

PROGRAM KSZTAŁCENIA NA STOPIEŃ LICENCJONOWANEGO TRENERA II KLASY W PŁYWANIU POLSKIEGO ZWIĄZKU PŁYWACKIEGO

Zgodnie z Ustawą z dnia 13 czerwca 2013r. (art. 25, pkt.3) o zmianie ustaw regulujących wykonywanie niektórych zawodów w tym Ustawę o sporcie z dnia 25 czerwca 2010 r. (Rozdział 8. Kwalifikacje zawodowe w sporcie art. 41 i 42):

„Trenerem lub instruktorem sportu w sportach, w których działają polskie związki sportowe, może być osoba, która:

- 1) ukończyła 18 lat;
- 2) posiada co najmniej wykształcenie średnie;
- 3) posiada wiedzę, doświadczenie i umiejętności niezbędne do wykonywania zadań trenera lub instruktora sportu;
- 4) nie była skazana prawomocnym wyrokiem za umyślne przestępstwo, o którym mowa w art. 46–50, lub określone w rozdziale XIX, XXIII, z wyjątkiem art. 192 i art. 193, rozdziale XXV i XXVI ustawy z dnia 6 czerwca 1997 r. – Kodeks karny (Dz. U. Nr 88, poz. 553, z późn. zm.⁴⁰⁾.”;

W celu uzyskania licencji Polskiego Związku Pływackiego trener musi wypełnić warunki w punktach 1, 2, 4 powyżej cytowanej ustawy oraz jest zobowiązany do uzyskania efektów kształcenia zgodnych z nowym systemem szkolenia kadr na podstawie Krajowych Ram Kwalifikacji wymienionych w pkt. 3. ustawy.

Uzyskanie i weryfikacja efektów kształcenia dla licencjonowanego trenera PZP odbywa się poprzez spełnienie poniższych warunków:

- posiadanie licencji instruktora sportu w pływaniu i pisemna opinia o pracy w licencjonowanym klubie (co najmniej 4 lata),
- zaświadczenie (certyfikat) uczestnictwa w kursach/konferencjach szkoleniowych,
- uczestnictwo w kursie i wypełnienie jego wymogów (poniżej).

Wymogi, jakim powinien odpowiadać program kształcenia kursu na licencjonowanego trenera w pływaniu - wymiar godzin:

1. Zajęcia ogólne - przedmioty podstawowe i kierunkowe – 100 godz. - anatomia funkcjonalna (10), fizjologia sportu (20), biochemia sportu i antydoping (10), biomechanika (8), psychologia sportu (6), pedagogika sportu (6), medycyna sportu i pierwsza pomoc przedmedyczna (4), żywienie i odnowa biologiczna (4), organizacja i zarządzanie oraz prawo w sporcie (2), socjologia sportu (2), teoria sportu i treningu (28) – pozytywna ocena z zaliczenia przedmiotu.

Kursy mogą prowadzić wyłącznie osoby posiadające kierunkowe wykształcenie w zakresie tematyki prowadzonych zajęć lub odpowiednie przygotowanie zawodowe zapewniające

⁴⁰⁾ Zmiany wymienionej ustawy zostały ogłoszone w Dz. U. z 1997 r. Nr 128, poz. 840, z 1999 r. Nr 64, poz. 729 i Nr 83, poz. 931, z 2000 r. Nr 48, poz. 548, Nr 93, poz. 1027 i Nr 116, poz. 1216, z 2001 r. Nr 98, poz. 1071, z 2003 r. Nr 111, poz. 1061, Nr 121, poz. 1142, Nr 179, poz. 1750, Nr 199, poz. 1935 i Nr 228, poz. 2255, z 2004 r. Nr 25, poz. 219, Nr 69, poz. 626, Nr 93, poz. 889 i Nr 243, poz. 2426, z 2005 r. Nr 86, poz. 732, Nr 90, poz. 757, Nr 132, poz. 1109, Nr 163, poz. 1363, Nr 178, poz. 1479 i Nr 180, poz. 1493, z 2006 r. Nr 190, poz. 1409, Nr 218, poz. 1592 i Nr 226, poz. 1648, z 2007 r. Nr 89, poz. 589, Nr 123, poz. 850, Nr 124, poz. 859 i Nr 192, poz. 1378, z 2008 r. Nr 90, poz. 560, Nr 122, poz. 782, Nr 171, poz. 1056, Nr 173, poz. 1080 i Nr 214, poz. 1344, z 2009 r. Nr 62, poz. 504, Nr 63, poz. 533, Nr 166, poz. 1317, Nr 168, poz. 1323, Nr 190, poz. 1474, Nr 201, poz. 1540 i Nr 206, poz. 1589, z 2010 r. Nr 7, poz. 46, Nr 40, poz. 227 i 229, Nr 98, poz. 625 i 626, Nr 125, poz. 842, Nr 127, poz. 857, Nr 152, poz. 1018 i 1021, Nr 182, poz. 1228, Nr 225, poz. 1474 i Nr 240, poz. 1602, z 2011 r. Nr 17, poz. 78, Nr 24, poz. 130, Nr 39, poz. 202, Nr 48, poz. 245, Nr 72, poz. 381, Nr 94, poz. 549, Nr 117, poz. 678, Nr 133, poz. 767, Nr 160, poz. 964, Nr 191, poz. 1135, Nr 217, poz. 1280, Nr 233, poz. 1381 i Nr 240, poz. 1431 oraz z 2012 r. poz. 611.

