|  |
| --- |
| **PLAN ZAJĘĆ 24-30.04.2017** |
| **poniedziałek** | **wtorek** | **czwartek** | **piątek** | **sobota** | **niedziela** | **Teoria** | **Praktyka** |
|   |   |  16:30-18:00 Rola zabaw i gier ruchowych oraz ćwiczeń podstawowych w nauczaniu pływania – 2 godz. mgr Waldemar Szpakowski s.13 18:00 -18.45 Bezpieczeństwo zawodników, opieka i odpowiedzialność cywilno-prawna instruktora na zajęciach, obozach i zawodach – 1 godz. mgr Waldemar Szpakowski  |  |   |   | 3 |   |
|   |   |   | 15:00-18:45 Założenia programowe – 1 godz. - cel i zadania kursu,- instruktor pływania i jego miejsce w systemie szkolenia sportowego. Rys historyczny dyscypliny sportowej – 2 godz.Teoretyczne podstawy techniki pływania sportowego – 2 godz.(człowiek – środowisko wodne)- środowisko wodne i jego cechy,- pływalność ciała ludzkiego w aspekcie rozwoju ontogenetycznego pływaka,- pływanie statyczne i dynamiczne,- siły działające na ciało pływaka w wodzie. dr Jacek Stasiak DS. mała sala19:00-20:30 Podstawowe formy, środki i metody stosowane w nauczaniu pływania – 2 godz.- dobór środków przy uwzględnieniu wieku, płci i poziomu umiejętności,- środki przygotowania ogólnego w wodzie,- środki stosowane na lądzie i zakres ich dozowania. dr Jacek Stasiak DS. mała sala | 15:00-16:30 Pływanie zdrowotne jako forma promowania i doskonalenia zdrowia – 2 godz.- wskazania i przeciwwskazania do uprawiania ćwiczeń w wodzie,- przykłady różnych form pływania zdrowotnego. dr Jacek Stasiak DS. mała sala16:45-21:15 Biomechaniczna analiza techniki pływania sportowego w poszczególnych stylach, startach i nawrotach – 6 godz.- ogólna charakterystyka techniki pływania,- ułożenie ciała,- praca mięśni podczas pływania,- kinematyczna charakterystyka ruchów kończyn górnych i dolnych,- skuteczność pływania na podstawie pomiaru i analizy danych o tempie, zwięzłości ruchów oraz długości „kroku pływackiego”. dr Jacek Stasiak DS. mała sala |   |  15 |  |
| **PLAN ZAJĘĆ 01-07.05.2017** |
| **poniedziałek** | **wtorek** | **czwartek** | **piątek** | **sobota** | **niedziela** | **Teoria** | **Praktyka** |
|   |   |   | 19:00 -21.15 Ćwiczenia oswajające z wodą i pływanie elementarne – 3 godz.- ułożenie ciała na wodzie,- ćwiczenia wypornościowe. mgr Waldemar Szpakowski s.13   |   |   |   | 3 |
| **PLAN ZAJĘĆ 08-14.05.2017** |  |  |
| **poniedziałek** | **wtorek** | **czwartek** | **piątek** | **sobota** | **niedziela** |  |  |
| 18:15-21:15 Technika pływania stylem klasycznym – 4 godz.- pokaz i objaśnienie,- demonstracja na lądzie i w wodzie,- dobór ćwiczeń w nauczaniu i doskonaleniu pracy NN, RR z oddychaniem,- błędy i sposoby ich korekty,- zmiany w technice w zależności od prędkości pływania i na skutek zmęczenia,- obiektywne kryteria oceny techniki pływania (pływania sportowego): tempo, krok pływacki, rytm, częstotliwość, koordynacja, oddychanie. dr Jacek Stasiak. |   |   |   | 7:00-10:00 Technika pływania stylem grzbietowym – 4 godz.- pokaz i objaśnienie,- demonstracja na lądzie i w wodzie,- dobór ćwiczeń w nauczaniu i doskonaleniu pracy NN, RR z oddychaniem,- błędy i sposoby ich korekty,- zmiany w technice w zależności od prędkości pływania i na skutek zmęczenia,- obiektywne kryteria oceny techniki pływania (pływania sportowego): tempo, krok pływacki, rytm, częstotliwość, koordynacja, oddychanie. dr Jacek Stasiak | 7:00-10:00 Technika pływania kraulem na piersiach – 4 godz.- pokaz i objaśnienie,- demonstracja na lądzie i w wodzie,- dobór ćwiczeń w nauczaniu i doskonaleniu pracy NN, RR z oddychaniem,- błędy i sposoby ich korekty,- zmiany w technice w zależności od prędkości pływania i na skutek zmęczenia,- obiektywne kryteria oceny techniki pływania (pływania sportowego): tempo, krok pływacki, rytm, częstotliwość, koordynacja, oddychanie. dr Jacek Stasiak |   | 12 |
