

POLSKI ZWIĄZEK TOWARZYSTW WIOŚLARSKICH



PROGRAM SZKOLENIOWY DLA ODDZIAŁÓW, SZKÓŁ SPORTOWYCH I SZKÓŁ MISTRZOSTWA SPORTOWEGO

SPIS TREŚCI:

1. Wprowadzenie.....	1
2. Charakterystyka etapów szkolenia sportowego.....	2
3. Uzasadnienie przyjętej koncepcji szkolenia w szkołach o profilu sportowym.....	4
4. Perspektywiczne cele szkolenia sportowego i kształcenia ogólnego.....	5
4.1. Cele szkolenia na etapie wszechstronnym.....	5
4.2. Cele szkolenia na etapie ukierunkowanym.....	5
4.3. Cele szkolenia na etapie specjalnym.....	6
5. Efekty szkolenia sportowego	10
6. Treści programowe szkolenia sportowego i kształcenia ogólnego.....	11
7. Kryteria i zasady kwalifikacji uczniów do szkół o profilu sportowym.....	27
8. Kontrola i ocena efektów szkolenia	37
9. Współzawodnictwo sportowe.....	38
10. Przykładowe plany szkolenia sportowego.....	38
11. Piśmiennictwo.....	69

1. WPROWADZENIE:

System szkolenia w Szkołach Sportowych, oddziałach i Szkołach Mistrzostwa Sportowego Polskiego Związku Towarzystw Wioślarskich podporządkowany jest celom perspektywicznym, a więc ukierunkowany jest na identyfikację utalentowanych zawodników, którzy w trakcie zaprogramowanego, wieloletniego procesu szkolenia będą się rozwijać i podnosić swój poziom sportowy. Cykliczny postęp w tej kategorii wiekowej powinien być naturalną kolejną rzeczą. Odpowiedni nabór kandydatów, oraz dobór odpowiednio dobranej kadry szkoleniowej wsparty dobrym planem treningowym zdaje się być kluczem do sukcesu. W młodszych grupach wiekowych bardzo ważną rolę pełni trener, który podczas wieloletniego procesu szkolenia ma bezpośredni wpływ na dobór metod i obciążeń treningowych mających wpływ na indywidualny rozwój zawodnika.

Pierwotnym zadaniem szkoleniowym tej kategorii wiekowej jest budowanie, (zgodnie z zasadami periodyzacji) dużej objętości pracy, którego kluczowym etapem jest trening wszechstronny. Na tej bazie intensyfikujemy trening pamiętając, że wczesna specjalizacja w konsekwencji prowadzi do trwałych błędów technicznych i trudności w ujednoczeniu techniki wiosłowania. Przedstawiony program prezentuje strukturę czasową, w myśl której należy „poruszać się” we wszystkich kategoriach wiekowych. Program został opracowany w myśl najnowszych zasad teorii sportu, a jego wytyczne mają pomóc trenerom w szkoleniu perspektywicznym. Należy pamiętać, że każdy zawodnik jest mistrzem dla samego siebie. Osiągając swój indywidualny sukces, pokonuje poszczególne etapy szkolenia i pnie się po drabinie własnego rozwoju. Rolą trenera jest umiejętne pokierowanie i doprowadzenie go do poziomu mistrza sportowego.

Niniejszy program ma wskazać drogę dla trenerów rozpoczynających pracę z zawodnikami młodszych kategoriach wiekowych. Bardzo istotne jest, aby dokonać prawidłowego doboru obciążeń treningowych na różnych etapach szkolenia. Priorytetowym zadaniem we wszystkich rodzajach szkół i ośrodków jest konieczność wdrożenia narodowego-polskiego wzorca techniki wiosłowania.