najwyższą jakość kształcenia. Z obowiązku ukończenia części ogólnej są osoby posiadające dyplom ukończenia studiów magisterskich na kierunku wychowanie fizyczne lub na kierunku sport.

2. Zajęcia specjalistyczne – 210 godz.:

- ✓ 90 godzin teoretycznych,
- ✓ 120 godzin praktycznych (w tym uczestnictwo w szkoleniu wybranych grup pływackich - praktyki - 30 godzin).

Zajęcia specjalistyczne mogą prowadzić osoby posiadające co najmniej tytuł trenera klasy pierwszej w pływaniu.

CELE KURSU

C1	opanowanie teoretycznych zasad procesu szkolenia sportowego na różnych szczeblach poziomu sportowego w pływaniu
C2	opanowanie metodycznych zasad procesu szkolenia sportowego na różnych szczeblach poziomu sportowego w pływaniu
C3	opanowanie praktycznych i organizacyjnych zasad procesu szkolenia sportowego na różnych szczeblach poziomu sportowego w pływaniu
C4	utrzymanie i podnoszenie poziomu sprawności fizycznej pozwalające na dalsze doskonalenie się w tej dziedzinie

EFEKTY KSZTAŁCENIA W ZAKRESIE WIEDZY, UMIEJĘTNOŚCI I KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:

WIEDZA:

- potrafi wyjaśnić znaczenie motywacji i aspiracji w podejmowaniu pływackiej aktywności fizycznej, zna psychologiczne mechanizmy sukcesu w aktywności fizycznej;
- zna podstawowe zjawiska i procesy społeczne mające wpływ na sport, wychowanie fizyczne, zdrowie i aktywność fizyczną, zna najważniejsze kategorie opisu rzeczywistości społecznej, zna znaczenie społecznych i kulturowych uwarunkowań uczestnictwa w sporcie;
- zna i rozumie podstawy budowy i funkcjonowania organizmu człowieka z uwzględnieniem mechaniki ruchu i narządu ruchu oraz podstawowe procesy fizjologiczne i biochemiczne zachodzące w organizmie sportowca w ontogenezie;
- zna i rozumie procesy zmęczenia i wypoczynku, urazowości i odnowy psychosomatycznej oraz podstawy racjonalnego żywienia i suplementacji sportowców;
- posiada podstawową wiedzę z zakresu zaburzeń czynności życiowych człowieka;
- zna i rozumie współczesną technologię pływackiego treningu sportowego;
- zna i rozumie etapy szkolenia w pływaniu;
- posiada wiedzę z zakresu doskonalenia techniki i taktyki w pływaniu;
- zna formy, środki i metody oraz specyfikę organizacji szkolenia w zakresie pływania oraz pracy z młodzieżą, osobami dorosłymi i w wieku poprodukcyjnym, zna zasady opracowywania autorskich programów szkolenia w pływaniu, rozumie sens nowatorstwa i pracy innowacyjno-badawczej w sporcie, zna i rozumie proces planowania, realizacji i oceny;
- ma wiedzę z zakresu stosowania różnych wysiłków i warunków środowiskowych w rozwoju adaptacji i sprawności organizmu ludzi w różnym wieku i o różnej wydolności fizycznej;
- zna zasady programowania i planowania treningu sportowego w pływaniu w różnych fazach ontogenezy.
- zna specyfikę prowadzenia zajęć ruchowych z osobami sprawnymi i niepełnosprawnymi w grupie młodzieży i dorosłych, zna procedurę przygotowania i przeprowadzania imprez sportowo-rekreacyjnych z zakresu sportów indywidualnych i zespołowych.
- zna i potrafi interpretować obowiązujące przepisy.

