|  |
| --- |
| **TYDZIEŃ 23-27.04.2018** |
| **poniedziałek** | **wtorek** | **środa** | **czwartek** | **piątek** | **sobota** | **niedziela** | **Teoria** | **Praktyka** |
|  |  |  |  | **10:00-11:30** Ćwiczenia oswajające z wodą i pływanie elementarne – 2 godz. Waldemar Szpakowski- ułożenie ciała na wodzie,- ćwiczenia wypornościowe,- ćwiczenia oddechowe,- szybowanie na piersiach i na plecach,- proste skoki do wody. **BASEN** |  |  |  | 2/0 |
| **TYDZIEŃ 07-13.05.2018** |
| **poniedziałek** | **wtorek** | **środa** | **czwartek** | **piątek** | **sobota** | **niedziela** | **Teoria** | **Praktyka** |
|  |  |  | **16:00-20:30** Ćwiczenia oswajające z wodą i pływanie elementarne – 4 godz. Waldemar Szpakowski- ułożenie ciała na wodzie,- ćwiczenia wypornościowe,- ćwiczenia oddechowe,- szybowanie na piersiach i na plecach,- proste skoki do wody. Obserwacja zawodów pływackich – 2 godz. Waldemar Szpakowski **BASEN** | **16:45-18:15** Teoretyczne podstawy techniki pływania sportowego – 2 godz. Piotr Gajek (człowiek –środowisko wodne)- środowisko wodne i jego cechy,- pływalność ciała ludzkiego w aspekcie rozwoju ontogenetycznego pływaka,- pływanie statyczne i dynamiczne,- siły działające na ciało pływaka w wodzie. **PWSZ- sala 103 18:30-20:00** Podstawowe formy, środki i metody stosowane w nauczaniu pływania – 2 godz. Piotr Gajek- dobór środków przy uwzględnieniu wieku, płci i poziomu umiejętności,- środki przygotowania ogólnego w wodzie,- środki stosowane na lądzie i zakres ich dozowania. **PWSZ- sala 103**  | **8:00-15:30**Technika pływania stylem grzbietowym – 10 godz. Piotr Gajek - pokaz i objaśnienie,- demonstracja na lądzie i w wodzie,- dobór ćwiczeń w nauczaniu i doskonaleniu pracy NN, RR z oddychaniem,- błędy i sposoby ich korekty,- zmiany w technice w zależności od prędkości pływania i na skutek zmęczenia,- obiektywne kryteria oceny techniki pływania (pływania sportowego): tempo, krok pływacki, rytm, częstotliwość, koordynacja, oddychanie. **BASEN** | **12:15-16:00**Technika pływania kraulem na piersiach – 5 godz. Piotr Gajek - pokaz i objaśnienie,- demonstracja na lądzie i w wodzie,- dobór ćwiczeń w nauczaniu i doskonaleniu pracy NN, RR z oddychaniem,- błędy i sposoby ich korekty,- zmiany w technice w zależności od prędkości pływania i na skutek zmęczenia,- obiektywne kryteria oceny techniki pływania (pływania sportowego): tempo, krok pływacki, rytm, częstotliwość, koordynacja,oddychanie. **BASEN** | **0/4** | **6/15** |
| **TYDZIEŃ 14-20.05.2018** |
| **poniedziałek** | **wtorek** | **środa** | **czwartek** | **piątek** | **sobota** | **niedziela** | **Teoria** | **Praktyka** |
| **16:45-18:15**Założenia programowe – 1 godz. Waldemar Szpakowski- cel i zadania kursu,- instruktor pływania i jego miejsce w systemie szkolenia sportowego.Rys historyczny dyscypliny sportowej – 1 godz. Waldemar Szpakowski **PWSZ- sala 103**  **18:30-20:00** Rys historyczny dyscypliny sportowej – 1 godz. Waldemar Szpakowski Metodyka uczenia się i nauczania pływania – 1 godz. Waldemar Szpakowski - teorie uczenia się i nauczania pływania,- rozwój metod nauczania pływania,- organizacja procesu nauczania pływania,- lekcja pływania jako podstawowa jednostka dydaktyczna. **PWSZ- sala 103**   |   |  |   |  | **08:00-11:45**Technika pływania kraulem na piersiach – 5 godz. Piotr Gajek- pokaz i