W wioślarstwie etap szkolenia wszechstronnego powinien trwać około dwóch lat lub więcej. W okresie tym zawodnicy doskonalą umiejętności ruchowe, a trener prowadzący grupę, ma czas na rozpoznanie uzdolnień i predyspozycji swoich podopiecznych. Realizacja celów i zadań właściwych dla etapu wszechstronnego przejawia się w stosowaniu bardzo szerokiego wachlarza form i ćwiczeń z różnych sportów, jednocześnie uwzględniając okresy sensoryczne (krytyczne) oraz różnice wynikające z dymorfizmu płciowego. Należy dążyć do uniwersalności, przydatności zawodników do osad wielowiosłowych, bez względu na konkurencje i stronę (P/L strona wiosłowania).

Etap szkolenia ukierunkowanego polega na wstępnym rozpoznaniu predyspozycji potencjalnego zawodnika w kontekście prognozowanej specjalizacji i ich ukształtowanie. W tym czasie doskonalone są podstawowe umiejętności techniczne i taktyczne. Obszar sportu ukierunkowanego to między innymi współzawodnictwo w którym zadania dla zawodników poszczególnych grup wiekowych w zależności od ich umiejętności będą różne – od zawodów lokalnych, przez poziom mistrzostw polski do igrzysk olimpijskich włącznie.

Szkolenie specjalistyczne to etap, podczas którego doskonalone są umiejętności techniczne i taktyczne oraz następuje optymalizacja nawyków ruchowych.

2. CHARAKTERYSTYKA ETAPÓW SZKOLENIA SPORTOWEGO

Zmierzając do mistrzostwa sportowego trzeba konsekwentnie przestrzegać nie tylko praw rządzących treningiem, lecz także wszelkich zasad dotyczących rozwoju, zdrowia, kształcenia i wychowania. Zadania i cele z tego zakresu muszą znaleźć odbicie w programach i planach pierwszych etapów treningu.

Budując program długofalowego szkolenia należy zdawać sobie sprawę z długotrwałości drogi prowadzącej do mistrzostwa sportowego. Na uzyskanie takiego poziomu zawodnik pracuje od 6 - 8 lat w ramach szkolenia ukierunkowanego i specjalnego. Planowanie w tak długim przedziale czasu musi zawierać najważniejsze kierunki kryteriów optymalizacji:

- Konieczne jest uwzględnienie zjawisk rozwoju w aspekcie morfologicznym, motorycznym, psychologicznym, umysłowym i społecznym.
- Bodźce treningowe powinny uzupełniać zjawiska rozwojowe i kształtować ustrój zgodnie z jego aktualnymi możliwościami.
- Uzyskane wyniki sportowe powinny być podporządkowane celom etapowym.

W metodyce treningu stopniujemy zadania od wszechstronnie rozwijających, poprzez ukierunkowanie do specjalnych. Nie wolno zmieniać tego porządku.

Trening jest bardzo silnym zespołem bodźców. Rozwój organizmu w wieku dziecięcym zależy od płci, szybkości dojrzewania, rodzaju odżywiania, cech budowy organizmu oraz wpływów środowiskowych, do których zaliczamy także oddziaływanie treningowe. Powinny być one zgodne z rytmem rozwoju osobniczego oraz z jego relatywnymi predyspozycjami.

Planując szkolenie dzieci i młodzieży w systemie sportu wytrzymałościowego jakim jest wioślarstwo należy podkreślić, że wszystkie przedsięwzięcia winny być podporządkowane koncepcjom wynikającym z jednolitego traktowania całości procesu. Istnieją cechy, które charakteryzują ten proces:

- Rekrutacja do sportu w wieku przedpokwitaniowym.
- Etapizacja – podział procesu szkolenia na etapy i przygotowania wszechstronnego, ukierunkowanego i specjalnego oraz zróżnicowanie ich pod względem treści i obciążeń.
- Dostosowanie treningu do praw rozwoju biologicznego.
- Podporządkowanie współzawodnictwa długofalowym celom szkolenia.

Do podstawowych metod prognozowania należą:

- Ekspertowa (intuicyjna) – przewidywanie wyników przez ekspertów.
- Ekstrapolacji – przedłużenie linii dotychczasowego rozwoju wyników.
- Ekstrapolacji korygowanej – wykorzystuje się tu dodatkowe kryteria kontrolne decydujące o przebiegu wyników sportowych w przyszłości.