UMIEJĘTNOŚCI:

- umie oceniać prawidłowość doboru programów ćwiczeń i obciążeń w treningu pływackim w zależności od sprawności fizycznej i wieku osób ćwiczących;
- potrafi zorganizować zgodnie z przepisami i przeprowadzić podstawowe imprezy sportowe, dla dzieci i młodzieży oraz osób dorosłych z zachowaniem zasad bezpieczeństwa;
- posiada specjalistyczne umiejętności ruchowe z zakresu wybranych form aktywności fizycznej w wodzie (rekreacyjnych, sportowych) i potrafi je upowszechniać;
- posiada umiejętność wykorzystania wychowawczych aspektów promocji zdrowia i pływackiej aktywności fizycznej w profilaktyce negatywnych zachowań społecznych;
- potrafi posługiwać się wyspecjalizowanymi narzędziami i technikami informatycznymi w celu pozyskiwania danych, a także analizować i krytycznie oceniać te dane;
- potrafi identyfikować błędy i zaniedbania w praktyce trenerskiej;
- posiada zaawansowane umiejętności kierowania i realizowania sportowych w pracy z różnymi grupami społecznymi;
- posiada umiejętność przygotowania pisemnego opracowania w zakresie dyscypliny naukowej, właściwej dla studiowanego kierunku;
- posiada umiejętność przygotowania wystąpień ustnych w zakresie dziedzin nauki i dyscyplin naukowych, właściwych dla studiowanego kierunku.

KOMPETENCJE SPOŁECZNE:

- wspiera pływacką aktywność fizyczną i zachowania prozdrowotne w środowisku lokalnym wśród młodzieży i osób dorosłych aktywnych i nieaktywnych zawodowo. Uczestniczy w życiu społecznym i kulturze fizycznej;
- jest chętny do poszukiwania kreatywnego rozwiązywania zadań, samodzielnie i zespołowo projektuje i realizuje działania sportowo-edukacyjne w różnych środowiskach społecznych;
- jest przygotowany do działań samodzielnych realizując je planowo i profesjonalnie, potrafi kierować zespołami ludzkimi przy realizacji złożonych zadań zawodowych o charakterze edukacyjnym;
- nawiązuje relacje społeczne w sposób prawidłowy posługując się skutecznie dostępnymi kanałami komunikacji z jednostkami i grupami społecznymi;
- realizując zadania i cele uwzględnia obowiązujące akty prawne oraz bezpieczeństwo i zdrowie osób, które mu podlegają i na rzecz których pracuje, jest świadomy odpowiedzialności za bezpieczeństwo ćwiczących;
- promuje wartość życia i zdrowia propagując zachowania ekologiczne w działalności edukacyjnej i w środowisku lokalnym, posiada pogłębioną umiejętność promowania wiedzy o korzyści uprawiania sportu przez całe życie i jego wpływ na kondycje fizyczną i stan zdrowia;
- potrafi samodzielnie i krytycznie uzupełniać wiedzę i umiejętności, w swojej pracy wykorzystuje interdyscyplinarne podejście do dziedziny, w której jest specjalistą.

