

Zjazd VI
INSTRUKTOR SPORTU PŁYWANIE

02.04.2022 r. (sobota)

Godziny zajęć	Nazwa przedmiotu	Imię i nazwisko wykładowcy
09.30-11.00	Trening sportowy w pływaniu. Struktura rzeczowa i jej składowe. Rodzaje przygotowania (sprawnościowe, techniczne, taktyczne, psychiczne, teoretyczne oraz intelektualne). Cele, zadania oraz ogólna charakterystyka.	dr Katarzyna Antosiak-Cyrak
11.00-12.30	Struktura czasowa i jej składowe (cykle, mezocykle, mikrocykle, jednostki treningowe). Cele, zadania oraz ogólna charakterystyka. Metody treningowe.	dr Katarzyna Antosiak-Cyrak
12.30-14.00	Przepisy pływania sportowego. Organizacja i sędziowanie zawodów pływackich. Dokumentacja zawodów pływackich oraz zawodów szkolnych. Opracowanie regulaminu szkolnych zawodów pływackich.	dr Katarzyna Antosiak-Cyrak
14.00-15.30	Praktyka DB: Systematyka ćwiczeń w nauczaniu startów i nawrotów w pływaniu sportowym. Samodzielne prowadzenie wybranych ćwiczeń z zakresu nauczania pływania żabką i delfinem.	dr Katarzyna Antosiak-Cyrak

03.04.2022 r. (niedziela)

Godziny zajęć	Nazwa przedmiotu	Imię i nazwisko wykładowcy
09.30-11.00	Wybrane zagadnienia sportu pływackiego: pływanie sportowe, pływanie na wodach otwartych, pływanie masters, skoki do wody.	dr Katarzyna Antosiak-Cyrak
11.00-12.30	Wybrane zagadnienia sportu pływackiego: pływanie artystyczne (synchroniczne), piłka wodna.	dr Katarzyna Antosiak-Cyrak
12.30-14.00	Pływanie korekcyjne (cel, zadania, środki). Pływanie sportowe osób niepełnosprawnych, organizacje, zawody pływackie osób niepełnosprawnych.	dr Katarzyna Antosiak-Cyrak
14.00-15.30	Praktyka MB: Praktyka: Zaliczenie techniki pływania kraulem na piersiach na dystansie 400 m (start z wody).	dr Katarzyna Antosiak-Cyrak

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