|  |  |  |  | 10:00-13:00 Technika pływania stylem grzbietowym – 4 godz.- pokaz i objaśnienie,- demonstracja na lądzie i w wodzie,- dobór ćwiczeń w nauczaniu i doskonaleniu pracy NN, RR z oddychaniem,- błędy i sposoby ich korekty,- zmiany w technice w zależności od prędkości pływania i na skutek zmęczenia,- obiektywne kryteria oceny techniki pływania (pływania sportowego): tempo, krok pływacki, rytm, częstotliwość, koordynacja, oddychanie. dr Jacek Stasiak | 10:00-13:00 Technika pływania kraulem na piersiach – 4 godz.- pokaz i objaśnienie,- demonstracja na lądzie i w wodzie,- dobór ćwiczeń w nauczaniu i doskonaleniu pracy NN, RR z oddychaniem,- błędy i sposoby ich korekty,- zmiany w technice w zależności od prędkości pływania i na skutek zmęczenia,- obiektywne kryteria oceny techniki pływania (pływania sportowego): tempo, krok pływacki, rytm, częstotliwość, koordynacja, oddychanie.dr Jacek Stasiak |  | 8 |
|  |  |  |  | 13:00-14:30 Technika pływania stylem grzbietowym – 2 godz.- pokaz i objaśnienie,- demonstracja na lądzie i w wodzie,- dobór ćwiczeń w nauczaniu i doskonaleniu pracy NN, RR z oddychaniem,- błędy i sposoby ich korekty,- zmiany w technice w zależności od prędkości pływania i na skutek zmęczenia,- obiektywne kryteria oceny techniki pływania (pływania sportowego): tempo, krok pływacki, rytm, częstotliwość, koordynacja, oddychanie. dr Jacek Stasiak | 13:00-14:30 Technika pływania kraulem na piersiach – 2 godz.- pokaz i objaśnienie,- demonstracja na lądzie i w wodzie,- dobór ćwiczeń w nauczaniu i doskonaleniu pracy NN, RR z oddychaniem,- błędy i sposoby ich korekty,- zmiany w technice w zależności od prędkości pływania i na skutek zmęczenia,- obiektywne kryteria oceny techniki pływania (pływania sportowego): tempo, krok pływacki, rytm, częstotliwość, koordynacja, oddychanie.dr Jacek Stasiak |  | 4 |
| **PLAN ZAJĘĆ 15-21.05.2017** |  |  |
| **poniedziałek** | **wtorek** | **czwartek** | **piątek** | **sobota** | **niedziela** |  |  |
|   | 16:45 -19.00 Ćwiczenia oswajające z wodą i pływanie elementarne – 3 godz.- ćwiczenia oddechowe,- szybowanie na piersiach i na plecach,- proste skoki do wody. mgr Waldemar Szpakowski 19:00 -20.30 Samodzielne prowadzenie i hospitacja zajęć z dziećmi w różnym wieku – 2 godz.- pokaz i demonstracja techniki pływania na lądzie i w wodzie,- autokorekta i korekta błędów u współćwiczącego,- dobór ćwiczeń do zadanego tematu lekcji,- formy zabawowe w nauczaniu pływania sportowego dzieci i młodzieży,- zorganizowana obserwacja z podstawowej nauki pływania niemowlaków, dzieci w wieku przedszkolnym oraz osób starszych i niepełnosprawnych. mgr Waldemar Szpakowski  | 15:00 -16.30 Obserwacja zawodów pływackich – 2 godz. mgr Waldemar Szpakowski 16:30 -18.00 Wybrane elementy z ratownictwa – 2 godz.- samoratownictwo, - udzielanie pierwszej pomocy.mgr Waldemar Szpakowski  |   |   |   |   | 9 |
| **PLAN ZAJĘĆ 22-28.05.2016** |  |  |
| **poniedziałek** | **wtorek** | **czwartek** | **piątek** | **sobota** | **niedziela** |  |  |