TREŚCI PROGRAMOWE Z PODZIAŁEM NA FORMY ZAJĘĆ CZĘŚCI SPECJALISTYCZNEJ

FORMA ZAJĘĆ – WYKŁADY - temat wykładu

W1-2	Charakterystyka dyscypliny - podstawowe informacje o ewolucji pływania sportowego w Polsce i na świecie, funkcja pływania w kulturze fizycznej, znaczenie pływania sportowego, organizacja i bezpieczeństwo zajęć w świetle przepisów prawnych i regulaminów, omówienie programu zajęć, podanie wymagań semestralnych, podanie tematów prac semestralnych, ustalenie miejsca odbywania praktyk trenerskich.
W3-4	Charakterystyka dyscypliny - realizacja zadań szkoleniowych i sportowych - uczestnictwo w treningu, modele organizacji treningów, zgrupowań, konsultacji, uczestnictwo w zawodach jako przejaw walki sportowej w świetle przepisów i regulaminów, model organizacji zawodów pływackich.
W5-6	Teoretyczne podstawy pływania - środowisko wodne miejsce wysiłku pływaka -

	cechy fizyczne środowiska wodnego – hydrostatyka; cechy budowy ciała człowieka – pływalność. Poruszanie się w wodzie - podstawowe ruchy napędowe; siły działające podczas pływania – hydrodynamika; praca mięśniowa, oddychanie, ułożenie i kształt ciała.
W7-8	Etapy doskonalenia sportowego i systemy szkolenia w pływaniu – ewolucja metod i środków w nauczaniu i treningu pływackim, kształtowanie techniki we wstępnej fazie uzyskiwania sprawności pływackiej; wpływ uzdolnień ruchowych na tempo postępów przyswajania techniki pływania.
W9-10	Etapy doskonalenia sportowego i systemy szkolenia w pływaniu – etapy nauczania pływania, dobór środków treningowych i dozowanie obciążeń w przebiegu szkolenia jako zakres i natężenie pracy treningowej; techniczne środki i pomoce dydaktyczne stosowane w nauczaniu i doskonaleniu techniki pływania.
W11-12	Analiza sportowej techniki pływania – kierunki i metody badań nad sportową techniką pływania przebieg ruchów napędowych - biomechaniczna analiza techniki pływania stylami sportowymi – styl grzbietowy.
W13-14	Analiza sportowej techniki pływania – kierunki i metody badań nad sportową techniką pływania przebieg ruchów napędowych - biomechaniczna analiza techniki pływania stylami sportowymi – styl dowolny, kraul.
W15-16	Analiza sportowej techniki pływania – kierunki i metody badań nad sportową techniką pływania przebieg ruchów napędowych - biomechaniczna analiza techniki pływania stylami sportowymi – styl klasyczny.
W17-18	Analiza sportowej techniki pływania – kierunki i metody badań nad sportową techniką pływania przebieg ruchów napędowych - biomechaniczna analiza techniki pływania stylami sportowymi – styl motylkowy.
W19-20	Analiza sportowej techniki pływania – kierunki i metody badań nad sportową techniką pływania przebieg ruchów napędowych - biomechaniczna analiza: starty i nawroty.
W21-22	Analiza sportowej techniki pływania – charakterystyka zmian techniki poszczególnych sposobów pływania sportowego.
W23-24	Analiza sportowej techniki pływania – współczesne sposoby badań i kryteria oceny techniki pływania, analiza struktury wyścigu pływackiego.
W25-26	Analiza sportowej techniki pływania – zastosowanie podstawowych kryteriów oceny techniki pływania w specjalizacji stylowej i dystansowej, częstotliwość ruchów, długość kroku pływackiego.
W27-28	Analiza sportowej techniki pływania – praca nad techniką pływania z wykorzystaniem środków audiowizualnych oraz programów komputerowych. Analiza zapisu video techniki stylów: grzbietowy, kraul, klasyczny, motylkowy oraz startów i nawrotów.
W29-30	Analiza sportowej techniki pływania – praca nad techniką pływania z wykorzystaniem środków audiowizualnych oraz programów komputerowych. Analiza zapisu video techniki stylów: grzbietowy, kraul, klasyczny, motylkowy oraz startów i nawrotów.
W31-32	Etapy doskonalenia sportowego i systemy szkolenia w pływaniu – wykorzystanie trenerów w przygotowaniu ogólnym, ukierunkowanym i specjalnym; efekty szkolenia.
W33-34	Współczesna technologia treningu sportowego pływaka - struktura i treści szkolenia pływaka, diagnoza, prognoza.
W35-36	Współczesna technologia treningu sportowego pływaka - struktura i treści szkolenia pływaka, planowanie, programowanie, projektowanie pracy szkoleniowej w pływaniu.
W37-38	Współczesna technologia treningu sportowego pływaka - klasyfikacja wysiłku pływaka.
W39-40	Współczesna technologia treningu sportowego pływaka - rejestrowanie obciążenia treningowego jednostki treningowej; elementarne sterowanie składowymi