Mając określone wyniki i sformułowany model zawodnika możemy przystąpić do poszukiwania kandydatów, a następnie do stawiania im celów etapowych i planowania optymalnej drogi rozwoju sportowego. Uwzględnienie tych wszystkich kroków otwiera drogę do opracowania planu wieloletniego procesu szkolenia oraz wyboru optymalnych rozwiązań treningowych.

Podział kariery sportowej w trakcie procesu szkolenia sportowego, przedstawia się następująco:

- Etap szkolenia wszechstronnego to rozwijanie potencjału ruchowego rozpoznawanie uzdolnień i zainteresowań.
- Etap szkolenia ukierunkowanego ma na celu rozwijanie sprawności fizycznej ogólnej oraz preferowanej dla dyscypliny (wytrzymałość oraz wytrzymałość siłowa), kształtowanie i rozpoznanie specjalnych zainteresowań i predyspozycji, profilowanie potencjału ruchowego jako funkcjonalnej bazy prognozowanej specjalizacji.
- Etap szkolenia specjalistycznego obejmuje kształtowanie i doskonalenie mistrza sportowego w danej specjalizacji ruchowej. W etapie tym ze względów metodycznych wyróżniamy trzy fazy:
 - specjalnego treningu bazowego.
 - rozwoju maksymalnych możliwości.
 - stabilizacji osiągnięć.

ŚRODKI STOSOWANE W TRENINGU WIOŚLARSKIM:

Wszechstronne – ogólne ćwiczenia usprawniające. Bieg w terenie : metoda ciągła i powtórzeniowa, bieg na stadionie, wycieczki górskie, marszobiegi terenowe, gibkość, rozciąganie i ćwiczenia mięśni głębokich, pływanie, gry- piłka nożna, piłka koszykowa, piłka siatkowa i inne. Siłownia- wytrzymałość lokalna 20-50p. wykonywana stacjonnie, wytrzymałość ogólna 30-50p wykonywana obwodowo, siła ogólna 12-20p z długimi przerwami, intensywność duża i submaksymalna 5-12p z długimi przerwami.

Ukierunkowane - ergometr(Odcinki tlenowe 20-60' (<MLSS), odcinki progowe 9-20' (MLSS), odcinki ponad progowe 2-20' (>MLSS). Odcinki beztlenowe 30"-2" (65-150% mocy z 2000m)

Specjalne – woda. Wiosłowanie ciągłe t. 20-22 (16-24 km) , wiosłowanie ciągłe t. 22-24 (20-30'), wiosłowanie ciągłe 24-26 (do 20') , trening powtórzeniowy, trening zmienny z narastającą intensywnością t.24-32 (1500-3000m), wiosłowanie połową/całością osady tempo do 32 (30"-90"), odcinki 200-2000m, interwały, technika- ćwiczenia, starty, krótkie przyspieszenia.

3. UZASADNIENIE PRZYJĘTEJ KONCEPCJI SZKOLENIA W SZKOŁACH O PROFILU SPORTOWYM

Polski Związek Towarzystw Wioślarskich wspiera każdą inicjatywę dotyczącą powstania oddziałów, szkół, klas sportowych oraz wszelkich działań, które w konsekwencji prowadzą do wzrostu liczby trenujących oraz podniesienia poziomu sportowego w dyscyplinie wiosłarstwo. Do tej pory powstałe jednostki realizowały swój własny autorski program i nie były pod jurysdykcją PZTW, wprowadzały własne systemy naboru i selekcji. Nabór do tych jednostek miał znamiona naturalnego. Polski Związek Towarzystw Wioślarskich prowadzi bezpośredni nadzór merytoryczny, jedynie nad Szkołami Mistrzostwa Sportowego w Toruniu, Poznaniu, Płocku, Wałczu, i nowo powstałą szkołą w Gorzowie. Wprowadzony system naprawczy, konsekwentnie respektowany program i przestrzeganie surowych kryteriów

