

Sylabus kursu instruktora AWF Katowice

Nazwa kursu: Instruktor AWF Katowice w pływaniu		
Jednostka organizująca kurs: Akademickie Centrum Kształcenia		
Wydział realizujący kurs: Wydział Wychowania fizycznego		Jednostka realizująca kurs: Katedra Sportów Indywidualnych Zakład Pływania
Rodzaj kursu: kurs instruktora AWF Katowice		Liczba godzin: 39
Język modułu/przedmiotu: polski	Forma zajęć: zajęcia teoretyczne/praktyczne	Sposób realizacji: Hybrydowo - w kontakcie bezpośrednim z nauczycielem akademickim oraz z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość
Koordynator kursu	prof. dr hab. Arkadiusz Stanula	
Kryteria naboru	Kandydat ukończył szkolenie ratowników wodnych lub jest w trakcie takiego szkolenia, wykształcenie średnie, ukończone 18 lat	
Opis kursu Instruktor AWF Katowice	Kurs Instruktora Pływania stanowi płaszczyznę poszerzania kompetencji zawodowych dla osób legitymujących się uprawnieniami ratownika wodnego lub będących w trakcie szkolenia realizowanego w trybie Rozporządzenia Ministra Spraw Wewnętrznych z dnia 21 czerwca 2012 r. w sprawie szkoleń w ratownictwie wodnym. Zgodnie z definicją zawartą w art. 2 pkt 5 ustawy o bezpieczeństwie osób przebywających na obszarach wodnych (Dz. U. 2011 Nr 208 poz. 1240), status ratownika wodnego przysługuje osobie, która obok wiedzy i umiejętności z zakresu ratownictwa i technik pływackich, posiada „inne kwalifikacje przydatne w ratownictwie wodnym”. Na mocy Rozporządzenia Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 23 września 2021 r., kwalifikacje instruktorskie w dziedzinie pływania zostały wprost sklasyfikowane jako przydatne w ratownictwie wodnym. Ukończenie przedmiotowego kursu niesie ze sobą dwojakie korzyści formalno-zawodowe: 1. Wypełnienie obowiązku ustawowego: Pozwala osobie zatrudnionej lub pełniącej służbę w podmiocie uprawnionym do wykonywania ratownictwa wodnego na legitymowanie się niezbędnymi, dodatkowymi kwalifikacjami wymaganymi przez ustawę; 2. Dywersyfikacja ścieżki zawodowej: Nadaje uprawnienia do samodzielnego prowadzenia zajęć z zakresu nauczania i doskonalenia pływania. Dzięki temu ratownik wodny zyskuje możliwość podjęcia pracy w charakterze instruktora pływania w czasie wolnym od pełnienia dyżurów ratowniczych, co znacząco podnosi jego wartość i mobilność na współczesnym rynku pracy usług sportowo-rekreacyjnych. Cele kształcenia Głównym celem kursu jest przygotowanie uczestników do samodzielnego planowania i prowadzenia zajęć z zakresu nauczania oraz doskonalenia pływania w różnych grupach wiekowych – od niemowląt, przez dzieci i młodzież, aż po dorosłych oraz osoby z niepełnosprawnościami. Cele szczegółowe obejmują:	