|   |   |  |   |   | 7:00-10:00 Technika pływania stylem klasycznym – 4 godz.- pokaz i objaśnienie,- demonstracja na lądzie i w wodzie,- dobór ćwiczeń w nauczaniu i doskonaleniu pracy NN, RR z oddychaniem,- błędy i sposoby ich korekty,- zmiany w technice w zależności od prędkości pływania i na skutek zmęczenia,- obiektywne kryteria oceny techniki pływania (pływania sportowego): tempo, krok pływacki, rytm, częstotliwość, koordynacja, oddychanie. dr Jacek Stasiak. |   | 4 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|   |   |   |   |   | 10:00-11:30 Technika pływania stylem klasycznym –2 godz.- pokaz i objaśnienie,- demonstracja na lądzie i w wodzie,- dobór ćwiczeń w nauczaniu i doskonaleniu pracy NN, RR z oddychaniem,- błędy i sposoby ich korekty,- zmiany w technice w zależności od prędkości pływania i na skutek zmęczenia,- obiektywne kryteria oceny techniki pływania (pływania sportowego): tempo, krok pływacki, rytm, częstotliwość, koordynacja, oddychanie. dr Jacek Stasiak. |   | 2 |
|   |   |   |   |   | 11:30-14:30 Technika pływania stylem motylkowym – 4godz.- - pokaz i objaśnienie,- demonstracja na lądzie i w wodzie,- dobór ćwiczeń w nauczaniu i doskonaleniu pracy NN, RR z oddychaniem,- błędy i sposoby ich korekty,- zmiany w technice w zależności od prędkości pływania i na skutek zmęczenia,- obiektywne kryteria oceny techniki pływania (pływania sportowego): tempo, krok pływacki, rytm, częstotliwość, koordynacja, oddychanie. dr Jacek Stasiak. |   | 4 |
|   |   |   |   |   | 14:30-16:00 Technika pływania stylem motylkowym – 2godz.- - pokaz i objaśnienie,- demonstracja na lądzie i w wodzie,- dobór ćwiczeń w nauczaniu i doskonaleniu pracy NN, RR z oddychaniem,- błędy i sposoby ich korekty,- zmiany w technice w zależności od prędkości pływania i na skutek zmęczenia,- obiektywne kryteria oceny techniki pływania (pływania sportowego): tempo, krok pływacki, rytm, częstotliwość, koordynacja, oddychanie. dr Jacek Stasiak |   | 2 |
|   |   |   | 15:00 -18.00 Samodzielne prowadzenie i hospitacja zajęć z dziećmi w różnym wieku – 4 godz.- pokaz i demonstracja techniki pływania na lądzie i w wodzie,- autokorekta i korekta błędów u współćwiczącego,- dobór ćwiczeń do zadanego tematu lekcji,- formy zabawowe w nauczaniu pływania sportowego dzieci i młodzieży,- zorganizowana obserwacja z podstawowej nauki pływania niemowlaków, dzieci w wieku przedszkolnym oraz osób starszych i niepełnosprawnych. mgr Waldemar Szpakowski  | 16:30 -21.00 Samodzielne prowadzenie i hospitacja zajęć z dziećmi w różnym wieku – 6 godz.- pokaz i demonstracja techniki pływania na lądzie i w wodzie,- autokorekta i korekta błędów u współćwiczącego,- dobór ćwiczeń do zadanego tematu lekcji,- formy zabawowe w nauczaniu pływania sportowego dzieci i młodzieży,- zorganizowana obserwacja z podstawowej nauki pływania niemowlaków, dzieci w wieku przedszkolnym oraz osób starszych i niepełnosprawnych. mgr Waldemar Szpakowski  | 16:30-19:30 Metodyka uczenia się i nauczania pływania – 4 godz. - teorie uczenia się i nauczania pływania,- rozwój metod nauczania pływania,- organizacja procesu nauczania pływania,- lekcja pływania jako podstawowa jednostka dydaktyczna. dr Jacek Stasiak. DS. mała sala | 4 | 10 |
| **PLAN ZAJĘĆ 29-04.06.2017** |  |  |
| **poniedziałek** | **wtorek** | **czwartek** | **piątek** | **sobota** | **niedziela** |  |  |