objaśnienie,- demonstracja na lądzie i w wodzie,- dobór ćwiczeń w nauczaniu i doskonaleniu pracy NN, RR z oddychaniem,- błędy i sposoby ich korekty,- zmiany w technice w zależności od prędkości pływania i na skutek zmęczenia,- obiektywne kryteria oceny techniki pływania (pływania sportowego): tempo, krok pływacki, rytm, częstotliwość, koordynacja, oddychanie. **BASEN****11:45-15:30**Technika pływania stylem klasycznym – 5 godz. Piotr Gajek- pokaz i objaśnienie,- demonstracja na lądzie i w wodzie,- dobór ćwiczeń w nauczaniu i doskonaleniu pracy NN, RR z oddychaniem,- błędy i sposoby ich korekty,- zmiany w technice w zależności od prędkości pływania i na skutek zmęczenia,- obiektywne kryteria oceny techniki pływania (pływania sportowego): tempo, krok pływacki, rytm, częstotliwość, koordynacja, oddychanie. **BASEN****16:00-18:15**Metodyka uczenia się i nauczania pływania – 3 godz. Waldemar Szpakowski - teorie uczenia się i nauczania pływania,- rozwój metod nauczania pływania,- organizacja procesu nauczania pływania,- lekcja pływania jako podstawowa jednostka dydaktyczna.**PWSZ -DS**  | **12:15-16:00**Technika pływania stylem klasycznym – 5 godz. Piotr Gajek- pokaz i objaśnienie,- demonstracja na lądzie i w wodzie,- dobór ćwiczeń w nauczaniu i doskonaleniu pracy NN, RR z oddychaniem,- błędy i sposoby ich korekty,- zmiany w technice w zależności od prędkości pływania i na skutek zmęczenia,- obiektywne kryteria oceny techniki pływania (pływania sportowego): tempo, krok pływacki, rytm, częstotliwość, koordynacja, oddychanie. **BASEN** | 7/0 | 15/0 |
|  |
| **TYDZIEŃ 21-27.05.2018** |
| **poniedziałek** | **wtorek** | **środa** | **czwartek** | **piątek** | **sobota** | **niedziela** | **Teoria** | **Praktyka** |
| **15:00-16:30** Organizacja nauczania pływania osób niepełnosprawnych ruchowo – 2 godz. Waldemar Szpakowski- etapy nauczania,- sport pływacki osób niepełnosprawnych. **PWSZ- sala 103** **16:45-18:15** Organizacja nauki pływania niemowlaków i dzieci w wieku przedszkolnym oraz założenia programowe – 2 godz. Waldemar Szpakowski- miejsce i postawa prowadzącego,- bezpieczeństwo na lekcji,- współudział rodziców,- przybory stosowane podczas zajęć. **PWSZ- sala 103** **18:30-20:00** Bezpieczeństwo zawodników, opieka i odpowiedzialność cywilno-prawna instruktora na zajęciach, obozach i zawodach – 1 godz. Waldemar SzpakowskiWalka sportowa i przepisy ją regulujące – 1 godz. Waldemar Szpakowski **PWSZ- sala 103**  |   |  | **15:00-20:15** Samodzielne prowadzenie i hospitacja zajęć z dziećmi w różnym wieku – 7 godz. Waldemar Szpakowski- pokaz idemonstracja techniki pływania na lądzie i w wodzie,- autokorekta i korekta błędów u współćwiczącego,- dobór ćwiczeń do zadanego tematu lekcji,- formy zabawowe w nauczaniu pływania sportowego dzieci i młodzieży,- zorganizowana obserwacja z podstawowej nauki pływania niemowlaków, dzieci w wieku przedszkolnymoraz osób starszych i niepełnosprawnych. **BASEN** |  | **8:00-15:30** Technika pływania stylem motylkowym – 10 godz. Piotr Gajek - - pokaz i objaśnienie,- demonstracja na lądzie i w wodzie,- dobór ćwiczeń w nauczaniu i doskonaleniu pracy NN, RR z oddychaniem,- błędy i sposoby ich korekty,- zmiany w technice w zależności od prędkości pływania i na skutek zmęczenia,- obiektywne kryteria oceny techniki pływania (pływania sportowego): tempo, krok pływacki, rytm, częstotliwość, koordynacja, oddychanie. **BASEN** | **12:15-16:00**Technika pływania stylem zmiennym – 5 godz. Piotr Gajek - systematyka ćwiczeń stosowanych w nauczaniu i doskonaleniu pływania stylem zmiennym,- pływanie odcinków skróconych i w pełnej formie,- subiektywne i obiektywne kryteria oceny poprawności techniki pływania stylem zmiennym,- identyfikacja błędów i ich korekta,- rozkład tempa na dystansie. **BASEN** | 6/0 | 7/15 |