	• opanowanie współczesnej wiedzy o technikach pływania (naprzemianstronne i symetryczne) oraz metodyce ich nauczania; • nabycie umiejętności pedagogicznych, niezbędnych do skutecznej komunikacji i motywowania uczniów; • poznanie przepisów międzynarodowej (LEN) i krajowej (PZP) organizacji pływackiej w zakresie zasad organizacji imprez pływackich i zawodów sportowo-rekreacyjnych; • ugruntowanie zasad bezpieczeństwa w środowisku wodnym, ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki i samoratownictwa. Sylwetka absolwenta Absolwent kursu to kompetentny specjalista, który: • dysponuje podstawową wiedzą z zakresu biomechaniki ruchów pływackich; • potrafi dokonać wnikliwej analizy techniki ruchu, wykrywać błędy i stosować skuteczne metody ich korekty; • stosuje nowoczesne koncepcje metodyczne, takie jak: progresja wsteczna (<i>Backward Design</i>), odwrócona klasa (<i>Flipped Classroom</i>) zapewniające szybkie i trwałe efekty nauczania; • posiada wysoką świadomość etyczną i poczucie odpowiedzialności za zdrowie i życie podopiecznych; • jest przygotowany do pełnienia roli animatora czasu wolnego i promotora aktywności fizycznej. Przygotowanie do rynku pracy Program kursu jest ściśle skorelowany z potrzebami rynku usług sportowych i rekreacyjnych. Absolwenci otrzymują przygotowanie pozwalające na podjęcie zatrudnienia w: • pływalniach, parkach wodnych oraz ośrodkach rekreacyjnych jako instruktorzy prowadzący zajęcia komercyjne; • klubach sportowych i stowarzyszeniach realizujących szkolenia w ramach sekcji pływackich; • placówkach oświatowych (przy spełnieniu wymagań ustawowych, tj. kwalifikacji nauczycielskich) przy realizacji programów powszechnej nauki pływania (np. „Umiem Pływać”). Związek ze strategią AWF Katowice Realizacja kursu wpisuje się w strategię Uczelni dotyczącą kształcenia kadr dla nowoczesnego sportu i ratownictwa wodnego. Poprzez integrację wiedzy instruktorskiej z ratowniczą, Uczelnia: • realizuje postulat standaryzacji procesów szkolenia i podnoszenia jakości kształcenia kadr kultury fizycznej. • wspiera profilaktykę utonięć poprzez kształcenie instruktorów-ratowników, którzy promują zasady bezpiecznego zachowania nad wodą.
Rodzaj uzyskiwanych kwalifikacji formalnych lub zakres kompetencji	Absolwent otrzymuje uprawnienia instruktora AWF Katowice, jest przygotowany do prowadzenia zajęć sportowych i rekreacyjnych w pływaniu, z wyłączeniem zajęć w klubie sportowym uczestniczącym we współzawodnictwie sportowym organizowanym przez polskie związki sportowe.

Rodzaj dokumentu potwierdzającego ukończenie kursu	absolwenci otrzymają świadectwo ukończenia kursu oraz legitymację instruktora AWF Katowice w pływaniu
Odniesienie do efektów uczenia się	Wychowanie fizyczne, I stopień

Lp.	Modułowe efekty uczenia się	Odniesienie do efektów uczenia się (wpisać kierunek i stopień studiów lub instruktora, trenera rekreacji AWF)	Odniesienie Charakterystyk II stopnia PRK *
w zakresie wiedzy			
W01	Zna podstawowe możliwości kształtowania kluczowych kompetencji zawodnika w procesie treningu pływackiego i ucznia w procesie edukacji, zna formalną strukturę, typy lekcji oraz zasady sprawnej organizacji zawodów pływackich	K_W20	P6S_WK
W02	Zna podstawową terminologię z zakresu pływania i aktywności fizycznej w środowisku wodnym, w zakresie niezbędnym, dla potrzeb realizacji różnych zajęć w środowisku wodnym	K_W22	P6S_WG
w zakresie umiejętności			
U01	Posiada podstawowe umiejętności techniczne w zakresie sportów indywidualnych (pływanie) i potrafi wykorzystywać właściwe metody	K_U03	P6S_UW
U02	Potrafi posługiwać się środkami dydaktycznymi do zajęć ruchowych z zakresu pływania oraz wykorzystywać je w sposób konwencjonalny i niekonwencjonalny	K_U05	P6S_UO
U03	Potrafi analizować i identyfikować błędy w przeprowadzanych ocenach, prowadzonych zajęciach pływackich oraz dokonywać stosownych modyfikacji	K_U13	P6S_UO
w zakresie kompetencji społecznych			
K01	Ma świadomość poziomu swojej wiedzy i umiejętności, dokonuje samooceny własnych kompetencji	K_K01	P6S_KK
K02	Okazuje szacunek uczestnikom zajęć edukacyjnych, jest przekonany że najważniejsze jest ich dobro	K_K05	P6S_KK
K03	Jest odpowiedzialny za swoje działania i za zachowanie oraz zdrowie osób powierzonych jego opiece	K_K08	P6S_UO

