.		3			EKP_02, EKP_03, EKP_06, EKP_08
Nauka techniki wykonania skoku ratowniczego. Kraul ratowniczy. Symulowana akcja ratownicza.		1			EKP_05, EKP_07
Ćwiczenia doskonalące koordynację ruchów ramion, nóg i oddychania w stylu motylkowym.		3			EKP_02, EKP_03, EKP_06, EKP_08
Doskonalenie holowania tonącego na plecach i na boku oraz skoku ratowniczego.		1			EKP_05, EKP_07, EKP_08
Łącznie godzin		15			

Metody weryfikacji efektów uczenia się dla przedmiotu

Symbol EKP	Test	Egzamin ustny	Egzamin pisemny	Kolokwium	Sprawozdanie	Projekt	Prezentacja	Zaliczenie praktyczne	Inne
EKP_01		X	X						
EKP_02		X	X					X	
EKP_03		X	X					X	
EKP_04		X	X					X	
EKP_05		X	X					X	
EKP_06		X	X						
EKP_07		X							
EKP_08		X	X						

Kryteria zaliczenia przedmiotu

Student uzyskał zakładane efekty kształcenia.

Student uczęszczał na zajęcia praktyczne (laboratoryjne lub ćwiczeniowe) i miał 100% frekwencji.

Ocena końcowa to średnia z wiadomości teoretycznych oraz testów sprawnościowych.

Uwaga: student otrzymuje ocenę powyżej dostatecznej, jeżeli uzyskane efekty kształcenia przekraczają wymagane minimum.

Nakład pracy studenta				
Forma aktywności	Szacunkowa liczba godzin przeznaczona na zrealizowanie aktywności			
	W	C	L	P
Godziny kontaktowe		60		
Czytanie literatury				
Przygotowanie do zajęć ćwiczeniowych, laboratoryjnych, projektowych				
Przygotowanie do egzaminu, zaliczenia				
Opracowanie dokumentacji projektu/sprawozdania				
Uczestnictwo w zaliczeniach i egzaminach				
Udział w konsultacjach				
Łącznie godzin		60		
Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu	60			
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	0			
	Liczba godzin		ECTS	
Obciążenie studenta związane z zajęciami praktycznymi	60		0	
Obciążenie studenta na zajęciach wymagających bezpośredniego udziału nauczycieli akademickich	60		0	

Literatura podstawowa
A. Lachowicz (red.): Vademecum wychowania fizycznego dla studentów Akademii Morskiej w Gdyni
Literatura uzupełniająca
E. Bartkowiak: Sportowa technika pływania. Biblioteka trenera; Warszawa 1995. I. Malarecki: Zarys fizjologii wysiłku i treningu sportowego. Warszawa 1981. WOPR: Prawie wszystko o ratownictwie wodnym. Warszawa 1993. R. Karpiński: Nauczanie pływania. AWF Katowice 1995.

Osoba odpowiedzialna za przedmiot	
dr Anna Konieczna	SWFiS
Pozostałe osoby prowadzące przedmiot	
mgr Zbigniew Baliński	SWFiS
dr Andrzej Lachowicz	SWFiS
mgr Mariusz Grabowski	SWFiS
mgr Oskar Januszewski	SWFiS
mgr Henryk Szulga	SWFiS
mgr Tomasz Zięba	SWFiS