

**SYLABUS PRZEDMIOTU /MODUŁU KSZTAŁCENIA**

<b>Elementy składowe sylabusu</b>	<b>Opis</b>
Nazwa przedmiotu/modułu	<i>Pływanie</i>
Kod przedmiotu	<i>PPR34</i>
Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot	<i>Wydział Sztuki Lalkarskiej</i>
Kierunek	<i>Reżyseria</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"><li><i>ćwiczenia grupowe</i></li></ul>
Wymagania wstępne (warunki uczestnictwa)	<i>Przejsie postępowania kwalifikacyjnego na kierunek reżyseria</i>

Cele przedmiotu/ <del>modułu</del>	<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><b>Semestr I</b></p> <p><b>- grupa zerowa</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Zasady bezpieczeństwa i organizacji zajęć.</li><li>2. Oswojenie z wodą w formie zabawowej i ściślejsz.</li><li>3. Technika pływania kraulem na grzbiecie.</li><li>4. Skoki do wody z różnych pozycji.</li><li>5. Pokonywanie krótkich odcinków kraulem na piersiach.</li></ol> <p><b>- grupa zaawansowana</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Zasady bezpieczeństwa i regulamin pływalni.</li><li>2. Różne rodzaje skoków do wody:<ul style="list-style-type: none"><li>- brzeg</li><li>- słupek</li><li>- wieża</li></ul></li><li>3. Doskonalenie techniki pływania kraulem na grzbiecie i na piersiach.</li><li>4. Eliminacja błędów w pływaniu stylem klasycznym.</li><li>5. Nauka nawrotów.</li><li>6. Pływanie na czas.</li><li>7. Doskonalenie startów z wody i ze słupka.</li><li>8. Pływanie na dystansie.</li></ol> <p><b>Semestr II</b></p> <p><b>- grupa zerowa</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Doskonalenie pływania kraulem na plecach, zwiększanie dystansu.</li><li>2. Nauka startu z wody.</li><li>3. Skoki do wody, skok startowy.</li><li>4. Eliminacja błędów w pływaniu kraulem na piersiach.</li><li>5. Nauka pływania stylem klasycznym.</li><li>6. Nawrót w stylu klasycznym.</li><li>7. Pływanie na dystansie 200 m wybranymi stylami.</li></ol> <p><b>- grupa zaawansowana</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Doskonalenie poznanych stylów pływania.</li><li>2. Doskonalenie skoku startowego.</li><li>3. Skoki z wieży.</li><li>4. Pływanie ze zmienną intensywnością.</li><li>5. Zawody.</li><li>6. Koordynacja pracy rąk i nóg z oddechem w stylu motylkowym.</li><li>7. Pływanie pod wodą.</li><li>8. Przepłynięcie wybranym stylem 1000 m.</li></ol>

<p>Efekty kształcenia</p>	<p><b>W zakresie wiedzy (W) student:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– wykorzystuje rzetelną wiedzę dotyczącą kultury fizycznej i zdrowotnej z zakresu pływania, R-W2</li> <li>– zna różne style pływackie R-W5</li> <li>– wykazuje orientację w zakresie problematyki związanej ze znajomością zasad i technik pływackich, R-W13</li> </ul> <p><b>W zakresie umiejętności (U) student:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– wybiera odpowiednią technikę pływacką w zależności od potrzeb, R-U3</li> <li>– wykazuje duże umiejętności praktyczne w zakresie stylów pływackich, R-U5</li> <li>– chętnie współdziela z kolegami, R-U6</li> </ul> <p><b>W zakresie kompetencji społecznych (K) student:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– wykazuje umiejętności samooceny, R-K3</li> <li>– komunikuje się w społeczeństwie w ramach wspólnych działań, R-K6</li> </ul>
<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><b><i>1 pkt.</i></b></p>
<p>Język wykładowy</p>	<p><i>Polski</i></p>
<p>Wykaz literatury podstawowej</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li><i>1. „Poradnik Metodyczny” Wyd .AWF Warszawa 1971r. D. Bogajewski , R. Roszko ,M. Witkowski, W.Wróbel</i></li> <li><i>2. „Pływanie sportowe” E. Bartkowiak Wyd. Sport i turystyka 1972 r</i></li> <li><i>3. „Pływanie dla każdego” Terry Laughlin Wyd. Buk Rower 2007r.</i></li> </ol>
<p>Wykaz literatury uzupełniającej</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li><i>1. „Ratownictwo wodne bez tajemnic” T. Gwiazdziński Wyd. Sport i turystyka Warszawa 2001r.</i></li> <li><i>2. „Pływanie profesjonalne o sporcie” Opracownie zbiorowe Wyd. Muza 2012.</i></li> </ol>
<p>Uwagi</p>	<p>-</p>