



*Wydział Nauk Medycznych Akademii Nauk Stosowanych w Poznaniu oraz
Akademia Sportu i Rekreacji w Poznaniu zapraszają
na kurs licencjonowanego Instruktora Pływania Polskiego Związku Pływackiego*



Przydatne kwalifikacje zawodowe w skondensowanej formule trzech zjazdów weekendowych.
Zajęcia części ogólnej oraz specjalistycznej z doświadczonymi wykładowcami akademickimi oraz trenerami PZP oparte o aktualną wiedzę z zakresie teorii i metodyki pływania.

Celem kursu jest przygotowanie instruktora do samodzielnego prowadzenia zajęć nauczania i doskonalenia pływania - dzieci, młodzieży oraz osób dorosłych.

Koszt: w zależności od liczby uczestników ok. 1500 zł

Możliwość zwolnienia z wybranych zajęć części ogólnej dla absolwentów oraz studentów ANSM na podstawie przedmiotów zrealizowanych na studiach.

Zapisy na stronie www.asirp.pl / zakładka „Zapisz się!”

Jeżeli jesteś studentem lub absolwentem ANSM napisz o tym w wiadomości podając rok i kierunek

HARMONOGRAM ZJAZDÓW

Zjazd I: 1-2.04.2023

Zjazd III: 22-23.04.2023

Zjazd V: 20-21.05.2023

**Akademia
Sportu i Rekreacji**

RAMOWY PROGRAM KURSU

INSTRUKTORA PŁYWANIA



(przygotowano na podstawie dokumentów wewnętrznych Polskiego Związku Pływackiego)

1. Wymogi formalne

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)).”;

Uczestnictwo w kursie odbywa się poprzez pozytywne zaliczenie wstępnego egzaminu praktycznego i wykazanie się umiejętnością pływania czterema sportowymi technikami pływackimi (25m).

2. Wymiar godzinowy części ogólnej i specjalistycznej

Przedmioty podstawowe i kierunkowe (łącznie 100 godz.): anatomia funkcjonalna z elementami antropologii (8h), fizjologia (12h), biochemia (2h), biomechanika (6h), psychologia rozwojowa (8h), pedagogika (10h), medyczne podstawy uprawiania sportu i pierwsza pomoc przedmedyczna (6h), żywienie i wspomaganie w sporcie (6h), odnowa biologiczna w sporcie (2h), zagadnienia organizacyjno-prawne w sporcie (2h), socjologia (2h), teoria i metodyka wychowania fizycznego (16h), teoria sportu i treningu (20h).

Zajęcia specjalistyczne (łącznie 150 godz.): 60 godzin teoretycznych oraz 90 godzin praktycznych.

3. Prowadzący

dr Krystian Wochna - Trener klasy pierwszej Pływania PZP (licencja TS-000770)

dr Damian Jerszyński - Trener klasy mistrzowskiej Pływania PZP (licencja TS-000196)

4. Cele kursu

Celem kursu jest przygotowanie instruktora do samodzielnego prowadzenia zajęć nauczania i doskonalenia pływania - dzieci, młodzieży i osób dorosłych poprzez:

- opanowanie podstawowych umiejętności pedagogicznych niezbędnych do prowadzenia zajęć nauczania i doskonalenia pływania,
- poznanie regulaminów, przepisów i zasad bezpieczeństwa prowadzenia zajęć,
- opanowanie współczesnej wiedzy o technikach pływania, metodyce nauczania, a także podstawowych zagadnień treningu sportowego,
- rekreacyjnego,
- poznanie przepisów FINA – PZP,
- zdobycie podstawowych umiejętności w zakresie organizacji imprez pływackich, pracy z grupami sportowymi, pływania rekreacyjnego oraz pływania osób niepełnosprawnych.

5. Treści Programowe

FORMA ZAJĘĆ – WYKŁADY (60 godz.):

I. Charakterystyka dyscypliny sportowej – pływanie

- pływanie jako przedmiot nauczania na kursie instruktora sportu;
- wiedza i umiejętności pedagogiczno– specjalistyczne instruktora pływania;
- zalecane piśmiennictwo wymagania teoretyczne i praktyczne w zakresie sprawności pływackiej;
- przepisy prawne dotyczące bezpieczeństwa zajęć na pływalniach i wodach otwartych, regulaminy pływalni;
- przepisy dotyczące nauczania pływania indywidualnego i grup zorganizowanych;
- sport pływacki w Polsce i na świecie, historia pływania.

II. Teoretyczne podstawy pływania

- poznanie podstawowych cech środowiska wodnego jako miejsca wysiłku sportowego;
- siły działające na ciało w statyce (hydrostatyka) i w dynamice (hydrodynamika);

- siła napędowa jej wielkości w cyklu ruchowym sportowych sposobów pływania;
- zależność oporu wody od prędkości poruszania się i pozycji ciała;
- charakterystyka i teoretyczne podstawy ruchów pływackich;
- specyfika oddychania podczas wysiłku w środowisku wodnym;
- wpływ ćwiczeń w wodzie na organizm człowieka.

