

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KATOWICACH im. J. Kukuczki

Katedra Sportów Indywidualnych

Zakład Pływania i Ratownictwa Wodnego

- 1) **Nazwa przedmiotu:** Specjalność instruktorska – Pływanie
- 2) **Kierunek studiów:** Wychowanie fizyczne, studia stacjonarne i niestacjonarne
- 3) **Rok studiów:**
 - a) *Studia I stopnia, rok III sem 6*
 - b) *Studia II stopnia (USM), sem 4*
- 4) **Rodzaj zajęć i ilość godzin:** ćwiczenia i wykłady 13x 5godzin – 65 godzin

5) **Cele przedmiotu:**

1. Przygotowanie uczestników do prowadzenia nauki pływania na poziomie I i II etapu nauczania pływania.
2. Opanowanie wiedzy teoretycznej i umiejętności praktycznych z zakresu sportowych technik pływackich.
3. Umiejętność organizacji i zabezpieczania zajęć w wodzie oraz zawodów pływackich na szczeblu podstawowym.

6) **Treść zajęć:**

1. Sprawy organizacyjne. Omówienie programu, literatury, wymogów zaliczeniowych i egzaminacyjnych. Ogólne wiadomości dotyczące rozwoju pływania na świecie i w Polsce. Ewolucja metod nauczania pływania Współczesne zasady i metody nauczania pływania. Doskonalenie kraula na grzbiecie.
2. Organizacja procesu nauczania pływania (miejsce do zajęć i jego wyposażenie, temperatura wody i powietrza, kadra dydaktyczna, przybory dydaktyczne. Doskonalenie skoku i nawrotu w kraulu na grzbiecie.
3. Budowa lekcji pływania. Konspekt lekcji pływania. Przydzielenie tematyki konspektów. Doskonalenie kraula na piersiach.
4. Zabezpieczenie zajęć w wodzie. Odpowiedzialność prawna i moralna nauczyciela pływania. Doskonalenie skoku startowego i nawrotu w kraulu na piersiach. Samodzielne prowadzenie zajęć wg przygotowanego konspektu.
5. Czynniki zwiększające efektywność nauczania pływania (wiek, poziom rozwoju fizycznego, pływackie uzdolnienia ruchowe, formy organizacji grupy). Indywidualizacja procesu nauczania pływania. Przypadki trudne. Zadania

dotatkowe Doskonalenie żabki na piersiach. Samodzielne prowadzenie zajęć wg przygotowanego konspektu.

6. Etapy nauczania pływania. Wybór pierwszego sposobu pływania. Doskonalenie techniki delfina. Samodzielne prowadzenie wg przygotowanego konspektu zajęć.
7. I etap nauczania pływania – zadania i program kursu nauczania pływania.
II etap nauczania pływania – zadania i program kursu pływania Doskonalenie skoku startowego i nawrotu w delfinie. Samodzielne prowadzenie zajęć wg przygotowanego konspektu.
8. Testy stosowane do oceny efektywności nauczania elementów pływania po I i II etapie nauczania Gry i zabawy wykorzystywane w I oraz II etapie nauczania pływania. Samodzielne prowadzenie zajęć wg przygotowanego konspektu.
9. Ogólnopolski Program nauczania pływania – omówienie programu, film szkoleniowy. Samodzielne prowadzenie zajęć wg przygotowanego konspektu.
10. Specyfika pływania niemowląt i małych dzieci. Wpływ środowiska wodnego na organizm dziecka. Adaptacja organizmu małego dziecka do środowiska wodnego. Samodzielne prowadzenie zajęć wg przygotowanego konspektu.
11. Specyfika pływania niemowląt i małych dzieci Lekcja pływania niemowląt i małych dzieci. Samodzielne prowadzenie zajęć wg przygotowanego konspektu.
12. Sprawdzian teoretyczny. Indywidualne przygotowanie do zaliczenia praktycznego.
13. Zaliczenie semestru. Sprawdzian praktyczny.

7) Warunki zaliczenia:

- Aktywny udział w zajęciach
- Sprawdzian teoretyczny obejmujący zagadnienia związane z metodyką nauczania pływania.
- Przygotowanie i przeprowadzenie lekcji pływania wg przydzielonego tematu.
- Zaliczenie sprawdzianu praktycznego na dystansie 100 m. st. zmiennym (ocena techniki pływania, skoku startowego i nawrotów oraz uzyskanie minimum czasowego).
- Uczestniczenie w organizacji zawodów sportowych (1 w semestrze)

Normy wynikowe

100 m stylem zmiennym		
Ocena	Kobiety	Mężczyźni
5,0	1:20,0	1:15,0
4,4	1:30,0	1:25,0
4,0	1:40,0	1:35,0
3,5	1:50,0	1:45,0

3,0	2:00,0	1:55,0
------------	---------------	---------------

8) Piśmiennictwo:

Literatura podstawowa:

1. Bartkowiak E. 2008. Sportowa technika pływania, Warszawa.
2. Dybińska E. 2009. Uczenie się i nauczanie pływania. AWF, Kraków.
3. Karpiński R. 2011. Pływanie. Podstawy techniki. Nauczanie. Katowice.
4. Karpiński R. 2008. Pływanie. Sport. Zdrowie. Rekreacja. AWF Katowice.
5. Ostrowski A. 2003. Zabawy i rekreacja w wodzie. WSiP Warszawa.
6. Ogólnopolski Program Nauczania Pływania. PZP
7. Przepisy Pływania. 2017 – 2021. PZP, Warszawa. www.polswim.pl
8. Rakowski M. 2010. Nowoczesny trening pływacki. Londyn.
9. Stachura A., Płatek Ł. 2012. Pływanie w szkole podstawowej. AWF Katowice.

Literatura dodatkowa:

1. Czabański B., Fiłon M., Zatoń K. 2003. Elementy teorii pływania. Wrocław.
2. Matynia J., Rostkowska E. 1986. Zabawy i gry ruchowe w nauczaniu pływania. AWF Poznań.
3. Waade B.(red.).2005. Pływanie sportowe i ratunkowe. Teoria i metodyka. AWFIS, GdańskW,

Autor opracowania:

dr Łucja Płatek