warunków somatycznych naboru i selekcji przynoszą wymierny efekt sportowy. Podjęto również próbę zbudowania Ośrodków Sportowych w Wałczu i Gdańsku, ale nie niestety przetrwały one próby czasu. Obecnie w naszym kraju jest niewielka liczba zawodniczek i zawodników uprawiających wioślarstwo, dlatego konieczne jest podjęcie działań w celu powołania kolejnych jednostek. Spopularyzuje to dyscyplinę nawet, jeżeli na pierwszym etapie szkolenia nie wszyscy kandydaci spełniają normy somatyczne predysponujące do dyscypliny. Ujednolicony program szkolenia ułatwi pracę i stworzy możliwości zatrudnienia kolejnych instruktorów i trenerów.

4. PERSPEKTYWICZNE CELE SZKOLENIA SPORTOWEGO I KSZTAŁCENIA OGÓLNEGO:

Rozpatrując sport dzieci i młodzieży jako fazę otwierającą wieloletni proces szkolenia, należy bardzo rozważnie programować jego przebieg. Tu właśnie decyduje się o kierunku rozwoju kariery, kształtuje się także podstawy przyszłego mistrzostwa. Programując wieloletnie cele szkolenia należy uwzględnić przyjęte cele strategiczne, oraz ograniczenia wynikające z biologii rozwoju. Istnieje więc specjalne podejście, wynikające z konieczności uwzględnienia uwarunkowań rozwojowych oraz dążeń do optymalizacji treningu.

4.1. Cele szkolenia na etapie wszechstronnym

Na tym etapie aktywność fizyczna uczniów powinna mieć charakter bardzo wszechstronny i interdyscyplinarny. Kształtowanie ogólnej sprawności fizycznej jest skierowane na budowę siły mięśniowej i szybkości ze względu na konieczność wzmocnienia mięśni posturalnych kończyn i tułowia. Kształtowane są również zdolności koordynacyjne i gibkość. Cele tego etapu realizowane są głównie w oparciu o podstawowe formy aktywności ruchowej: lekka atletyka(marszobiegi, biegi, rzuty, skoki), gimnastyka, narciarstwo biegowe, kolarstwo, gry sportowe. Ze względu na bezpieczeństwo niezwykle istotnym staje się nabycie umiejętności pływania. Niebagatelne jest także rozbudzanie głębokiej motywacji do uprawiania sportu i kształtowanie uzdolnień ruchowych poprzez uczestnictwo i współzawodnictwo w różnych sportach. Biorąc pod uwagę długofalowość procesu fundamentalnym zadaniem staje się budowanie właściwego stosunku do nauki i obowiązków szkolnych. Sztandarowym jest dbałość o higienę osobistą i bezpieczeństwo własne. Przewodnym dla tego etapu jest zapoznanie z dyscypliną wioślarstwa poprzez wolontariat, różne formy kibicowania podczas zawodów. Strategicznym zadaniem jest także zapoznanie się ze sprzętem wioślarskim, wdrożenie zasad dbałości o sprzęt, metodyki ustawiania łodzi. W okresie tym zawodnicy zapoznają się z techniką wiosłowania na łodziach typu C lub innych przeznaczonych do nauki wiosłowania.

4.2. Cele szkolenia na etapie ukierunkowanym

Celem tego okresu jest podnoszenie ogólnej (wszechstronnej) sprawności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem wiodących zdolności motorycznych w dyscyplinie wioślarstwo - wytrzymałości i wytrzymałości siłowej. Czołowym zadaniem jest nabycie i doskonalenie umiejętności techniczno-taktycznych. Realizujemy je poprzez ukierunkowany trening

wioślarski na ergometrze wioślarskim i trening specjalistyczny na basenie wioślarskim i wodzie.