Stosowane metody dydaktyczne
Wykład, ćwiczenia praktyczne, prowadzenie zajęć

Treści modułu kształcenia		Liczba godziny
Zajęcia teoretyczne		
1.	Profil instruktora i aspekty prawne. Rola instruktora jako pedagoga i opiekuna. Odpowiedzialność cywilna i karna w procesie nauczania.	1
2.	Biomechanika i fizjologia w służbie metodyki. Analiza sił działających na ciało w wodzie (hydrostatyka i hydrodynamika). Zrozumienie wpływu środowiska wodnego na organizm dziecka i dorosłego.	1
3.	Psychologia i rozwój ontogenetyczny. Etapy rozwoju motorycznego dziecka (szczególnie wiek 7–10 lat). Budowanie motywacji i radzenie sobie z lękiem przed wodą u początkujących.	1
4.	Metodyka ogólna – proces nauczania i uczenia się. Koncepcja progresji wstecznej (backward progression) – od elementu końcowego do bazowego. Metody pozytywne i polisensoryczne angażowanie zmysłów.	2
5.	Metodyka nauczania technik naprzemianstronnych. Analiza techniki pływania kraulem na grzbiecie i piersiach. Wykrywanie błędów i dobór ćwiczeń korygujących.	2
6.	Metodyka nauczania technik symetrycznych i startów. Nauczanie stylu klasycznego i motylkowego. Metodyka skoku startowego i nawrotów sportowych.	2
7.	Metodyka nauczania pływania niemowląt i grup specjalnych. Specyfika pracy z niemowlętami oraz dziećmi w wieku przedszkolnym. Pływanie osób niepełnosprawnych i seniorów	1
8.	Organizacja procesu szkolenia. Planowanie jednostki lekcyjnej (struktura: część wstępna, główna, końcowa). Przygotowanie konspektów zajęć z nauki pływania.	1
9.	Sprzęt i pomoce dydaktyczne. Klasyfikacja i kreatywne wykorzystanie przyborów (makarony, deski, pasy wypornościowe, płetwy) w celu eliminacji błędów.	1
10.	Ewaluacja i organizacja zawodów. Metody kontroli postępów (systemy naklejek, dyplomów). Organizacja festynów i zawodów pływackich. Przepisy pływania.	1
SUMA GODZIN ZAJĘĆ TEORETYCZNYCH		13
Zajęcia praktyczne		
1.	Adaptacja i oswajanie z wodą. Ćwiczenia oswajające, kontrola oddechu (wdech – bezdech – wydech). Ćwiczenia leżenia i poślizgów. Gry i zabawy stosowane w nauczaniu pływania. Zasady doboru gier i zabaw w procesie nauczania i doskonalenia pływania.	3
2.	Metodyka nauczania pływania kraulem na grzbiecie (systematyka ćwiczeń stosowanych do nauczania i doskonalenia pracy nóg i ramion oraz ich koordynacji z oddechem). Analiza błędów uczestników i ich natychmiastowa korekta.	3
3.	Metodyka nauczania pływania kraulem na piersiach (systematyka ćwiczeń stosowanych do nauczania i doskonalenia pracy nóg i ramion oraz ich koordynacji z oddechem). Analiza błędów uczestników i ich natychmiastowa korekta.	3
4.	Metodyka nauczania pływania żabką na piersiach (systematyka ćwiczeń stosowanych do nauczania i doskonalenia pracy nóg i ramion oraz ich koordynacji z oddechem). Analiza błędów uczestników i ich natychmiastowa korekta.	3
5.	Metodyka nauczania pływania delfinem (systematyka ćwiczeń stosowanych do nauczania i doskonalenia pracy nóg i ramion oraz ich koordynacji z oddechem). Analiza błędów uczestników i ich natychmiastowa korekta.	3
6.	Starty i nawroty. Skoki do wody głębokiej i wślizgi (systematyka gier i zabaw). Metodyka nauczania startu z wody do stylu grzbietowego oraz z platformy startowej do stylu dowolnego, klasycznego i motylkowego. Metodyka nauczania nawrotów stosowanych w sportowych technikach pływania.	3
7.	Pomoce dydaktyczne, przybory, urządzenia stosowane w procesie nauczania pływania.	2

