

Płetwonurkowanie – specjalizacja instruktora rekreacji ruchowej. Semestr 2.**Kierunek: AFiŻ, rok: III, sem. 6****Treści programowe przedmiotu**

1. Wykład: sprawy organizacyjne, przedstawienie programu zajęć, warunków zaliczenia, literatury oraz zagadnień egzaminacyjnych.
Ćwiczenia: ocena umiejętności pływackich grupy. **(7.03.2022)**
2. Wykład: Współczesne zasady i metody nauczania pływania.
Ćwiczenia: Doskonalenie umiejętności pływania stylem grzbietowym. **(14.03.2022)**
3. Wykład: I etap nauczania pływania – charakterystyka i podstawowe informacje.
Ćwiczenia: Doskonalenie umiejętności pływania stylem dowolnym. **(21.03.2022)**
4. Wykład: Budowa konspektu lekcji nauczania pływania i przydzielenie tematyki konspektów.
Ćwiczenia: Doskonalenie umiejętności pływania stylem klasycznym. **(28.03.2022)**
5. Wykład: Omówienie oraz ocena prowadzeń.
Ćwiczenia: Samodzielne prowadzenie zajęć przez studentów. Doskonalenie umiejętności pływackich z elementami płetwonurkowania. **(4.04.2022)**
6. Wykład: Omówienie oraz ocena prowadzeń.
Ćwiczenia: Samodzielne prowadzenie zajęć przez studentów. Doskonalenie umiejętności pływackich z elementami płetwonurkowania. **(11.04.2022)**
7. Wykład: Omówienie oraz ocena prowadzeń.
Ćwiczenia: Samodzielne prowadzenie zajęć przez studentów. Doskonalenie umiejętności pływackich z elementami płetwonurkowania. **(25.04.2022)**
8. Wykład: Omówienie oraz ocena prowadzeń.
Ćwiczenia: Samodzielne prowadzenie zajęć przez studentów. Doskonalenie umiejętności pływackich z elementami płetwonurkowania. **(9.05.2022)**
9. Wykład: Omówienie oraz ocena prowadzeń.
Ćwiczenia: Samodzielne prowadzenie zajęć przez studentów. Doskonalenie umiejętności pływackich z elementami płetwonurkowania. **(16.05.2022)**
10. Wykład: Rekreacyjne formy aktywności ruchowej w wodzie.
Ćwiczenia: Doskonalenie umiejętności pływania z elementami płetwonurkowania, tor przeszkód. **(23.05.2022)**
11. Wykład: Podstawy teorii płetwonurkowania.
Ćwiczenia: Pływanie z elementami nurkowania w dal oraz w głęb. **(30.05.2022)**
12. Wykład: Wybrane aspekty szkolenia nurkowego w procesie nauczania pływania dziewcząt i chłopców.
Ćwiczenia: ćwiczenia pływackie z użyciem płetw. **(6.06.2022)**
13. Zaliczenie końcowe oraz wystawienie ocen. **(13.06.2022)**
EGZAMIN: 20.06.2022

Literatura podstawowa:

1. Karpiński R. (2011). Pływanie: Podstawy techniki, nauczanie. AWF. Katowice.
2. Lewicka - Pawlak A. (2007). Nurkowanie. Wiedza i Życie. Warszawa.
3. Maske J., Kuszewski K., Zieleniec G. (1999). Nurkowanie. Almapress. Warszawa.
4. Ostrowski A. (2009). Nurkowanie z zatrzymanym oddechem. Kraków.

Literatura uzupełniająca:

1. Mountain A.(2003). Nurkowanie. Poradnik. Galaktyka. Łódź.
2. Pelizzari U., Tovaglieri S. (2009). Podręcznik freedivingu, Wielki błękit. Warszawa.

Forma i warunki zaliczenia przedmiotu, w tym zasady dopuszczenia do egzaminu, zaliczenia**Egzamin**

Zaliczenie teorii metodyki nauczania pływania i płetwonurkowania na ocenę. 3 pytania, każde oceniane na 2 punkty.

6 pkt.- ocena bardzo dobra

5 pkt.- ocena dobra

4 pkt. – ocena dostateczna

Zaliczenie

Zaliczenie praktyczne: pokonanie toru przeszkód z elementami nurkowania w dal i w głęb. Zaliczenie praktyczne wykonywane jest w sprzęcie. Próba odbywa się na dystansie 25 m oraz zmieniającej się głębokości.

Praktyczne prowadzenie zajęć z nauki i doskonalenia pływania oraz płetwonurkowania polega na ocenie konspektu zajęć na zadany temat i jego praktycznej realizacji.