|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **UNIWERSYTET MORSKI W GDYNI**  **Wydział Zarządzania i Nauk o Jakości** | https://umg.edu.pl/sites/default/files/zalaczniki/wznj-02_0.png |

**KARTA PRZEDMIOTU**

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

|  |  |
| --- | --- |
| Kierunek | **Zarządzanie** |
| 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 | 0,5 |  | 1 |  |  |  | 15 |  |  |
| II | 0,5 |  | 1 |  |  |  | 15 |  |  |
| III | 0,5 |  | 1 |  |  |  | 15 |  |  |
| IV | 0,5 |  | 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 oswajające 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 |  |
| EKP\_03 |  |  |  |  |  |  |  | X |  |
| EKP\_04 |  |  |  |  |  |  |  | X |  |
| EKP\_05 |  |  |  |  |  |  |  | X |  |
| EKP\_06 |  | X |  |  |  |  |  | X |  |
| EKP\_07 |  |  |  |  |  |  |  | X |  |
| EKP\_08 |  |  |  |  |  |  |  | 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** | **2** | | | | |
|  | **Liczba godzin** | | | **ECTS** | |
| Obciążenie studenta związane z zajęciami praktycznymi | 60 | | | 2 | |
| Obciążenie studenta na zajęciach wymagających bezpośredniego udziału nauczycieli akademickich | 60 | | | 2 | |

|  |
| --- |
| **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 |