III. Technika pływania

- ewolucja technik pływania sportowego;
- organizacja FINA , przepisy, rola i znaczenie w rozwoju pływania sportowego;
- elementarne pływanie jako wstępny etap opanowania techniki pływania sportowego;
- metody obserwacji i kryteria skuteczności oceny techniki pływania;
- ogólna charakterystyka techniki pływania kraula na grzbiecie, przebieg ruchów napędowych, położenia ciała, naprzemianstronna praca ramion i nóg, koordynacja ruchów napędowych i oddychania;
- ogólna charakterystyka techniki pływania kraula na piersiach, przebieg ruchów napędowych, położenia ciała, naprzemianstronna praca ramion i nóg, koordynacja ruchów napędowych i oddychania;
- ogólna charakterystyka techniki pływania stylem klasycznym, przebieg ruchów napędowych, położenia ciała, symetryczna praca ramion i nóg, koordynacja ruchów napędowych i oddychania;
- ogólna charakterystyka techniki pływania stylem motylkowym, przebieg ruchów napędowych, położenia ciała ramion, symetryczna praca ramion i nóg, koordynacja ruchów napędowych i oddychania;
- symetria, koordynacja i rytm jako warunek poprawności techniki pływania na przykładzie stylu klasycznego i motylkowego;
- poznanie analiza i umiejętność korekty błędów w technikach pływania;
- technika skoku startowego i startu do pływania na grzbiecie;
- technika wykonywania nawrotów stosowana w pływaniu sportowym;
- pływanie sportowe osób niepełnosprawnych, organizacje, przepisy;

- metody obserwacji i analiza skuteczności techniki podczas wyścigu pływackiego.

IV. Metodyka nauczania pływania

- ewolucja metod nauczania pływania;
- szybkość uczenia się pływania jako przejaw uzdolnień ruchowych człowieka, inne czynniki decydujące o skuteczności uczenia się i nauczania pływania, pokaz ruchu na lądzie ,wybór pierwszego sposobu pływania;
- metodyka nauczania pływania niemowląt i dzieci w wieku przedszkolnym;
- rola i dobór gier i zabaw w procesie nauczania pływania;
- zapoznanie z programami nauczania pływania

V. Problematyka treningu pływackiego

- etapy szkolenia sportowego
- ogólna charakterystyka treningu pływackiego ,cele i zadania;
- motoryczność człowieka w ontogenezie a technika pływania;
- struktura i treść treningu pływackiego ze szczególnym uwzględnieniem etapów treningu wszechstronnego i ukierunkowanego;
- formy środki i metody stosowane w treningu pływackim;
- klasyfikacja wysiłku pływaka.

FORMA ZAJĘĆ - ĆWICZENIA (70 godz.):

- Wstępny etap nauczania pływania - ćwiczenia oswojające z wodą, ćwiczenia wypornościowe, leżenia i poślizgi, wślizgi z siadu, ćwiczenia oddechowe.
- Gry i zabawy stosowane w nauczaniu pływania - umiejętność doboru gier i zabaw w procesie nauczania i doskonalenia pływania.
- Metodyka i systematyka ćwiczeń stosowanych w nauczaniu i doskonaleniu techniki pływania na grzbiecie.
- Metodyka i systematyka ćwiczeń stosowanych w nauczaniu i doskonaleniu techniki pływania kraulem na piersiach.

- Metodyka i systematyka ćwiczeń stosowanych w nauczaniu i doskonaleniu techniki pływania stylem klasycznym.
- Metodyka i systematyka ćwiczeń stosowanych w nauczaniu i doskonaleniu techniki pływania stylem motylkowym.
- Zastosowanie delfinowych ruchów tułowia i nóg w nauczaniu stylu grzbietowego
- Metodyka i systematyka ćwiczeń stosowanych w nauczaniu startu do grzbietu.
- Metodyka i systematyka ćwiczeń stosowanych w nauczaniu skoku startowego.
- Metodyka i systematyka ćwiczeń stosowanych w nauczaniu nawrotów stosowanych w sportowych sposobach pływania.
- Pomoce dydaktyczne, przybory, urządzenia stosowane w procesie nauczania pływania.
- Wybrane ćwiczenia w wodzie z dyscyplin piłki wodna, pływanie synchroniczne, aqua fitness w nauczaniu i doskonaleniu pływania oraz przydatności w pracy dydaktycznej instruktora pływania.
- Hospitacje zajęć nauki pływania niemowląt, dzieci i młodzieży, zajęć z dorosłymi i osobami niepełnosprawnymi. 14. Samodzielne prowadzenie lekcji nauki i doskonalenia pływania, zajęć rekreacyjnych uzgodnionego z wykładowcą.
- Organizacja zawodów sportowo – rekreacyjnych w pływaniu.

6. Sposoby weryfikacji zakładanych efektów kształcenia osiągniętych przez uczestników kursu. Stosowane metody oceniania:

- kwalifikacja - sprawdzian praktyczny umiejętności pływania czterema sportowymi technikami pływackimi (25m),
- pozytywna ocena z prowadzenia zajęć z zakresu nauczania i doskonalenia pływania,
- ocena pracy teoretycznej – tematy pracy proponuje wykładowca,
- sprawdzian praktyczny - ocena techniki i czasu pływania na dystansie 100 m st. zmiennym,
- ocena z egzaminu pisemnego lub ustnego obejmującego program kursu z udziałem kwalifikatora - egzaminatora wytypowanego przez Polski Związek Pływacki.