



SYLABUS

DOTYCZY CYKLU KSZTAŁCENIA 2025-2030

Rok akademicki 2025/2026

1.1. PODSTAWOWE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE

Nazwa przedmiotu	Podstawy pływania
Kod przedmiotu*	UR-PP
Nazwa jednostki prowadzącej kierunek	Collegium Medicum
Nazwa jednostki realizującej przedmiot	Wydział Nauk o Zdrowiu i Psychologii
Kierunek studiów	Fizjoterapia
Poziom kształcenia	Jednolite studia magisterskie
Profil	Ogólnoakademicki
Forma studiów	Stacjonarne
Rok i semestr studiów	I rok, 2 semestr
Rodzaj przedmiotu	Przedmiot treści do wyboru
Język wykładowy	Polski
Koordinator	Dr hab. Prof. UR Iwona Tabaczek-Bejster
Imię i nazwisko osoby prowadzącej / osób prowadzących	mgr Łukasz Godek- lab dr Katarzyna Sochacka- lab dr Rafał Kołodziej- lab

* - *opcjonalnie, zgodnie z ustaleniami w Jednostce*

1.2. Formy zajęć dydaktycznych, wymiar godzin i punktów ECTS

Semestr (nr)	Wykł.	Ćw.	Konw.	Lab.	Sem.	ZP	Prakt.	Inne (jakie?)	Liczba pkt ECTS
1	-	-	-	15	-	-	-	10	1

1.3. Sposób realizacji zajęć

zajęcia w formie tradycyjnej

zajęcia realizowane z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość

1.4. Forma zaliczenia przedmiotu (z toku) (egzamin, zaliczenie z oceną, zaliczenie bez oceny)

2. WYMAGANIA WSTĘPNE

Umiejętność współpracy w zespole.
Znajomość toku lekcyjnego i podstawowych umiejętności z zakresu metodyki nauczania ruchu

3. CELE, EFEKTY UCZENIA SIĘ, TREŚCI PROGRAMOWE I STOSOWANE METODY DYDAKTYCZNE**3.1. Cele przedmiotu**

C1	Opanowanie podstawowych technik i czynności w wodzie.
C2	Opanowanie umiejętności zorganizowania zajęć w wodzie uwzględniających różne formy aktywności rekreacyjnej i zdrowotnej

3.2 EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU

EK (efekt uczenia się)	Treść efektu uczenia się zdefiniowanego dla przedmiotu	Odniesienie do efektów kierunkowych
EK_01	Potrafi wykazać umiejętności ruchowe z zakresu wybranych form aktywności fizycznej w wodzie (rekreacyjnych i zdrowotnych)	B.U9.

3.3 TREŚCI PROGRAMOWE**A. Problematyka ćwiczeń konwersatoryjnych**

Treści merytoryczne
Zajęcia organizacyjne, przedstawienie formy zaliczenia przedmiotu oraz piśmiennictwa. Zasady BHP obowiązujące na pływalni, zapoznanie ze środowiskiem wodnym
Opanowanie podstawowych czynności w wodzie, nauka leżenia i poślizgów na piersiach i grzbiecie.
Opanowanie techniki pływania stylem grzbietowym.
Opanowanie techniki pływania stylem dowolnym.
Gry i zabawy w wodzie.
Wybrane formy terapii w wodzie.
Postępowanie rekreacyjne i zdrowotne z wykorzystaniem środowiska wodnego.
Elementy ratownictwa wodnego.
Zaliczenie praktyczne.

3.4 METODY DYDAKTYCZNE

Ćwiczenia: zajęcia praktyczne w wodzie, pokaz, metoda zabawowa, praca w grupach.

Praca własna studenta: praca z piśmiennictwem

4 METODY I KRYTERIA OCENY**4.1 Sposoby weryfikacji efektów uczenia się**

Symbol efektu	Metody oceny efektów uczenia się (np.: kolokwium, egzamin ustny, egzamin pisemny,	Forma zajęć dydaktycznych (w,
----------------------	---	---------------------------------------

	projekt, sprawozdanie, obserwacja w trakcie zajęć)	ćw, ...)
EK_01	Zaliczenie praktyczne – ocena umiejętności pływackich (technika) na odcinku 25 oraz umiejętność przeprowadzenia ćw. w wodzie w zależności od dysfunkcji rekreacyjnych w wodzie	KONW.

4.2 Warunki zaliczenia przedmiotu (kryteria oceniania)

Ćwiczenia konwersatoryjne

Ocena umiejętności (EK_01):

Zaliczenie praktyczne – ocena umiejętności pływackich (technika) na odcinku 25 50 m oraz przeprowadzenie ćwiczeń w wodzie

Zakres ocen:

5.0 – student bezbłędnie demonstruje technikę pływania dwoma stylami na odcinku 25 m oraz poprawnie przeprowadza zajęcia w wodzie

4.5 – poprawnie demonstruje technikę pływania dwoma stylami i poprawnie przeprowadza zajęcia w wodzie

4.0 – demonstruje technikę pływania dwoma stylami z drobnymi błędami technicznymi, przeprowadza zajęcia w wodzie z drobnymi błędami

3.5 – poprawnie demonstruje technikę pływania jednym stylem z drobnymi błędami technicznymi, przeprowadza zajęcia w wodzie z drobnymi błędami

3.0 – poprawnie demonstruje technikę pływania jednym stylem z drobnymi błędami lub jeden styl bezbłędnie poprawnie demonstruje technikę pływania dwoma stylami z drobnymi błędami lub jeden styl bezbłędnie lub z drobnymi błędami technicznymi, przeprowadza zajęcia w wodzie z błędami

2.0 – student nie jest w stanie przepłynąć odcinka 20m, przeprowadza zajęcia z licznymi błędami

Ocenę pozytywną z przedmiotu można otrzymać wyłącznie pod warunkiem uzyskania pozytywnej oceny za każdy z ustanowionych efektów uczenia się.

Ocenę końcową z przedmiotu stanowi średnia arytmetyczna z ocen cząstkowych.

5. Całkowity nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia założonych efektów w godzinach oraz punktach ECTS

Forma aktywności	Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe wynikające z harmonogramu studiów	15
Inne z udziałem nauczyciela akademickiego (udział w konsultacjach, egzaminie)	2

Godziny niekontaktowe – praca własna studenta (przygotowanie do zajęć, egzaminu, napisanie referatu itp.)	8
SUMA GODZIN	25
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS	1

1. PRAKTYKI ZAWODOWE W RAMACH PRZEDMIOTU

wymiar godzinowy	-
zasady i formy odbywania praktyk	-

2. LITERATURA

Literatura podstawowa:

1. Czarnota B., Drozd, Kołodziej R., Ostrowski P., Brożyna M., Godek Ł., Płonka A., Warchoń K. Ćwiczenia w nauczaniu i doskonaleniu stylów pływackich. Wydawnictwo UR Rzeszów 2019.
2. Kołodziej R., Tabaczek-Bejster I., Dudziak A.: Podstawy Ratownictwa Wodnego. Wyd. UR. Rzeszów 2025.

Literatura uzupełniająca:

1. Karpiński R., Karpiński M. Pływanie. Sport. Zdrowie. Rekreacja. AWF Katowice 2009.
2. Maglischo EW. Swimming fastest. Human Kinetics, Champaign 2003.

Akceptacja Kierownika Jednostki lub osoby upoważnionej