

**Zjazd V**  
**INSTRUKTOR SPORTU PŁYWANIE**

**12.04.2025 r. (sobota)**

| Godziny zajęć          | Nazwa przedmiotu                                                                                                                                                                                                             | Imię i nazwisko wykładowcy |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| 08:45-10:15            | Psychologiczne, pedagogiczne i socjologiczne aspekty pracy instruktora pływania. Postawa instruktora pływania. Biologiczne uwarunkowania treningu sportowego w pływaniu.                                                     | dr Krystian Wochna         |
| 10:15-11:45            | Struktura i treść cyklu treningowego w pływaniu: Struktura rzeczowa i jej składowe (podstawowe pojęcia i terminy, rodzaje przygotowania – sprawnościowe, techniczne, taktyczne, psychiczne, teoretyczne oraz intelektualne). | dr Krystian Wochna         |
| 11:45-13:15            | Struktura czasowa i jej składowe (cykliczność szkolenia i jego związki z budowaniem formy sportowej, makrocykle, mezocykle, mikrocykle, jednostki treningowe, bezpośrednie przygotowanie do głównych zawodów sezonu).        | dr Krystian Wochna         |
| 13:15-14:45            | Czynniki określające strukturę wieloletniego procesu treningowego w pływaniu. Podstawy wieloletniego przygotowania pływaka. Metodyczne uwarunkowania treningu sportowego w pływaniu.                                         | dr Krzysztof Pietrusik     |
| 14:45-16:15<br>(basen) | P: Systematyka ćwiczeń w nauczaniu standardowych technik pływania.                                                                                                                                                           | dr Krzysztof Pietrusik     |

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