	obciążenia - objętość i intensywność treningu.
W41-42	Współczesna technologia treningu sportowego pływaka - obciążenia treningowe - opracowanie planów i analiza skuteczności przygotowania pływaka.
W43-44	Psychomotoryczność pływaka – rozwój sprawności pływackiej i jej kontrola – wytrzymałość jako składowa profilu motoryczności w pływaniu.
W45-46	Psychomotoryczność pływaka – rozwój sprawności pływackiej i jej kontrola – szybkość jako składowa profilu motoryczności w pływaniu.
W47-48	Psychomotoryczność pływaka – rozwój sprawności pływackiej i jej kontrola – siła jako składowa profilu motoryczności w pływaniu.
W49-50	Psychomotoryczność pływaka – rozwój sprawności pływackiej i jej kontrola – gibkość jako składowa profilu motoryczności w pływaniu.
W51-52	Psychomotoryczność pływaka – rozwój sprawności pływackiej i jej kontrola – koordynacja ruchowa jako składowa profilu motoryczności w pływaniu.
W53-54	Psychomotoryczność pływaka – rozwój sprawności pływackiej i jej kontrola – rozważania nad właściwościami psychofizycznymi mistrza w pływaniu – właściwości budowy ciała, sylwetki pływaka/czki reprezentującego/ej odmienne style.
W55-56	Psychomotoryczność pływaka – rozwój sprawności pływackiej i jej kontrola – rozgrzewka na lądzie i w wodzie jako integralna część realizacji zadań szkoleniowych i sportowych w pływaniu.
W57-58	Osiągnięcia pływaka, wyniki sportowe – źródło do analizy struktury wyścigu pływackiego – analiza dynamiki rozwoju wyników sportowych w pływaniu; rozwój przebiegu osiągniętych rezultatów w karierze zawodników.
W59-60	Osiągnięcia pływaka, wyniki sportowe – źródło do analizy struktury wyścigu pływackiego – analiza dynamiki rozwoju wyników sportowych w pływaniu; rozwój przebiegu osiągniętych rezultatów w karierze zawodników.
W61-62	Osiągnięcia pływaka, wyniki sportowe – źródło do analizy struktury wyścigu pływackiego – badanie struktury wybranych wyścigów pływackich; badanie rozkładu tempa pływania w wyścigach i jego wpływu na końcowy rezultat; badania rozwojowe wyników pływaków w świetle punktacji i tabel.
W63-64	Wybrane aspekty szkolenia w pływaniu – trening wysokogórski w pływaniu.
W65-66	Wybrane aspekty szkolenia w pływaniu – czynniki stymulujące skuteczność treningu - odnowa biologiczna.
W67-68	Wybrane aspekty szkolenia w pływaniu – czynniki stymulujące skuteczność treningu - żywienie i suplementacja.
W69-70	Wybrane aspekty szkolenia w pływaniu – specyfika pływania osób niepełnosprawnych.
W71-72	Wybrane aspekty szkolenia w pływaniu – periodyzacja – struktura, funkcje i treści cykli treningowych.
W73-74	Wybrane aspekty szkolenia w pływaniu – .dokumentacja szkolenia.
W75-76	Wybrane aspekty szkolenia w pływaniu – monitorowanie treningu.
W77-78	Wybrane aspekty szkolenia w pływaniu – procedura kontroli antydopingowej.
W79-82	Wybrane aspekty szkolenia w pływaniu – nie tradycyjne metody treningowe podnoszące skuteczność szkolenia pływaka.
W83-90	Raportowanie - analiza realizacji treningów wybranych sekcji pływania na różnym poziomie szkolenia sportowego, obserwacja zawodów w pływaniu i analiza skuteczności startu wybranych zawodników, analiza sportowej techniki pływania w świetle przepisów FINA.