Dla zawodników zdolnych, którzy opanowali technikę wiosłowania w sposób dobry wprowadzamy naukę wiosłowania na łodziach wyczynowych. Niebagatelne jest nieustanne podnoszenie poziomu sportowego i monitoring postępów. Dla zawodników, którzy dobrze opanują technikę wiosłowania należy wprowadzić element współzawodnictwa na zawodach na ergometrze wioślarskim, konkursach wzorowego wiosłowania i lokalnych regatach wioślarskich. Przewodnym celem jest opanowanie podstawowych wariantów taktyki. Na tym etapie szkolenia należy zaplanować obóz wioślarski, którego program oparty jest fundamentach nauki wiosłowania i jej doskonaleniu. Elementarnym jest też kształtowanie świadomego i aktywnego stosunku do sportu poprzez poszerzenie wiedzy na temat procesu treningu sportowego i współzawodnictwa. Ważne jest kształtowanie cech wolicjonalnych użytecznych w sporcie. Przełomowe zadanie polega na wdrażanie samooceny i samokontroli w procesie szkolenia i umiejętności samodzielnego rozwiązywania zadań.

4.3. Cele szkolenia na etapie specjalnym

Pomimo tego, że coraz większy udział procentowy na tym etapie ma trening specjalistyczny to nadal podstawą pracy jest trening wszechstronny realizowany w formie marszobiegów, biegów terenowych, kolarstwa, lekkiej atletyki, pływania. W tym okresie następuje podnoszenie poziomu wiodących zdolności motorycznych. co niesie za sobą poprawę specjalnej sprawności fizycznej. Priorytetowym staje się nabycie i doskonalenie specjalistycznych umiejętności techniczno-taktycznych charakterystycznych dla wioślarstwa. Na tym etapie zaplanowano obowiązkowe uczestnictwo w zawodach regionalnych, a dla zawodniczek i zawodników wybierających się w rywalizacji krajowej. Istotnym jest rozwijanie właściwości psychicznych i interakcji psychospołecznych w ramach podejmowanej specjalizacji sportowej. Wysoki poziom szkolenia powinien być nierozdzielnie związany z realizacją podstawy programowej wychowania fizycznego. Na etapie specjalnym specjalistyczny trening wioślarski obejmuje w pełni przygotowanie fizyczne, techniczne, taktyczne, psychologiczne.

Rejestr środków treningowych w wioślarstwie:

Środki oddziaływania wszechstronnego (W)

1. Rozgrzewka – ćwiczenia wprowadzające do treningu, bez tzw. części ukierunkowanej i specjalnej (ćwiczenia wchodzące w skład tych części rejestruje się zgodnie z ich charakterystyką w innych pozycjach rejestru, /1/.
2. Ćwiczenia wytrzymałości ogólnej realizowane w formie biegu ciągłego, zabaw biegowych, marszobiegów, zapraw terenowych, wycieczek górskich itp. form, o podobnej objętości pracy, przy zastosowaniu metody ciągłej lub zmiennej:
 - 2.1 o intensywności małej i bardzo małej, /1/,
 - 2.2 o intensywności umiarkowanej, /2/,
 - 2.3 o intensywności dużej, /3/,

