|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 Szpakowski  Walka 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 Szpakowski  w środowisku wodnym (aquaaerobic, piłka siatkowa, koszykowa, ręczna, wodne ścieżki zdrowia, elementy pływania synchronicznego i piłki wodnej) **BASEN** | |  |  |  | 9/0 |