| 7:00-10:00 Technika pływania stylem motylkowym – 4godz.- - pokaz i objaśnienie,- demonstracja na lądzie i w wodzie,- dobór ćwiczeń w nauczaniu i doskonaleniu pracy NN, RR z oddychaniem,- błędy i sposoby ich korekty,- zmiany w technice w zależności od prędkości pływania i na skutek zmęczenia,- obiektywne kryteria oceny techniki pływania (pływania sportowego): tempo, krok pływacki, rytm, częstotliwość, koordynacja, oddychanie. dr Jacek Stasiak. | 8:00 -10.15 Samodzielne prowadzenie i hospitacja zajęć z dziećmi w różnym wieku – 3 godz.- pokaz i demonstracja techniki pływania na lądzie i w wodzie,- autokorekta i korekta błędów u współćwiczącego,- dobór ćwiczeń do zadanego tematu lekcji,- formy zabawowe w nauczaniu pływania sportowego dzieci i młodzieży,- zorganizowana obserwacja z podstawowej nauki pływania niemowlaków, dzieci w wieku przedszkolnym oraz osób starszych i niepełnosprawnych. mgr Waldemar Szpakowski  |  |   | 07:00 -10:00 Technika startów i nawrotów w pływaniu sportowym – 4godz.- skok startowy w kraulu na piersiach, w stylu klasycznym i motylkowym,- start w stylu grzbietowym,- nawroty w poszczególnych stylach pływackich,- nawroty w stylu zmiennym. dr Jacek Stasiak. | 07:00 -10:00 Metody treningowe w wodzie –4 godz.- metody o charakterze pracy ciągłej,- metody o charakterze pracy przerywanej,- metody: startowa i kontrolna. dr Jacek Stasiak. |   | 15 |
| 10:00-13:00 Technika pływania stylem zmiennym – 4 godz.- systematyka ćwiczeń stosowanych w nauczaniu i doskonaleniu pływania stylem zmiennym,- pływanie odcinków skróconych i w pełnej formie,- subiektywne i obiektywne kryteria oceny poprawności techniki pływania stylem zmiennym,- identyfikacja błędów i ich korekta,- rozkład tempa na dystansie. dr Jacek Stasiak. |   |   |   | 10:00-13:00 Technika startów i nawrotów w pływaniu sportowym – 4godz.- skok startowy w kraulu na piersiach, w stylu klasycznym i motylkowym,- start w stylu grzbietowym,- nawroty w poszczególnych stylach pływackich,- nawroty w stylu zmiennym. dr Jacek Stasiak. | 10:00 -11:30 Metody treningowe w wodzie –2 godz.- metody o charakterze pracy ciągłej,- metody o charakterze pracy przerywanej,- metody: startowa i kontrolna. dr Jacek Stasiak. |   | 10 |
| 13:00-16:00 Technika pływania stylem zmiennym – 4 godz.- systematyka ćwiczeń stosowanych w nauczaniu i doskonaleniu pływania stylem zmiennym,- pływanie odcinków skróconych i w pełnej formie,- subiektywne i obiektywne kryteria oceny poprawności techniki pływania stylem zmiennym,- identyfikacja błędów i ich korekta,- rozkład tempa na dystansie. dr Jacek Stasiak. |   |   |   | 13:00-14:30 Technika startów i nawrotów w pływaniu sportowym – 2godz.- skok startowy w kraulu na piersiach, w stylu klasycznym i motylkowym,- start w stylu grzbietowym,- nawroty w poszczególnych stylach pływackich,- nawroty w stylu zmiennym. dr Jacek Stasiak.  | 11:30-14:30 Różne formy aktywności ruchowej – 4 godz.w środowisku wodnym (aquaaerobic, piłka siatkowa, koszykowa, ręczna, wodne ścieżki zdrowia, elementy pływania synchronicznego i piłki wodnej) dr Jacek Stasiak. |   | 10 |
| 16:00-17:30 Technika pływania stylem zmiennym – 2 godz.- systematyka ćwiczeń stosowanych w nauczaniu i doskonaleniu pływania stylem zmiennym,- pływanie odcinków skróconych i w pełnej formie,- subiektywne i obiektywne kryteria oceny poprawności techniki pływania stylem zmiennym,- identyfikacja błędów i ich korekta,- rozkład tempa na dystansie. dr Jacek Stasiak. |   |   |   | 15:00-16:30 Podstawowe metody kształcenia cech motorycznych pływaka – 2 godz.- metody o charakterze pracy ciągłej i przerywanej,- metody: startowa i kontrolna. dr Jacek Stasiak. 16:30 -17:15 Organizacja nauczania pływania osób niepełnosprawnych ruchowo –1 godz.- etapy nauczania,- sport pływacki osób niepełnosprawnych. dr Jacek Stasiak. DS. mała sala | 14:30-16:00 Różne formy aktywności ruchowej – 2 godz.w środowisku wodnym (aquaaerobic, piłka siatkowa, koszykowa, ręczna, wodne ścieżki zdrowia, elementy pływania synchronicznego i piłki wodnej) dr Jacek Stasiak.  | 3 | 4 |