3. Ćwiczenia wytrzymałości o cyklicznej strukturze ruchu (bieg na nartach, jazda na rowerze, jazda na łyżwach lub łyżworolkach, itp.), realizowane metoda ciągłą lub zmienną:
 - 3.1 o intensywności małej i bardzo małej, /1/,
 - 3.2 o intensywności umiarkowanej, /2/,
 - 3.3 o intensywności dużej, /3/
4. Ogólne ćwiczenia usprawniające, z elementami ćwiczeń gimnastycznych, akrobatycznych, zwinnościowych, z mocowaniem, sportów walki, itp., realizowane różnymi metodami (głównie interwałową, przy czasie trwania jednego powtórzenia ok. 2 min):
 - 4.1 o intensywności umiarkowanej, /2/,
 - 4.2 o intensywności dużej, /3/,
 - 4.3 o intensywności submaksymalnej, /4/,
 - 4.4 o intensywności maksymalnej, /5/,
5. Ćwiczenia wytrzymałości siłowej, duża liczba powtórzeń w serii, krótkie odpoczynki, średni opór zewnętrzny:
 - 5.1 rozwijające siłę ramion, /3/,
 - 5.2 rozwijające siłę nóg, /3/,
 - 5.3 rozwijające siłę mięśni brzucha, /3/,
 - 5.4 rozwijające siłę mięśni grzbietu, /3/,
 - 5.5 kompleksowo rozwijające siłę zawodnika, /3/,
6. Ćwiczenia siły maksymalnej, ukierunkowane przede wszystkim na rozwój masy mięśniowej, metoda wielokrotnych wysiłków do granicznego zmęczenia (wariant metody interwałowej), średnia liczba powtórzeń w serii (8-12), intensywność duża i submaksymalna (60-80 % CM), odpoczynki niepełne:
 - 6.1 rozwijające siłę ramion, /4/,
 - 6.2 rozwijające siłę nóg, /4/,
 - 6.3 rozwijające siłę mięśni brzucha, /4/,
 - 6.4 rozwijające siłę mięśni grzbietu, /4/,
 - 6.5 rozwijające siłę mięśni grzbietu, /4/,
 - 6.6 kompleksowo rozwijające siłę zawodnika, /4/,
7. Ćwiczenia siły maksymalnej, ukierunkowane przede wszystkim na synchronizację jednostek motorycznych, metoda maksymalnych, krótkotrwałych wysiłków (np. ciężkoatletyczna), do 5 powtórzeń w serii, intensywność submaksymalna i maksymalna (70-100 % CM), długie odpoczynki (2-4 min):
 - 7.1 rozwijające siłę ramion, /5/,
 - 7.2 rozwijające siłę nóg, /5/,
 - 7.3 rozwijające siłę nóg, /5/,



- 7.4 rozwijające siłę mięśni brzucha, /5/,
- 7.5 rozwijające siłę mięśni grzbietu, /5/,
- 7.6 kompleksowo rozwijające siłę zawodnika, /5/,
- 8. Sportowe gry zespołowe (piłka nożna, koszykowa, siatkowa, itp.):
 - 8.1 Stosowane w formie wydzielonej jednostki z akcentem na wytrzymałość, metoda zmienna, /3/,
 - 8.2 Stosowane jako forma rozgrzewki czy przerywnika w części głównej treningu, metoda zmienna, /3/,
- 9. Pływanie, traktowane jako forma zajęć uzupełniających, rozluźniających, z akcentem na ciągłość pracy, intensywność umiarkowana, /2/,
- 10. Dynamiczne ćwiczenia gibkości, wykonywane bez lub z pomocą partnera, przy wykorzystaniu sprzętu pomocniczego (np. gumy, taśmy trx, ekspandory), metoda powtórzeniowa:
 - 10.1 o intensywności umiarkowanej, /2/,
 - 10.2 o intensywności dużej, /3/,
- 11. Statyczne ćwiczenia gibkości realizowane metodą stretchingu, czas pracy 10-30s, intensywność napięcia maksymalna, /3/,
- 12. Sprawdziany sprawności wszechstronnej:
 - 12.1 wytrzymałości ogólnej, /3/,
 - 12.2 wytrzymałości siłowej, /3/,
 - 12.3 siły maksymalnej, /5/,
- 13. Inne ćwiczenia ogólnorozwojowe, nie mieszczące się w powyższych grupach, wykonywane:
 - 13.1 z intensywnością umiarkowaną, /2/,
 - 13.2 z intensywnością dużą, /3/,
 - 13.3 z intensywnością submaksymalną, /4/,

Środki oddziaływania ukierunkowanego (U)

- 1. Rozgrzewka na ergometrze wioślarskim, intensywność mała, cel – rozwiosłowanie, kompensacja po wysiłku, /1/
- 2. Ćwiczenia na ergometrze wioślarskim wykonywane metoda ciągłą i zmienną, długi czas wysiłku:
 - 2.1 intensywność mała i bardzo mała, /1/,
 - 2.2 intensywność umiarkowana, /2/,
 - 2.3 intensywność duża, /3/,
- 3. Ćwiczenia na ergometrze wioślarskim wykonywane metodą interwałowa i powtórzeniową:
 - 3.1 czas trwania pojedynczego ćwiczenia 2-6 min, intensywność submaksymalna, /3/,



