

**Zjazd IV**  
**INSTRUKTOR SPORTU PŁYWANIE**

**12.03.2022 r. (sobota)**

Godziny zajęć	Nazwa przedmiotu	Imię i nazwisko wykładowcy
09.30-11.00 2 h	Etapy nauczania pływania: podstawowe pojęcia i terminy, cele ogólne i szczegółowe, zadania, organizacja procesu nauczania pływania., bezpieczeństwo na zajęciach ruchowych w wodzie.	dr Krzysztof Pietrusik
11.00-12.30 2 h	Programy stosowane w nauczaniu podstawowych umiejętności ruchowych w wodzie oraz standardowych technik pływania; sposoby kontroli i oceny efektów nauczania pływania.	dr Krzysztof Pietrusik
12.30-14.00 2 h	Współczesne programy nauczania pływania, Ogólnopolski program nauki pływania PZP.	dr Krzysztof Pietrusik
14.00-15.30 2 h	<b>Praktyka DB:</b> Ćwiczenia doskonalące technikę pływania stylem zmiennym. Technika startów i nawrotów w pływaniu sportowym.	dr Krzysztof Pietrusik

**13.03.2022 r. (niedziela)**

Godziny zajęć	Nazwa przedmiotu	Imię i nazwisko wykładowcy
09.30-11.00 2 h	Biologiczne uwarunkowania treningu młodocianych pływaków. Funkcjonalne właściwości organizmu i ich kształtowanie w procesie treningu sportowego.	dr Krzysztof Pietrusik
11.00-12.30 2 h	Struktura rzeczowa i jej składowe. Rodzaje przygotowania (sprawnościowe, techniczne, taktyczne, psychiczne, teoretyczne oraz intelektualne). Cele, zadania oraz ogólna charakterystyka.	dr Krzysztof Pietrusik
12.30-14.00 2 h	Struktura czasowa i jej składowe (cykle, mezocykle, mikrocykle, jednostki treningowe). Cele, zadania oraz ogólna charakterystyka	dr Krzysztof Pietrusik
14.00-14.45 1 h	<b>Praktyka MB:</b> Samodzielne prowadzenie zabaw, gier oraz ćwiczeń na etapie wstępnej adaptacji do środowiska wodnego.	dr Krzysztof Pietrusik
14.45-15.30 1 h	<b>Praktyka DB:</b> Systematyka ćwiczeń w nauczaniu techniki pływania żabka oraz delfinem.	dr Krzysztof Pietrusik

**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 wewnątrzucelnianych 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.*