

SYLABUS PRZEDMIOTU / MODUŁU KSZTAŁCENIA

Elementy składowe sylabusu	Opis
Nazwa przedmiotu/modułu	<i>Pływanie</i>
Kod przedmiotu	<i>PPA35</i>
Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot	<i>Wydział Sztuki Lalkarskiej</i>
Kierunek	<i>Aktorstwo</i>
Forma studiów (Stopień)	<i>Jednolite magisterskie</i>
Tryb	<i>Stacjonarne</i>
Profil kształcenia	<i>Praktyczny</i>
Prowadzący	<i>Mgr Elżbieta Warszawska - Kuźma</i>
Kontakt	<i>dziekanat@atb.edu.pl</i>
Status przedmiotu	<i>Podstawowy</i>
Typ przedmiotu	<i>Obowiązkowy</i>
Rok studiów	<i>I</i>
Semestr	<i>I, II</i>
Forma prowadzenia zajęć	<i>ćwiczenia grupowe</i>
Wymagania wstępne (warunki uczestnictwa)	<i>Przejsięcie postępowania kwalifikacyjnego na kierunek aktorstwo</i>

Cele przedmiotu/ modułu	<i>Wyposażenie studentów w niezbędną wiedzę teoretyczną i praktyczną do uprawiania tej dyscypliny sportu, jako formy sportowej, rekreacyjnej i rehabilitacyjnej. Nauczenie bezpiecznego obcowania z wodą. Wykazanie prozdrowotnych i ratowniczych wartości przedmiotu.</i>
Treści kształcenia	Semestr I - grupa zerowa 1. Zasady bezpieczeństwa i organizacji zajęć. 2. Oswojenie z wodą w formie zabawowej i ścisłej. 3. Technika pływania kraulem na grzbiecie. 4. Skoki do wody z różnych pozycji. 5. Pokonywanie krótkich odcinków kraulem na piersiach - grupa zaawansowana 1. Zasady bezpieczeństwa i regulamin pływalni. 2. Różne rodzaje skoków do wody: – brzeg – słupek – wieża 3. Doskonalenie techniki pływania kraulem na grzbiecie i na piersiach. 4. Eliminacja błędów w pływaniu stylem klasycznym. 5. Nauka nawrotów. 6. Pływanie na czas. 7. Doskonalenie startów z wody i ze słupka. 8. Pływanie na dystansie. Semestr II - grupa zerowa 1. Doskonalenie pływania kraulem na plecach, zwiększanie dystansu. 2. Nauka startu z wody. 3. Skoki do wody, skok startowy. 4. Eliminacja błędów w pływaniu kraulem na piersiach. 5. Nauka pływania stylem klasycznym. 6. Nawrót w stylu klasycznym. 7. Pływanie na dystansie 200 m wybranymi stylami. - grupa zaawansowana 1. Doskonalenie poznanych stylów pływania. 2. Doskonalenie skoku startowego. 3. Skoki z wieży. 4. Pływanie ze zmienną intensywnością. 5. Zawody. 6. Koordynacja pracy rąk i nóg z oddechem w stylu motylkowym. 7. Pływanie pod wodą. 8. Przeplnięcie wybranym stylem 1000 m.

Efekty kształcenia	W zakresie wiedzy (W) student: – wykorzystuje rzetelną wiedzę dotyczącą kultury fizycznej i zdrowotnej z zakresu pływania A_W2 – zna różne style pływackie A_W5 – wykazuje orientację w zakresie problematyki związanej ze znajomością zasad i technik pływackich A_W13 W zakresie umiejętności (U) student: – wybiera odpowiednią technikę pływacką w zależności od potrzeb A_U3 – wykazuje duże umiejętności praktyczne w zakresie stylów pływackich A_U5 – chętnie współdziała z kolegami A_U6 W zakresie kompetencji społecznych (K) student: – wykazuje umiejętności samooceny A_K3 – komunikuje się w społeczeństwie w ramach wspólnych działań A_K6
Forma zaliczenia przedmiotu	I sem. - Zaliczenie II sem. - Zaliczenie
Sposoby weryfikacji	Zaliczenie na podstawie obecności i odbytych sprawdzianów
Liczba godzin zajęć dydaktycznych	I sem- 15 godz II sem – 15godz.
Liczba punktów ECTS	1 pkt
Język wykładowy	Polski
Wykaz literatury podstawowej	1. „Poradnik Metodyczny” Wyd .AWF Warszawa 1971r. D. Bogajewski, R. Roszko ,M. Witkowski, W.Wróbel 2. „Pływanie sportowe” E. Bartkowiak Wyd. Sport i turystyka 1972 r. 3. „Pływanie dla każdego” Terry Laughlin Wyd. Buk Rower 2007r.
Wykaz literatury uzupełniającej	1. „Ratownictwo wodne bez tajemnic” T. Gwiazdziński Wyd. Sport i turystyka Warszawa 2001r. 2. „Pływanie profesjonalne o sporcie” Opracowanie zbiorowe Wyd. Muza 2012.
Uwagi	-