FORMA ZAJĘĆ – ĆWICZENIA - temat ćwiczeń

ĆW. 1-2	Kwalifikacja - sprawdzian umiejętności pływania stylami – kraul, grzbietowym, klasycznym i motylkowym (100m stylem zmiennym).
---------	---

ĆW. 3-4	Kształtowanie techniki stylem grzbietowym we wstępnej fazie uzyskiwania sprawności pływackiej, środki treningowe w doskonaleniu techniki pływania stylem grzbietowym.
ĆW. 5-6	Kształtowanie techniki stylem kraulem we wstępnej fazie uzyskiwania sprawności pływackiej, środki treningowe w doskonaleniu techniki pływania stylem kraul.
ĆW. 7-8	Kształtowanie techniki stylem klasycznym we wstępnej fazie uzyskiwania sprawności pływackiej, środki treningowe w doskonaleniu techniki pływania stylem klasycznym.
ĆW. 9-10	Kształtowanie techniki stylem motylkowym we wstępnej fazie uzyskiwania sprawności pływackiej, środki treningowe w doskonaleniu techniki pływania stylem motylkowym.
ĆW. 11-12	Kształtowanie techniki startów we wstępnej fazie uzyskiwania sprawności pływackiej, środki treningowe w doskonaleniu startów.
ĆW. 13-14	Kształtowanie techniki nawrotów we wstępnej fazie uzyskiwania sprawności pływackiej, środki treningowe w doskonaleniu nawrotów.
ĆW. 15-16	Praktyczne zastosowanie testów oceny sportowej techniki pływania stylem grzbietowym przy zastosowaniu środków audiowizualnych.
ĆW. 17-18	Praktyczne zastosowanie testów oceny sportowej techniki pływania stylem kraul przy zastosowaniu środków audiowizualnych.
ĆW. 19-20	Praktyczne zastosowanie testów oceny sportowej techniki pływania stylem klasycznym przy zastosowaniu środków audiowizualnych.
ĆW. 21-22	Praktyczne zastosowanie testów oceny sportowej techniki pływania stylem motylkowym przy zastosowaniu środków audiowizualnych.
ĆW. 23-24	Praktyczne zastosowanie testów oceny sportowej techniki wykonywania startów i nawrotów przy zastosowaniu środków audiowizualnych.
ĆW. 25-26	Praktyczne zastosowanie testów oceny sportowych technik pływackich przy zastosowaniu podstawowych kryteriów (czas pływania a częstotliwość i długość kroku pływackiego).
ĆW. 27-28	Kształtowanie techniki we wstępnej fazie uzyskiwania sprawności pływackiej - nie standardowe środki treningowe w doskonaleniu pracy nóg w pozycji pionowej.
ĆW. 29-30	Realizacja zadań szkoleniowych i sportowych - uczestnictwo w treningu i zawodach jako przejaw walki sportowej w świetle przepisów i regulaminów.
ĆW. 31-32	Formy, środki i metody treningowe w ogólnym przygotowaniu pływaka – zastosowanie w praktyce.
ĆW. 33-34	Formy, środki i metody treningowe w ukierunkowanym przygotowaniu pływaka – zastosowanie w praktyce.
ĆW. 35-36	Formy, środki i metody treningowe w specjalnym przygotowaniu pływaka – zastosowanie w praktyce.
ĆW. 37-38	Klasyfikacja wysiłku pływaka - określanie intensywności środków treningowych na podstawie czasu pływania.
ĆW. 39-40	Klasyfikacja wysiłku pływaka - określanie intensywności środków treningowych na podstawie odpowiedzi układu krążenia.
ĆW. 41-42	Klasyfikacja wysiłku pływaka - określanie intensywności środków treningowych na podstawie zakwaszenia krwi.
ĆW. 43-44	Praktyczny dobór środków treningowych i dozowanie obciążeń w przebiegu szkolenia jako zakres i natężenie pracy treningowej w kształtowaniu wytrzymałości.
ĆW. 45-46	Praktyczny dobór środków treningowych i dozowanie obciążeń w przebiegu szkolenia jako zakres i natężenie pracy treningowej w kształtowaniu szybkości.
ĆW. 47-48	Praktyczny dobór środków treningowych i dozowanie obciążeń w przebiegu szkolenia jako zakres i natężenie pracy treningowej w kształtowaniu siły.
ĆW. 49-50	Praktyczny dobór środków treningowych i dozowanie obciążeń w przebiegu szkolenia jako zakres i natężenie pracy treningowej w kształtowaniu gibkości.
ĆW. 51-52	Praktyczne wykorzystanie trenażerów w przygotowaniu ogólnym, ukierunkowanym i specjalnym pływaka.