- 3.2 czas trwania pojedynczego ćwiczenia do 2 min, intensywność maksymalna, /4/,
- 3.3 czas trwania pojedynczego ćwiczenia do 10 s, intensywność maksymalna, /4/,
4. Rozgrzewka na basenie wioślarskim, intensywność mała, cel – rozwiosłowanie, kompensacja po wysiłku, /1/,
5. Ćwiczenia na basenie wioślarskim wykonywane metodą ciągłą i zmienną, długi czas wysiłku:
 - 5.1 intensywność mała i bardzo mała, /1/,
 - 5.2 intensywność umiarkowana, /2/,
 - 5.3 intensywność dużą, /3/,
6. Ćwiczenia na basenie wioślarskim wykonywane metodą interwałową i powtórzeniową:
 - 6.1 czas trwania pojedynczego ćwiczenia 2-6 min, intensywność submaksymalna, /3/,
 - 6.2 czas trwania pojedynczego ćwiczenia do 2min, intensywność maksymalna, /4/,
 - 6.3 czas trwania pojedynczego ćwiczenia do 10s, intensywność maksymalna, /5/,
7. Ćwiczenia biegowe (tempowe), realizowane metodą powtórzeniową, w czasie zbliżonym do czasu dystansu wioślarskiego (6-7 min), intensywność duża, /3/,
8. Ćwiczenia wytrzymałości siłowej o strukturze zewnętrznej i wewnętrznej ruchu imitującego wiosłowanie, np.: dociąganie sztangi do deski, wyprosty nóg na „Atlasie” lub suwnicy, rwanie i zarzuty sztangi, półprzysiady z obciążeniem na barkach, duża liczba powtórzeń, intensywność duża, /3/,
9. Sprawdziany sprawności ukierunkowanej:
 - 9.1 na ergometrze wioślarskim, /3/,
 - 9.2 na basenie wioślarskim, /3/,
 - 9.3 wytrzymałości biegowej, /3/,
 - 9.4 wytrzymałości siłowej, /3/,
10. Inne ćwiczenia ukierunkowane, nie mieszczące się w powyższych grupach, wykonywane
 - 10.1 z intensywnością umiarkowaną, /2/,
 - 10.2 z intensywnością dużą, /3/,
 - 10.3 z intensywnością submaksymalną, /4/,
 - 10.4 z intensywnością maksymalną, /5/,

Środki oddziaływania specjalnego (S)

1. Rozgrzewka – rozwiosłowanie, elementy techniki, kompensacja po wysiłku, intensywność mała, /1/,
2. Ćwiczenia wiosłowania wykonywane na wodzie metodą ciągłą, długi czas wysiłku, brak przerw wypoczynkowych:
 - 2.1 intensywność mała i bardzo mała, /1/,

- 2.2 intensywność umiarkowana, /2/,
- 2.3 intensywność duża, /3/,
3. Ćwiczenia wiosłowania wykonywane na wodzie metodą zmienną, różny czas i intensywność wysiłków:
 - 3.1 intensywność mała i bardzo mała, /1/,
 - 3.2 intensywność umiarkowana, /2/,
 - 3.3 intensywność dużą, /3/,
 - 3.4 intensywność submaksymalna, /4/,
4. Ćwiczenia wiosłowania wykonywane na wodzie metodą interwałową, niepełne przerwy odpoczynkowe:
 - 4.1 czas trwania pojedynczego ćwiczenia ponad 1,5 min, duża i submaksymalna, /3/,
 - 4.2 czas trwania pojedynczego ćwiczenia ponad 1,5 min, duża i submaksymalna, /3/,
 - 4.3 czas trwania pojedynczego ćwiczenia do 1,5 min, intensywność maksymalna, /4/
5. Ćwiczenia wiosłowania wykonywane na wodzie metoda powtórzeniową, pełne przerwy odpoczynkowe:
 - 5.1 czas trwania pojedynczego ćwiczenia od 2 do 6 min, intensywność submaksymalna, /3/,
6. Sprawdziany na dystansie startowym realizowane w warunkach treningowych, /3/,
 - 6.1 czas trwania pojedynczego ćwiczenia do 30 s, starty z zatrzymania, „lotne” przyspieszenia, intensywność maksymalna, /5/,
7. Sprawdziany na dystansie startowym realizowane w warunkach treningowych, /3/,
8. Starty w regatach, /3/,