| **TYDZIEŃ 28-03.06.2018** |
| **poniedziałek** | **wtorek** | **środa** | **czwartek** | **piątek** | **sobota** | **niedziela** | **Teoria** | **Praktyka** |
|  |  | **15:00-16:30** Walka sportowa i przepisy ją regulujące – 1 godz. Waldemar Szpakowski Organizacja zawodów pływackich w szkole – 1 godz. Waldemar Szpakowski **PWSZ- sala 103**   |  | **15:30-16:15**Etapizacja w procesie nauczania pływania – 1 godz. Piotr Gajek - charakterystyka poszczególnych etapów nauczania pływania. **PWSZ- sala 103** **16:15-17:45** Etapizacja szkolenia sportowego w pływaniu – 2 godz. Piotr Gajek- system szkolenia sportowego w pływaniu,- czynniki determinujące szkolenie młodocianych pływaków,- etapy szkolenia sportowego w pływaniu i ich charakterystyka. **PWSZ- sala 103** 18:00-19:30 Podstawowe metody kształcenia cech motorycznych pływaka – 2 godz. Piotr Gajek- metody o charakterze pracy ciągłej i przerywanej,- metody: startowa i kontrolna. **PWSZ- sala 103**  | **08:00-11:45**Technika pływania stylem zmiennym – 5 godz. Piotr Gajek- systematyka ćwiczeń stosowanych w nauczaniu i doskonaleniu pływania stylem zmiennym,- pływanie odcinków skróconych i w pełnej formie,- subiektywne i obiektywne kryteria oceny poprawności techniki pływania stylem zmiennym,- identyfikacja błędów i ich korekta,- rozkład tempa na dystansie. **BASEN****11:45-15:30**Technika startów i nawrotów w pływaniu sportowym – 5 godz. Piotr Gajek- skok startowy w kraulu na piersiach, w stylu klasycznym i motylkowym,- start w stylu grzbietowym,- nawroty w poszczególnych stylach pływackich,- nawroty w stylu zmiennym. **BASEN****16:00-17:30**Pływanie zdrowotne jako forma promowania i doskonalenia zdrowia – 2 godz. Waldemar Szpakowski -wskazania i przeciwwskazania do uprawiania ćwiczeń w wodzie,- przykłady różnych form pływania zdrowotnego. **PWSZ- DS** **17:30-19:00** Rola zabaw i gier ruchowych oraz ćwiczeń podstawowych w nauczaniu pływania – 2 godz. Waldemar Szpakowski **PWSZ- DS**  | **12:15-15:15**Metody treningowe w wodzie – 4 godz. Waldemar Szpakowski- metody o charakterze pracy ciągłej,- metody o charakterze pracy przerywanej,- metody: startowa i kontrolna. **BASEN****15:15-16:00** Organizacja, prowadzenie i sędziowanie zawodów pływackich w obrębie grupy – 1 godz. Waldemar Szpakowski **BASEN** | 8/5 | 0/15 |
| **16:45-18:15** Organizacja zawodów pływackich w szkole – 1 godz. Waldemar Szpakowski Zasady bezpieczeństwa i samoratownictwa na lekcji pływania – 1 godz. Waldemar Szpakowski **PWSZ- sala 103**  |
| **TYDZIEŃ 04-08.06.2018** |
| **poniedziałek** | **wtorek** | **środa** | **czwartek** | **piątek** | **sobota** | **niedziela** | **Teoria** | **Praktyka** |
