|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **PLAN ZAJĘĆ 24-30.04.2017** | | | | | | | | |
| **poniedziałek** | **wtorek** | **czwartek** | **piątek** | **sobota** | **niedziela** | **Teoria** | | **Praktyka** |
|  |  | 16:30-18:00 Rola zabaw i gier ruchowych oraz ćwiczeń podstawowych w nauczaniu pływania – 2 godz. mgr Waldemar Szpakowski s.13 18:00 -18.45 Bezpieczeństwo zawodników, opieka i odpowiedzialność cywilno-prawna instruktora na zajęciach, obozach i zawodach – 1 godz. mgr Waldemar Szpakowski |  |  |  | 3 | |  |
|  |  |  | 15:00-18:45 Założenia programowe – 1 godz.  - cel i zadania kursu, - instruktor pływania i jego miejsce w systemie szkolenia sportowego. Rys historyczny dyscypliny sportowej – 2 godz. Teoretyczne podstawy techniki pływania sportowego – 2 godz. (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. dr Jacek Stasiak DS. mała sala 19:00-20:30 Podstawowe formy, środki i metody stosowane w nauczaniu pływania – 2 godz. - dobór środków przy uwzględnieniu wieku, płci i poziomu umiejętności, - środki przygotowania ogólnego w wodzie, - środki stosowane na lądzie i zakres ich dozowania. dr Jacek Stasiak DS. mała sala | 15:00-16:30 Pływanie zdrowotne jako forma promowania i doskonalenia zdrowia – 2 godz. - wskazania i przeciwwskazania do uprawiania ćwiczeń w wodzie, - przykłady różnych form pływania zdrowotnego. dr Jacek Stasiak DS. mała sala 16:45-21:15 Biomechaniczna analiza techniki pływania sportowego w poszczególnych stylach, startach i nawrotach – 6 godz. - 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”. dr Jacek Stasiak DS. mała sala |  | 15 | |  |
| **PLAN ZAJĘĆ 01-07.05.2017** | | | | | | | | |
| **poniedziałek** | **wtorek** | **czwartek** | **piątek** | **sobota** | **niedziela** | **Teoria** | | **Praktyka** |
|  |  |  | 19:00 -21.15 Ćwiczenia oswajające z wodą i pływanie elementarne – 3 godz. - ułożenie ciała na wodzie, - ćwiczenia wypornościowe. mgr Waldemar Szpakowski s.13 |  |  |  | | 3 |
| **PLAN ZAJĘĆ 08-14.05.2017** | | | | | |  | |  |
| **poniedziałek** | **wtorek** | **czwartek** | **piątek** | **sobota** | **niedziela** |  | |  |
| 18:15-21:15 Technika pływania stylem klasycznym – 4 godz. - 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. dr Jacek Stasiak. |  |  |  | 7:00-10:00 Technika pływania stylem grzbietowym – 4 godz. - 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. dr Jacek Stasiak | 7:00-10:00 Technika pływania kraulem na piersiach – 4 godz. - 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.  dr Jacek Stasiak |  | | 12 |
|  |  |  |  | 10:00-13:00 Technika pływania stylem grzbietowym – 4 godz. - 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. dr Jacek Stasiak | 10:00-13:00 Technika pływania kraulem na piersiach – 4 godz. - 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. dr Jacek Stasiak |  | | 8 |
|  |  |  |  | 13:00-14:30 Technika pływania stylem grzbietowym – 2 godz. - 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. dr Jacek Stasiak | 13:00-14:30 Technika pływania kraulem na piersiach – 2 godz. - 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. dr Jacek Stasiak |  | | 4 |
| **PLAN ZAJĘĆ 15-21.05.2017** | | | | | | |  |  |
| **poniedziałek** | **wtorek** | **czwartek** | **piątek** | **sobota** | **niedziela** |  | |  |