	Praktyczne wykorzystanie pasów, płetw i desek (pull boy) w doskonaleniu techniki. Organizacja gier zespołowych (piłka wodna, siatkówka w wodzie, koszykówka w wodzie, hokej podwodny, aqua fitness) jako elementu lekcji.	
8.	Hospitacje zajęć. Obserwacja zajęć nauki pływania dla różnych grup (niemowlęta, dzieci, seniorzy). Analiza metod pracy innych instruktorów.	2
9.	Samodzielne prowadzenie lekcji. Realizacja zajęć według własnych konspektów pod nadzorem wykładowcy. Wykazanie się umiejętnościami pedagogicznymi i zachowaniem zasad bezpieczeństwa.	3
10	Egzamin praktyczny. Sprawdzian umiejętności pływania czterema technikami (25m) oraz ocena zdolności korygowania błędów u innych. Sprawdzian (czasówka) na dystansie 100m stylem zmiennym.	1
SUMA GODZIN ZAJĘĆ PRAKTYCZNYCH		26

Forma i warunki zaliczenia modułów kursu, w tym zasady dopuszczenia do zaliczenia, egzaminu	
Warunkiem ukończenia kursu jest: - wzięcie udziału we wszystkich zajęciach, - przygotowanie dwóch konspektów zajęć (z 1 i 2 etapu nauczania pływania), - przeprowadzenia zajęć w oparciu o przygotowane konspekty, - zaliczenie praktyczne próby polegającej na przepłynięciu 100 m stylem zmiennym (t ≤ 2 min), - wypełnienie i przekazanie prowadzącemu zajęcia ankiety podsumowującej kurs.	

Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej, obowiązującej do zaliczenia kursu
Literatura podstawowa: Karpiński R. 2016. <i>Pływnie. Podstawy techniki. Nauczanie</i> . Katowice: wydanie autora. Dybińska E. 2014. <i>Uczenie się i nauczanie pływania</i> . Kraków: AWF Kraków. Kucia K., Stachura A. 2013. <i>Ogólnopolski Program Nauczania Pływania – ETAP I, Wydanie zrealizowane na zlecenie Polskiego Związku Pływackiego przy wsparciu Ministerstwa Sportu i Turystyki</i> . Kraków: AKNET Krzysztof Kogut. Bartkowiak E. 2008. <i>Pływanie sportowe: podstawy teoretyczne, sportowa technika pływania, motoryczność pływaka, uczenie się i nauczanie pływania, technologia treningu</i> . Warszawa: Centralny Ośrodek Sportu. Rakowski M. 2020. <i>Sportowy trening pływacki – współczesne metody treningu pływackiego z uwzględnieniem szkolenia pływaków masters i triathlonistów</i> . Londyn: wydanie autora. Literatura uzupełniająca: Maglischo E. 2003. <i>Swimming Fastest</i> , Human Kinetics,ampaign Illinois. Ostrowski, A., Stanula, A., Swinarew, A. i wsp. 2022. <i>Individual Determinants as the Causes of Failure in Learning to Swim with the Example of 10-Year-Old Children</i> . International Journal of Environmental Research and Public Health, 19(9). https://doi.org/10.3390/ijerph19095663

Wymiar, zasady i forma odbywania praktyk, w przypadku, gdy program kursu przewiduje praktyki
brak

Metody walidacji efektów uczenia się				
Metody AWF Katowice	Konspekt	Obserwacja na zajęciach	Sprawdzian praktyczny	Egzamin
W01	x	x		x

Załącznik do uchwały AR001-10-VI/2026
z dnia 30 czerwca 2026 roku

W02	x	x		x
U01	x	x	x	
U02	x	x		x
U03	x	x		x
K01		x		
K02		x		
K03	x	x		x