

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	<ul style="list-style-type: none"><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	<p>Semestr I</p> <p>- grupa zerowa</p> <ol style="list-style-type: none">1. Zasady bezpieczeństwa i organizacji zajęć.2. Oswojenie z wodą w formie zabawowej i ściślejsz.3. Technika pływania kraulem na grzbiecie.4. Skoki do wody z różnych pozycji.5. Pokonywanie krótkich odcinków kraulem na piersiach <p>- grupa zaawansowana</p> <ol style="list-style-type: none">1. Zasady bezpieczeństwa i regulamin pływalni.2. Różne rodzaje skoków do wody:<ul style="list-style-type: none">- brzeg- słupek- wieża3. 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. <p>Semestr II</p> <p>- grupa zerowa</p> <ol style="list-style-type: none">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. <p>- grupa zaawansowana</p> <ol style="list-style-type: none">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. Przepłynięcie wybranym stylem 1000 m.

<p>Efekty kształcenia</p>	<p>W zakresie wiedzy (W) student:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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 <p>W zakresie umiejętności (U) student:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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 <p>W zakresie kompetencji społecznych (K) student:</p> <ul style="list-style-type: none"> – wykazuje umiejętności samooceny, A_K3 – komunikuje się w społeczeństwie w ramach wspólnych działań, A_K6
<p>Forma zaliczenia przedmiotu</p>	<p><i>I sem. - Zaliczenie</i> <i>II sem. - Zaliczenie</i></p>
<p>Sposoby weryfikacji</p>	<p><i>Zaliczenie na podstawie obecności i odbytych sprawdzianów</i></p>
<p>Liczba godzin zajęć dydaktycznych</p>	<p><i>30 godz.</i></p>
<p>Liczba punktów ECTS</p>	<p><i>1 pkt</i></p>
<p>Język wykładowy</p>	<p><i>Polski</i></p>
<p>Wykaz literatury podstawowej</p>	<ol style="list-style-type: none"> <i>1. „Poradnik Metodyczny” Wyd .AWF Warszawa 1971r. D. Bogajewski, R. Roszko ,M. Witkowski, W.Wróbel</i> <i>2. „Pływanie sportowe” E. Bartkowiak Wyd. Sport i turystyka 1972 r.</i> <i>3. „Pływanie dla każdego” Terry Laughlin Wyd. Buk Rower 2007r.</i>
<p>Wykaz literatury uzupełniającej</p>	<ol style="list-style-type: none"> <i>1. „Ratownictwo wodne bez tajemnic” T. Gwiazdziński Wyd. Sport i turystyka Warszawa 2001r.</i> <i>2. „Pływanie profesjonalne o sporcie” Opracowanie zbiorowe Wyd. Muza 2012.</i>
<p>Uwagi</p>	<p>-</p>