| 18:00-18:45 Etapizacja w procesie nauczania pływania – 1 godz.- charakterystyka poszczególnych etapów nauczania pływania. dr Jacek Stasiak.18:45-20:15 Etapizacja szkolenia sportowego w pływaniu – 2 godz.- system szkolenia sportowego w pływaniu,- czynniki determinujące szkolenie młodocianych pływaków,- etapy szkolenia sportowego w pływaniu i ich charakterystyka. dr Jacek Stasiak. DS. mała sala | 16:00 -19.45 Samodzielne prowadzenie i hospitacja zajęć z dziećmi w różnym wieku – 5 godz.- pokaz i demonstracja techniki pływania na lądzie i w wodzie,- autokorekta i korekta błędów u współćwiczącego,- dobór ćwiczeń do zadanego tematu lekcji,- formy zabawowe w nauczaniu pływania sportowego dzieci i młodzieży,- zorganizowana obserwacja z podstawowej nauki pływania niemowlaków, dzieci w wieku przedszkolnym oraz osób starszych i niepełnosprawnych. mgr Waldemar Szpakowski  |   | 16:45 -20.30 Samodzielne prowadzenie i hospitacja zajęć z dziećmi w różnym wieku – 5 godz.- pokaz i demonstracja techniki pływania na lądzie i w wodzie,- autokorekta i korekta błędów u współćwiczącego,- dobór ćwiczeń do zadanego tematu lekcji,- formy zabawowe w nauczaniu pływania sportowego dzieci i młodzieży,- zorganizowana obserwacja z podstawowej nauki pływania niemowlaków, dzieci w wieku przedszkolnym oraz osób starszych i niepełnosprawnych. mgr Waldemar Szpakowski  |  | 17:00 -17:45 Organizacja nauczania pływania osób niepełnosprawnych ruchowo –1 godz.- etapy nauczania,- sport pływacki osób niepełnosprawnych. dr Jacek Stasiak. 17:45 -19:15 Organizacja nauki pływania niemowlaków i dzieci w wieku przedszkolnym oraz założenia programowe – 2 godz.- miejsce i postawa prowadzącego,- bezpieczeństwo na lekcji,- współudział rodziców,- przybory stosowane podczas zajęć. dr Jacek Stasiak. 19:15 -20:45 Walka sportowa i przepisy ją regulujące – 2 godz. dr Jacek Stasiak. DS. mała sala | 8 | 10 |
| **PLAN ZAJĘĆ 05-11.06.2017** |  |  |
| **poniedziałek** | **wtorek** | **czwartek** | **piątek** | **sobota** | **niedziela** |  |  |
|   | 15:00 -17.15 Samodzielne prowadzenie i hospitacja zajęć z dziećmi w różnym wieku – 3 godz.- pokaz i demonstracja techniki pływania na lądzie i w wodzie,- autokorekta i korekta błędów u współćwiczącego,- dobór ćwiczeń do zadanego tematu lekcji,- formy zabawowe w nauczaniu pływania sportowego dzieci i młodzieży,- zorganizowana obserwacja z podstawowej nauki pływania niemowlaków, dzieci w wieku przedszkolnym oraz osób starszych i niepełnosprawnych. mgr Waldemar Szpakowski  |   | 17:30 -19.00 Samodzielne prowadzenie i hospitacja zajęć z dziećmi w różnym wieku – 2 godz.- pokaz i demonstracja techniki pływania na lądzie i w wodzie,- autokorekta i korekta błędów u współćwiczącego,- dobór ćwiczeń do zadanego tematu lekcji,- formy zabawowe w nauczaniu pływania sportowego dzieci i młodzieży,- zorganizowana obserwacja z podstawowej nauki pływania niemowlaków, dzieci w wieku przedszkolnym oraz osób starszych i niepełnosprawnych. mgr Waldemar Szpakowski 19:00 -20.30 Organizacja, prowadzenie i sędziowanie zawodów pływackich w obrębie grupy – 2 godz. mgr Waldemar Szpakowski |  |   |   | 7 |
| 18:00-19:30 Organizacja zawodów pływackich w szkole – 2 godz. dr Jacek Stasiak19:30-20:15 Zasady bezpieczeństwa i samoratownictwa na lekcji pływania – 1 godz. dr Jacek Stasiak DS. mała sala |   |   |   |   |   | 3 |   |
| **Razem** | 36 | 114 |

**Legenda:**

Zajęcia praktyczne zaznaczone kolorem niebieskim odbywają się w Parku Wodnym w Koszalinie ul. Rolna 14.

Zajęcia teoretyczne w budynkach PWSZ w Koszalinie.