|  | 16:45 -19.00 Ćwiczenia oswajające z wodą i pływanie elementarne – 3 godz. - ćwiczenia oddechowe, - szybowanie na piersiach i na plecach, - proste skoki do wody. mgr Waldemar Szpakowski 19:00 -20.30 Samodzielne prowadzenie i hospitacja zajęć z dziećmi w różnym wieku – 2 godz. - 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. mgr Waldemar Szpakowski | 15:00 -16.30 Obserwacja zawodów pływackich – 2 godz. mgr Waldemar Szpakowski 16:30 -18.00 Wybrane elementy z ratownictwa – 2 godz. - samoratownictwo,  - udzielanie pierwszej pomocy. mgr Waldemar Szpakowski |  |  |  |  | | 9 |
| **PLAN ZAJĘĆ 22-28.05.2016** | | | | | | |  |  |
| **poniedziałek** | **wtorek** | **czwartek** | **piątek** | **sobota** | **niedziela** |  | |  |
|  |  |  |  |  | 7:00-10:00 Technika pływania stylem klasycznym – 4 godz. - 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. dr Jacek Stasiak. |  | | 4 |
|  |  |  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  | 10:00-11:30 Technika pływania stylem klasycznym –2 godz. - 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. dr Jacek Stasiak. |  | | 2 |
|  |  |  |  |  | 11:30-14:30 Technika pływania stylem motylkowym – 4godz. - - 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. dr Jacek Stasiak. |  | | 4 |
|  |  |  |  |  | 14:30-16:00 Technika pływania stylem motylkowym – 2godz. - - 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. dr Jacek Stasiak |  | | 2 |
|  |  |  | 15:00 -18.00 Samodzielne prowadzenie i hospitacja zajęć z dziećmi w różnym wieku – 4 godz. - 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. mgr Waldemar Szpakowski | 16:30 -21.00 Samodzielne prowadzenie i hospitacja zajęć z dziećmi w różnym wieku – 6 godz. - 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. mgr Waldemar Szpakowski | 16:30-19:30 Metodyka uczenia się i nauczania pływania – 4 godz.  - teorie uczenia się i nauczania pływania, - rozwój metod nauczania pływania, - organizacja procesu nauczania pływania, - lekcja pływania jako podstawowa jednostka dydaktyczna. dr Jacek Stasiak. DS. mała sala | 4 | | 10 |
| **PLAN ZAJĘĆ 29-04.06.2017** | | | | | | |  |  |
| **poniedziałek** | **wtorek** | **czwartek** | **piątek** | **sobota** | **niedziela** |  | |  |
| 7:00-10:00 Technika pływania stylem motylkowym – 4godz. - - 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. dr Jacek Stasiak. | 8:00 -10.15 Samodzielne prowadzenie i hospitacja zajęć z dziećmi w różnym wieku – 3 godz. - 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. mgr Waldemar Szpakowski |  |  | 07:00 -10:00 Technika startów i nawrotów w pływaniu sportowym – 4godz. - skok startowy w kraulu na piersiach, w stylu klasycznym i motylkowym, - start w stylu grzbietowym, - nawroty w poszczególnych stylach pływackich, - nawroty w stylu zmiennym. dr Jacek Stasiak. | 07:00 -10:00 Metody treningowe w wodzie –4 godz. - metody o charakterze pracy ciągłej, - metody o charakterze pracy przerywanej, - metody: startowa i kontrolna. dr Jacek Stasiak. |  | | 15 |
| 10:00-13:00 Technika pływania stylem zmiennym – 4 godz. - 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. dr Jacek Stasiak. |  |  |  | 10:00-13:00 Technika startów i nawrotów w pływaniu sportowym – 4godz. - skok startowy w kraulu na piersiach, w stylu klasycznym i motylkowym, - start w stylu grzbietowym, - nawroty w poszczególnych stylach pływackich, - nawroty w stylu zmiennym. dr Jacek Stasiak. | 10:00 -11:30 Metody treningowe w wodzie –2 godz. - metody o charakterze pracy ciągłej, - metody o charakterze pracy przerywanej, - metody: startowa i kontrolna. dr Jacek Stasiak. |  | | 10 |