| **15:00-20:15** Samodzielne prowadzenie i hospitacja zajęć z dziećmi w różnym wieku – 7 godz. Waldemar Szpakowski- pokaz i demonstracja techniki pływania na lądzie i w wodzie,- autokorekta i korekta błędów u współćwiczącego,- dobór ćwiczeń do zadanego tematu lekcji,- formy zabawowe w nauczaniu pływania sportowego dzieci i młodzieży,- zorganizowana obserwacja z podstawowej nauki pływania niemowlaków, dzieci w wieku przedszkolnym oraz osób starszych i niepełnosprawnych. **BASEN** | **12:15-15:15** Samodzielne prowadzenie i hospitacja zajęć z dziećmi w różnym wieku – 4 godz. Waldemar Szpakowski- pokaz i demonstracja techniki pływania na lądzie i w wodzie,- autokorekta i korekta błędów u współćwiczącego,- dobór ćwiczeń do zadanegotematu lekcji,- formy zabawowe w nauczaniu pływania sportowego dzieci i młodzieży,- zorganizowana obserwacja z podstawowej nauki pływania niemowlaków, dzieci w wieku przedszkolnym oraz osób starszych i niepełnosprawnych. **BASEN** | **14:15-19:30** Samodzielne prowadzenie i hospitacja zajęć z dziećmi w różnym wieku – 7 godz. Waldemar Szpakowski- pokaz i demonstracja techniki pływania na lądzie i w wodzie,- autokorekta i korekta błędów u współćwiczącego,- dobór ćwiczeń do zadanego tematu lekcji,- formy zabawowe w nauczaniu pływania sportowego dzieci i młodzieży,- zorganizowana obserwacja z podstawowej nauki pływanianiemowlaków, dzieci w wieku przedszkolnym oraz osób starszych i niepełnosprawnych. **BASEN** | **15:00-18:45** Samodzielne prowadzenie i hospitacja zajęć z dziećmi w różnym wieku – 5 godz. Waldemar Szpakowski- pokaz i demonstracja techniki pływania na lądzie i w wodzie,- autokorekta i korekta błędów u współćwiczącego,- dobór ćwiczeń do zadanego tematu lekcji,- formyzabawowe w nauczaniu pływania sportowego dzieci i młodzieży,- zorganizowana obserwacja z podstawowej nauki pływania niemowlaków, dzieci w wieku przedszkolnym oraz osób starszych i niepełnosprawnych. **BASEN****18:45-20:15** Metody treningowe w wodzie – 2 godz. Waldemar Szpakowski- metody o charakterze pracy ciągłej,- metody o charakterze pracy przerywanej,- metody: startowa i kontrolna. **BASEN** | **11:30-15:15**Technika startów i nawrotów w pływaniu sportowym – 5 godz. Piotr Gajek- skok startowy w kraulu na piersiach, w stylu klasycznym i motylkowym,- start w stylu grzbietowym,- nawroty w poszczególnych stylach pływackich,- nawroty w stylu zmiennym. **BASEN**15:30-20:00 Biomechaniczna analiza techniki pływania sportowego w poszczególnych stylach, startach i nawrotach – 6 godz. Piotr Gajek- ogólna charakterystyka techniki pływania,- ułożenie ciała,- praca mięśni podczas pływania,- kinematyczna charakterystyka ruchów kończyn górnych i dolnych,- skuteczność pływania na podstawie pomiaru i analizy danych o tempie, zwięzłości ruchów oraz długości „kroku pływackiego”. **PWSZ- sala 103**  |  |  |  | 30/6 |
| **TYDZIEŃ 11-15.06.2018** |
| **poniedziałek** | **wtorek** | **środa** | **czwartek** | **piątek** | **sobota** | **niedziela** | **Teoria** | **Praktyka** |
|  |  |  |  | **8:00-8:45** Organizacja, prowadzenie i sędziowanie zawodów pływackich w obrębie grupy – 1 godz. Waldemar Szpakowski **BASEN** **8:45-10:15** Wybrane elementy z ratownictwa – 2 godz. Waldemar Szpakowski- samoratownictwo, - udzielanie pierwszej pomocy. **BASEN****10:15-14:45**Różne formy aktywności ruchowej – 6 godz. Waldemar Szpakowskiw środowisku wodnym (aquaaerobic, piłka siatkowa, koszykowa, ręczna, wodne ścieżki zdrowia, elementy pływania synchronicznego i piłki wodnej) **BASEN** |  |  |  | 9/0 |