ĆW. 53-54	Realizacja wybranych zadań treningowych z przyborami stosowanymi w treningu pływackim.
ĆW. 55-56	Monitorowanie treningu - praktyczne zastosowanie badań oceniających stan wytrenowania zawodnika w pływaniu.
ĆW. 57-58	Monitorowanie treningu - praktyczne zastosowanie badań oceniających stan wytrenowania zawodnika w pływaniu.
ĆW. 59-60	Struktura wyścigu pływackiego. Planowanie i analiza rozkładów szybkości pływania na różnych dystansach. Pomiary i notowania międzyczasów w treningu, rozkład tempa.
ĆW. 61-62	Udział w zawodach pływackich - analiza rozkładów szybkości pływania na różnych dystansach. Pomiary i notowania międzyczasów, rozkładu tempa wybranych zawodników
ĆW. 63-88	Praktyczny dobór środków treningowych i dozowanie obciążeń w przebiegu szkolenia jako zakres i natężenie pracy treningowej z uwzględnieniem etapu, cyklu szkolenia i celu treningu – prowadzenie wybranych jednostek treningowych o charakterze kontrolnym.
ĆW. 89-90	Kwalifikacja - sprawdzian umiejętności pływania stylami – kraul, grzbietowym, klasycznym i motylkowym (200m stylem zmiennym).
ĆW. 91-120	Praktyki – udział w szkoleniu wybranych grup szkoleniowych.

PLANOWANE METODY DYDAKTYCZNE:

wykład, seminaryjna, panel dyskusyjny, metody projektowe, metoda sytuacyjna - dyskusja sytuacyjna, studium przypadku, zajęcia praktyczne, pokaz, objaśnienie, prowadzenie zajęć, pomiar, laboratorium.

Środki dydaktyczne: komputer, rzutnik multimedialny, prezentacje tematyczne, sport tester, deski pływackie, makarony, piłki, przybory do nurkowania, ósemki, płetwy, łapki, ekspandory, aparat do pomiaru zakwaszenia krwi, stopery, trenażery, itd.

SPOSOBY WERYFIKACJI ZAKŁADANYCH EFEKTÓW KSZTAŁCENIA OSIĄGANÝCH PRZEZ KURSANTA:

kwalifikacja - sprawdzian praktyczny, aktywność na zajęciach, prezentacja, projekt i dokumentacja projektu, udział w dyskusji, prowadzenie wybranych jednostek treningowych o charakterze kontrolnym, aktywność uczestnictwa w szkoleniu wybranych grup sportowych – praktyki i dziennik praktyk, końcowy sprawdzian praktyczny, praca dyplomowa (o charakterze empirycznym), egzamin ustny z udziałem kwalifikatora - egzaminatora wytypowanego przez Polski Związek Pływacki.

PIŚMIENNICTWO

1. Bartkowiak E., (1995), Sportowa technika pływania, RCMSzKFiS, Warszawa.
2. Bartkowiak E., (2008), Pływanie sportowe, COS, Warszawa
3. Costill D.L., Maglischo E.W., Richardson A.B., (1992), Handbook of sports medicine and science swimming., FINA – Oxford, Blackwell Scientific Publications, London
4. Karpiński R., (2012), Pływanie sportowe, korekcyjne i rekreacyjne, AWF Katowice, 2012
5. Sweetenham B., Atkinson J., (2003), Championship swim training, Human Kinetics, Champaign, Illinois
6. Maglischo E.W., (1993), Swimming faster a comprehensive guide to the science of swimming., Mayfield Publishing Company, Mountain View, California
7. Maglischo E.W., (1993), Swimming even faster., Mayfield Publishing Company, Mountain View, California
8. Olbrecht J., (2000), Science of winning. Planing, periodizing, and optimizing swim training., Luton

9. Płatonow W.N., (1997), Trening wyczynowy w pływaniu, RCMSzKFiS, Warszawa
10. Płatonow W.N., (2000), Pływanie, Olimpijska Literatura, Kijów
11. Przepisy FINA (PZP) 2012-2014
12. Rakowski M., (2008), Nowoczesny trening pływacki, CRS Rafa
13. Sylwestrowicz A., Woźnicki K., (1990), Program szkoleniowy PZP., wyd. wew., Warszawa

Opracował R. Białecki