| 13:00-16:00 Technika pływania stylem zmiennym – 4 godz. - 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. dr Jacek Stasiak. |  |  |  | 13:00-14:30 Technika startów i nawrotów w pływaniu sportowym – 2godz. - skok startowy w kraulu na piersiach, w stylu klasycznym i motylkowym, - start w stylu grzbietowym, - nawroty w poszczególnych stylach pływackich, - nawroty w stylu zmiennym. dr Jacek Stasiak. | 11:30-14:30 Różne formy aktywności ruchowej – 4 godz. w środowisku wodnym (aquaaerobic, piłka siatkowa, koszykowa, ręczna, wodne ścieżki zdrowia, elementy pływania synchronicznego i piłki wodnej) dr Jacek Stasiak. |  | | 10 |
| 16:00-17:30 Technika pływania stylem zmiennym – 2 godz. - 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. dr Jacek Stasiak. |  |  |  | 15:00-16:30 Podstawowe metody kształcenia cech motorycznych pływaka – 2 godz. - metody o charakterze pracy ciągłej i przerywanej, - metody: startowa i kontrolna. dr Jacek Stasiak.  16:30 -17:15 Organizacja nauczania pływania osób niepełnosprawnych ruchowo –1 godz. - etapy nauczania, - sport pływacki osób niepełnosprawnych. dr Jacek Stasiak. DS. mała sala | 14:30-16:00 Różne formy aktywności ruchowej – 2 godz. w środowisku wodnym (aquaaerobic, piłka siatkowa, koszykowa, ręczna, wodne ścieżki zdrowia, elementy pływania synchronicznego i piłki wodnej) dr Jacek Stasiak. | 3 | | 4 |
| 18:00-18:45 Etapizacja w procesie nauczania pływania – 1 godz. - charakterystyka poszczególnych etapów nauczania pływania. dr Jacek Stasiak. 18:45-20:15 Etapizacja szkolenia sportowego w pływaniu – 2 godz. - system szkolenia sportowego w pływaniu, - czynniki determinujące szkolenie młodocianych pływaków, - etapy szkolenia sportowego w pływaniu i ich charakterystyka. dr Jacek Stasiak. DS. mała sala | 16:00 -19.45 Samodzielne prowadzenie i hospitacja zajęć z dziećmi w różnym wieku – 5 godz. - 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. mgr Waldemar Szpakowski |  | 16:45 -20.30 Samodzielne prowadzenie i hospitacja zajęć z dziećmi w różnym wieku – 5 godz. - 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. mgr Waldemar Szpakowski |  | 17:00 -17:45 Organizacja nauczania pływania osób niepełnosprawnych ruchowo –1 godz. - etapy nauczania, - sport pływacki osób niepełnosprawnych. dr Jacek Stasiak. 17:45 -19:15 Organizacja nauki pływania niemowlaków i dzieci w wieku przedszkolnym oraz założenia programowe – 2 godz. - miejsce i postawa prowadzącego, - bezpieczeństwo na lekcji, - współudział rodziców, - przybory stosowane podczas zajęć.  dr Jacek Stasiak. 19:15 -20:45 Walka sportowa i przepisy ją regulujące – 2 godz. dr Jacek Stasiak. DS. mała sala | 8 | | 10 |
| **PLAN ZAJĘĆ 05-11.06.2017** | | | | | | |  |  |
| **poniedziałek** | **wtorek** | **czwartek** | **piątek** | **sobota** | **niedziela** |  | |  |
|  | 15:00 -17.15 Samodzielne prowadzenie i hospitacja zajęć z dziećmi w różnym wieku – 3 godz. - 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. mgr Waldemar Szpakowski |  | 17:30 -19.00 Samodzielne prowadzenie i hospitacja zajęć z dziećmi w różnym wieku – 2 godz. - 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. mgr Waldemar Szpakowski 19:00 -20.30 Organizacja, prowadzenie i sędziowanie zawodów pływackich w obrębie grupy – 2 godz. mgr Waldemar Szpakowski |  |  |  | | 7 |
| 18:00-19:30 Organizacja zawodów pływackich w szkole – 2 godz. dr Jacek Stasiak 19:30-20:15 Zasady bezpieczeństwa i samoratownictwa na lekcji pływania – 1 godz. dr Jacek Stasiak DS. mała sala |  |  |  |  |  | 3 | |  |
| **Razem** | | | | | | | 36 | 114 |

**Legenda:**

Zajęcia praktyczne zaznaczone kolorem niebieskim odbywają się w Parku Wodnym w Koszalinie ul. Rolna 14.

Zajęcia teoretyczne w budynkach PWSZ w Koszalinie.