

AKADEMIA TRENERÓW  
UKS G-8 BIELANY  
ZAPRASZA NA

# KURS INSTRUKTORA PŁYWANIA

**Z LICENCJA PZP**

Organizator:  
UKS G-8 Bielany

Koszt z egzaminem:

**1750 zł**

Termin:  
3 - 14 WRZEŚNIA 2024

Miejsce wykładów:  
LIX LOMS ul. Lindego 20  
Pływalnie:  
CRS Lindego 20, AW Inflancka 8



INFO: 693 347 456

LINK DO ZAPISÓW: [www.uksg-8.pl](http://www.uksg-8.pl) zakładka "ogłoszenia"

# AKADEMIA TRENERÓW UKS G-8 BIELANY

## TEORIA I PRAKTYKA

Słuchacz Akademii po zakończeniu kursu instruktora pływania będzie potrafił poprowadzić zajęcia z nauki pływania i doskonalenia oraz z treningu pływackiego na wszystkich poziomach wyszkolenia sportowego dzieci i młodzieży.

Pozna metodykę nauczania wszystkich stylów pływackich.

Będzie umiał ocenić progresję w procesie nauczania, dobrać odpowiednie środki i metody doskonalenia wszystkich technik.

Zapozna się z nowoczesną technologią treningu.

Zaznajomi się z podstawami fizjologii, biomechaniki, teorii treningu, psychologii i pedagogiki, które są niezbędne w pracy instruktora.

## ZAPRASZAMY



INFO: 693 347 456

[www.uksg-8.pl](http://www.uksg-8.pl)

# KURS INSTRUKTORA PŁYWANIA

Wymagania uczestnictwa w kursie:

- ukończone 18 lat
- wykształcenie co najmniej średnie
- niekaralność
- umiejętność pływania czterema stylami

Planowana kadra:

Łukasz Drynkowski – koordynator kursu

Paweł Wołkow

Marcin Koszuta

Damian Rychlica

Jakub Smolec

Tomasz Domżała

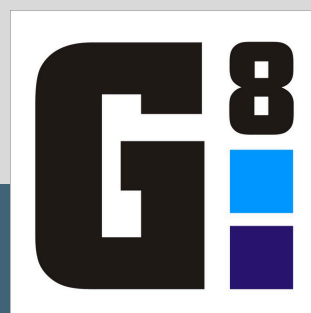
Robert Stankiewicz

Praktyki słuchacz kursu odbywa na zajęciach/treningach prowadzonych przez trenerów prowadzących kurs na wszystkich etapach szkolenia sportowego sekcji pływackiej UKS G-8 Bielany.

Harmonogram praktyk zostanie indywidualnie dopasowany dla każdego uczestnika z koordynatorem kursu.

Ramowy plan kursu:

7.30 - 11.00	Praktyczny warsztat
14.00-16.00	Hospitacje zajęć
16.00-17.00	Zajęcia praktyczne na pływalni
17.00- 20.00	Wykłady/warsztaty



# KURS INSTRUKTORA PŁYWANIA

## Tematyka kursu:

1. Nauczanie pływania
  - a. Etapy zdobywania kompetencji pływackich
  - b. Uczenie się i nauczanie
  - c. Elementarna technika pływania
  - d. Metody nauczania pływania
  - e. Monitoring progresji w nauczaniu pływania
  
2. Technika pływania
  - a. Charakterystyka techniki pływania stylem klasycznym
  - b. Charakterystyka techniki pływania stylem motylkowym
  - c. Charakterystyka techniki pływania stylem grzbietowym
  - d. Charakterystyka techniki pływania kraulem
  - e. Starty
  - f. Nawroty
  - g. Metody oceny techniki pływania
  - h. Atlas ćwiczeń technicznych
  - i. Atlas ćwiczeń wspomagających na lądzie
  
3. Podstawy treningu pływackiego
  - a. Trening kondycyjny, techniczny, taktyczny, teoretyczny
  - b. Nabór i selekcja
  - c. Środki i metody treningowe
  - d. Planowanie treningu – periodyzacja
  
4. Środowisko wodne
  - a. Fizyczne właściwości środowiska wodnego
  - b. Pływalność ciała
  
5. Pedagogiczne, psychologiczne i socjologiczne aspekty pracy instruktora
  - a. Indywidualizacja procesu nauczania
  - b. Prowadzenie grup dziecięcych i młodzieżowych

ZAPRASZAMY



# AKADEMIA TRENERÓW UKS G-8 BIELANY

## UKS G-8 BIELANY

Sekcja pływacka UKS „G-8 Bielany” prowadzi szkolenie dzieci i młodzieży w różnych grupach wiekowych i na wszystkich poziomach zaawansowania. Nabór odbywa się spośród grup nauki i doskonalenia pływania jak również spośród osób samodzielnie zgłaszających się do szkolenia w naszym klubie. W grupach nauki i doskonalenia pływania uczymy podstaw pływania i doskonalimy umiejętności pływackie. Dzieciom szczególnie zainteresowanym pływaniem oferujemy specjalistyczne szkolenie sportowe i przygotowanie do udziału we współzawodnictwie. Naszym sukcesem jest zdobycie przez tysiące dzieci umiejętności pływackich, wychowanie bardzo wielu medalistów zawodów na każdym szczeblu wiekowym, wyszkolenie wielu medalistów Mistrzostw Polski, a nawet rekordzisty świata juniorów, Mistrzów Europy juniorów, medalistów Mistrzostw Świata juniorów oraz brązowego medalisty Mistrzostw Świata seniorów. Dwójka naszych zawodników sekcji pływackiej uzyskała kwalifikację na Igrzyska Olimpijskie w Tokio. Uczestnikiem IO w Tokio był także pływak- paraolimpijczyk, pływający na co dzień w barwach naszego klubu. Na Igrzyska w Paryżu kwalifikację uzyskała piątka zawodników z naszego systemu szkolenia,

Naszą misją jest wspieranie pływackich talentów!

KADRA + DOŚWIADCZENIE + INNOWACJE + WSPÓŁPRACA  
= SPORTOWE SUKCESY

ZAPRASZAMY

