

# INSTRUKTOR REKREACJI RUCHOWEJ PŁYWANIE REKREACYJNE

## CZĘŚĆ SPECJALISTYCZNA - /UZUPEŁNIENIE 30 GODZ./

**CEL:** Celem jest przygotowanie uczestników do samodzielnego prowadzenia zajęć z zakresu **pływania rekreacyjnego** i uzyskanie stopnia instruktora zgodnie z obowiązującymi wymogami

### WARUNKI REKRUTACJI:

- uczestnikiem może zostać student/absolwent studiów kierunku WF lub TiR realizowanych w dowolnym trybie(dziennie/zaocznie). Należy przedstawić potwierdzające (kopie stron w indeksie) zaliczenie programowych zajęć z Teorii i Metodyki Pływania i Ratownictwa Wodnego w wymiarze minimum 60 godz. lekcyjnych uczestnikiem może zostać student/absolwent studiów kierunku WF realizowanych
- uczestnikiem może zostać student/absolwent studiów kierunku WF realizowanych w dowolnym trybie (dziennie/zaocznie). Należy przedstawić dokument potwierdzający /kopia stron w indeksie/ zaliczenia programowych zajęć z Teorii i Metodyki Pływania i Ratownictwa Wodnego (w tym Pływanie na Wodach Otwartych) w wymiarze minimum 50 godzin lekcyjnych oraz zaświadczenie o odbyciu praktyk instruktorskich (metodycznych) w wymiarze minimum 10 jednostek (dane podmiotu zaświadczonego i opinia uprawnionego opiekuna praktyk).

Rekrutacja ciągła (decyduje kolejność zgłoszeń)

**TRYB KURSU:** Czas trwania: 4 spotkania

**LICZBA GODZIN: 33h - część specjalistyczna** (tylko zajęcia praktyczne)

### WYBRANE TREŚCI PROGRAMOWE:

Lp.	TREŚCI KSZTAŁCENIA (zestawienie zagadnień)
1.	Zasady bezpieczeństwa na zajęciach nauki pływania.
2.	Adaptacja wstępna do środowiska wodnego. Metodyka adaptacji wstępnej. 1.Przystosowanie psychiczne przygotowujące do kontaktu z wodą -część sucha -część mokra 2. Nauka oddychania, zanurzanie twarzy, otwieranie oczu, orientacji pod wodą jako jeden element 3. Zapoznanie z pływalnością, pływanie statyczne na piersiach i grzbiecie, pływanie dynamiczne poślizgi na piersiach i grzbiecie, rotacje ciała w poziomie 4. Pływanie elementarne, skoki elementarne, rotacje ciała przejście z pozycji pionowej do poziomej
3.	Kraul na grzbiecie położenie ciała, praca kończyn dolnych, praca kończyn górnych (czucie wody) i oddychania, koordynacja pracy rąk i nóg. Nawroty w stylu grzbietowym. Start w stylu grzbietowym
4.	Metodyka nauczania st. grzbietowego, wideoanaliza.
5.	Kraul na piersiach położenie ciała, praca kończyn dolnych, praca kończyn górnych i oddychania, koordynacja pracy rąk i nóg. Nawroty w kraulu. Skoki startowe w kraulu.
6.	Metodyka nauczania kraula, nawrotów i startu, wideoanaliza.

7.	Styl klasyczny położenie ciała, praca kończyn dolnych, praca kończyn górnych i oddychania, koordynacja pracy rąk i nóg. Nawrót w stylu klasycznym. Skok startowy.
8.	Metodyka nauczania stylu klasycznego, nawrotu i startu, wideoanaliza
9.	Delfin położenie ciała, praca kończyn dolnych, praca kończyn górnych i oddychania, koordynacja pracy rąk i nóg. Nawrót w delfinie. Skok startowy.
10.	Metodyka nauczania delfina nawrotu i startu, wideo analiza.

**FORMA ZALICZENIA:** Warunkiem zaliczenia części specjalistycznej kursu jest udział we wszystkich zajęciach oraz uzyskanie pozytywnych ocen z egzaminu teoretycznego i praktycznego.

**Termin zajęć:** W przypadku utworzenia grupy (min. 14 osób)

**CENA:** ok. 500 zł + 50,00 zł. opłata rekrutacyjna

**DOKUMENT KOŃCOWY:** legitymacja instruktora rekreacji ruchowej ze specjalnością **Pływanie rekreacyjne**.

Po zakończeniu kursu części specjalistycznej i ukończeniu studiów należy złożyć do CEZ wniosek o wydanie legitymacji instruktorskiej + opłata za legitymację 20,00 złotych.