

Zjazd II
INSTRUKTOR SPORTU PŁYWANIE

12.02.2022 r. (sobota)

Godziny zajęć	Nazwa przedmiotu	Imię i nazwisko wykładowcy
09.30-11.00 2 h	Teoretyczne podstawy techniki pływania sportowego: Środowisko wodne i jego cechy.	dr Krzysztof Pietrusik
11.00-12.30 2 h	Technika pływania kraulem na grzbiecie , techniki startów i nawrotów. Podstawowe elementy współczesnej techniki pływania.	dr Damian Jerszyński
12.30-14.00 2 h	Technika pływania kraulem na kraulem na piersiach, techniki startów i nawrotów. Podstawowe elementy współczesnej techniki pływania.	dr Damian Jerszyński
14.00-15.30 2 h	Praktyka: Systematyka ćwiczeń w nauczaniu kraulem na grzbiecie oraz kraulem na piersiach. Nauczanie startów z platformy startowej, startów z wody oraz nawrotów.	dr Damian Jerszyński

13.02.2022 r. (niedziela)

Godziny zajęć	Nazwa przedmiotu	Imię i nazwisko wykładowcy
09.30-11.00 2 h	Struktura i organizacja dyscypliny. Organizacja sportu pływackiego na świecie i w Polsce.	dr Krzysztof Pietrusik
11.00-12.30 2 h	Technika pływania żabką (st. klasycznym) , technika skoków startowych i nawrotów. Podstawowe elementy współczesnej techniki pływania.	dr Damian Jerszyński
12.30-14.00 2 h	Technika pływania delfinem, technika skoków startowych i nawrotów. Podstawowe elementy współczesnej techniki pływania.	dr Damian Jerszyński
14.00-15.30 2 h	Praktyka: Systematyka ćwiczeń w nauczaniu żabką (stylem klasycznym) oraz delfinem. Nauczanie startów z platformy startowej oraz nawrotów.	dr Damian Jerszyński

Miejsce odbywania zajęć: Pływalnia AWF, ul. Droga Dębińska, s. 219

UWAGA:

Realizacja zajęć w formie bezpośredniego kontaktu odbywa się w pełnym rygorze sanitarnym przewidzianym treścią rozporządzeń ministerialnych oraz wewnątrzuczelnianych regulacji.

Każdy kursant przebywając na obiektach uczelni i pływalni zobowiązany jest wykorzystywać środki dezynfekujące znajdujące się na terenie obiektu, zaopatrzyć się w maseczkę lub przyłbicę oraz zachować dystans społeczny.