

ZAGADNIENIA EGZAMINACYJNE z przedmiotu: PŁYWANIE dla studentów III roku Wychowania Fizycznego

Zagadnienia egzaminu obejmują wiedzę z zakresu:

1. Środowiska wodnego i jego cech
2. Podstawowych zagadnień z teorii pływalności ciała ludzkiego.
3. Metodyki nauczania poszczególnych elementów osvajania ucznia z wodą
 - a. zanurzanie głowy pod wodą
 - b. otwieranie oczu pod wodą
 - c. wydechy do wody
 - d. leżenie na piersiach i na grzbiecie
 - e. poślizgi na piersiach i na grzbiecie
 - f. skoki do wody na nogi i na głowę
 - g. pływanie/przemieszczanie się pod wodą
4. Techniki wykonywania elementów (skok startowy, nawrót, praca RR, praca NN) w poszczególnych stylach pływackich.
5. Metodyki nauczania elementów technicznych (skok startowy, nawrót, praca RR, praca NN, koordynacja pracy RR i NN, koordynacja pracy RR z oddychaniem) w poszczególnych stylach pływackich.
6. Aktualnych przepisów zawodów pływackich i umiejętności ich sędziowania.

Literatura:

1. Barany I. 60 lekcji pływania. W-wa 1997.
2. Bartkowiak E. 20 lekcji pływania. W-wa 1994.
3. Bartkowiak E. Pływanie sportowe. COS W-wa 2009.
4. Bartkowiak E. Sportowa technika pływania. COS, Warszawa 1995.
5. Baturó L. Rola przyborów pomocniczych w nauce pływania. WFiHS.
6. Błasiak P., Chadał M., Kurek K. Ratownictwo wodne. Prószyński i S-ka, Warszawa 2001.
7. Bogajewski D. Pływanie - poradnik metodyczny. AWF W-wa 1992.
8. Chambers M., Montgomery J. Pływanie droga do mistrzostwa. Wyd. Buk Rower 2014.
9. Czabański B. Elementy teorii pływania AWF Wrocław 2003
10. Czabański B. Nauczanie techniki pływania. AWF Wrocław 1990.
11. Czabański B. Teoria techniki pływania sportowego. PZP W-wa 2004.
12. Dybińska E. Wskazówki metodyczne do nauczania pływania. AWF Kraków 2004.
13. Jopkiewicz J.K; Śmiglewska M. Proces nauczania pływania delfinem. Wyd. PHU 2006
14. Kalinowski A. Kąpiele i nauczanie pływania na koloniach i obozach letnich. W-wa 1989.
15. Kalinowski A. Nauka pływania dzieci i młodzieży. AWF W-wa 1995.
16. Kalinowski A. Pływanie - poradnik metodyczny. AWF W-wa 1994.
17. Karpiński R. Nauczanie pływania. AWF Katowice 1994
18. Karpiński R. Pływanie - podstawy techniki, nauczanie. AWF Katowice 2008.
19. Karpiński R. Ratownictwo wodne - podręcznik dla studentów i ratowników wodnych AWF Katowice 2006
20. Matynia J. Zabawy i gry ruchowe w wodzie. AWF Poznań 1990.
21. Newell N. „Pływanie: profesjonalnie o sporcie”, Warszawa 2012.
22. Olszewski W. "Uczymy się pływać". W-wa 1997.
23. Orzechowski K. Wskazówki metodyczno-organizacyjne w nauczaniu pływania. AWF Gdańsk 1992.
24. Ostrowski A. Zabawy i rekreacja w wodzie. WSiP 2004
25. Przepisy pływania. FINA / PZP - aktualne
26. Rakowski M. Nowoczesny trening pływacki. Wyd. CRS Rafa 2008.
27. Stanula A. Poradnik instruktora WOPR. ZW WOPR 2005.
28. Wadde B. i wsp. Pływanie sportowe i ratunkowe. AWF Gdańsk 2008
29. Wiesner W. Nauczanie - uczenie się pływania. AWF Wrocław 1999