

ZAGADNIENIA DO EGZAMINU Z PRZEDMIOTU
„TEORIA I METODYKA PŁYWANIA I RATOWNICTWA WODNEGO”

1. Warunki bezpieczeństwa podczas uprawiania i nauczania aktywności ruchowej w środowisku wodnym:

- Ustawy i rozporządzenia związane z uprawianiem i nauczaniem pływania;
 - a/ Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 6 maja 1997 r. w sprawie określenia warunków bezpieczeństwa osób przebywających w górach, pływających, kąpiących się i uprawiających sporty wodne;
 - b/ Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z dnia 31 grudnia 2002 r. w sprawie bezpieczeństwa i higieny w publicznych i niepublicznych szkołach i placówkach;
- Sposoby organizowania bezpiecznych zajęć z pływania.

2. Człowiek w środowisku wodnym:

- Fizyczne właściwości środowiska wodnego – ciśnienie, gęstość, przewodnictwo cieplne wody;
- Właściwości chemiczne wody;
- Pływalność ciała człowieka – pływalność ciał, metody określania pływalności ciała człowieka;
- Pływanie statyczne – stateczność ciała człowieka w wodzie, proste metody oceny stateczności oraz sposoby zachowania równowagi stałej pływaka;
- Pływanie dynamiczne – przemieszczanie się ciała w wodzie, zależność oporu wody od: przekroju czołowego człowieka, prędkości pływania, kształtu i rodzaju powierzchni ciała; dynamiczna siła parcia i jej elementy składowe, siły wprowadzające ciało w ruch postępowy.

3. Wpływ środowiska wodnego na funkcjonowanie organizmu człowieka:

- Układ oddechowy;
- Układ krążenia;
- Układ mięśniowy;

- Działanie receptorów człowieka w środowisku wodnym.

4. Kinematyczna analiza technik pływania standardowego i sportowego:

- Analiza techniki pływania stosowanej w stylu grzbietowym (kraul na grzbiecie);
- Analiza techniki pływania stosowanej w stylu dowolnym (kraul na piersiach);
- Analiza techniki pływania stosowanej w stylu klasycznym (żabka);
- Analiza techniki pływania stosowanej w stylu motylkowym (delfin).

5. Technika pływania w ujęciu pedagogicznym. Systematyka ćwiczeń służących nauczaniu i doskonaleniu standardowych technik pływania:

- Kraul na grzbiecie, starty i nawroty;
- Kraul na piersiach, starty i nawroty;
- Żabka, starty i nawroty;
- Delfin, starty i nawroty;
- Nawroty w pływaniu stylem zmiennym.

6. Przepisy FINA 2009-2013.

7. Metodyka kształtowania kompetencji w zakresie nauczania i doskonalenia pływackich czynności ruchowych:

- Kształtowanie umiejętności metodycznych w zakresie nauczania pływania;
- Wybrane metody nauczania czynności motorycznych (metoda całości, częściami i całościowo – częściowa);
- Kształtowanie pozytywnych emocji podczas aktywności ruchowej w środowisku wodnym;
- Postępowanie nauczyciela w przezwyciężaniu lęku przed wodą;
- Komunikacja dydaktyczna na lekcji pływania;
- Planowanie indywidualnej nauki pływania;
- Kontrola i ocena wyników nauczania;
- Podstawy nauczania samoratownictwa w wodzie.

8. Metodyka kształtowania kompetencji w zakresie organizowania procesu nauczania pływania:

- Planowanie nauki pływania w grupach zorganizowanych;
- Opracowywania programów nauczania pływania dla potrzeb wychowania fizycznego realizowanego w szkole;
- Organizacja imprez pływackich.

9. Doskonalenie kompetencji pływackich z wykorzystaniem metod stosowanych w początkowych etapach treningu pływackiego:

- Metody ciągłe treningu wytrzymałości;
- Metody przerywane treningu wytrzymałości;
- Metoda startowa.

10. Nauczanie kompetencji zwianych z umiejętnościami udzielania podstawowej pomocy poszkodowanym w wodzie:

- Udzielanie pomocy osobom zagrożonym w wodzie z wykorzystaniem sprzętu znajdującego się na pływalni i kąpielisku;
- Technika wykonywania skoków ratowniczych;
- Technika zanurzenia się i pływania pod powierzchnią wody;
- Sposoby holowania „zmęczonego pływaka” i tonącego.

Literatura:

- Czabański B., Fiłon M., Zatoń K. (2003), *Elementy teorii pływania*. AWF Wrocław.
- Czabański B. (2000), *Kształcenie psychomotoryczne*. AWF Wrocław,.
- Bartkowiak E. (1999), *Pływanie sportowe. Podstawy teoretyczne, sportowa technika pływania, motoryczność pływaka, uczenie się i nauczanie pływania, technologia treningu*. COS Warszawa.
- Dybińska E., Wójcicki A. (2002), *Wskazówki metodyczne do nauczania pływania*. AWF Kraków.
- Dybińska E. (2009), *Uczenie się i nauczanie pływania. Zagadnienia wybrane*. Podręczniki, Skrypty nr 32, AWF Kraków.
- Juskiewicz M.(2008), *Pływanie w kategoriach wartości*. FALL Kraków.
- Rakowski M. (2008), *Nowoczesny trening pływacki*. CRS Rafa Rumia.

- Waade B. /red./ (2003), *Pływanie sportowe i ratunkowe – Teoria i metodyka*. AWF Gdańsk.