5. EFEKTY SZKOLENIA SPORTOWEGO I EFEKTY UCZENIA SIĘ:

Kształcenie w szkołach o profilu sportowym konstruuje wyjątkową możliwość zbudowania systemu pozwalającego osiągnąć oczekiwane efekty szkolenia. Przygotowując program szkolenia należy jako bazę wyjściową przyjąć zdefiniowane efekty szkolenia, a dopiero później sformułować treści i warunki do ich realizacji. Powinny być one ściśle sprecyzowane, konkretne, mierzalne i rzeczowe, a nie ogólnikowe, niepozwalające na dokonanie oceny. Przykładem takiego planowania jest indywidualna ocena poziomu sportowego zawodniczek i zawodników startujących w regatach. Oceny dokonuje się na podstawie analizy startów na małych typach łodzi, a nie osadach wielowiosłowych. W Polskim Związku Towarzystw Wioślarskich u zawodników Szkół Mistrzostwa Sportowego wprowadzono tzw. „paszport zawodnika” w którym na bieżąco monitorowany jest postęp zawodnika i indywidualne efekty szkolenia sportowego.

6. TREŚCI PROGRAMOWE SZKOLENIA SPORTOWEGO:

Przygotowanie teoretyczne w procesie szkolenia sportowego.

Współczesny sport wyczynowy stawia przed zawodnikiem coraz to nowe zadania. Jednym z podstawowych zadań jest odpowiednie przygotowanie teoretyczne, które wymaga od zawodników posiadania dużego zasobu wiedzy ogólnej i wiedzy o uprawianej dyscyplinie sportu. Zadanie to ściśle wiąże się z dydaktycznymi zasadami świadomości i aktywności oraz łączenia teorii z praktyką stosowanymi w treningu sportowym. Pierwsza z nich dotyczy aktywności intelektualnej, wyrażającej się przede wszystkim w zrozumieniu składników wykonywanego zadania ruchowego, porównywaniu własnej aktywności z innymi zawodnikami i szukania lepszych form ruchowych odpowiadających indywidualnym możliwościom. Druga służy przygotowaniu zawodnika do racjonalnego wykorzystania wiedzy teoretycznej w różnorodnych sytuacjach praktycznych wymagających trafnej orientacji i sprawnego działania. Przekazywanie wiadomości teoretycznych w procesie szkolenia sportowego można realizować w ramach organizacji czasu wolnego na zgrupowaniach w formie pogadarek, wykładów, projekcji filmów, poprzez różnorodne formy samokształcenia. Również podczas treningu można przekazywać wiadomości przez uzasadnienia zadań treningowych, sterowanie przebiegiem treningu, dokonywanie jego analizy i oceny.

W ramach wieloletniego szkolenia sportowego młodych wioślarzy za niezbędne uznano realizację następujących tematów teoretycznych:

1. Zasady bezpieczeństwa w treningu specjalistycznym na wodzie.
2. Wioślarski Regulamin Sportowy.
3. Budowa sprzętu wioślarskiego.
4. Przygotowanie motoryczne w wioślarstwie.
5. Elementy struktury jednostki treningowej.
6. Żywnienie w sporcie.
7. Trening mięśni głębokich.
8. Fizjologiczne podstawy treningu sportowego.
9. Biomechaniczne podstawy techniki wiosłowania.
10. Przygotowanie taktyczne.

Z powyższych tematów wynika, że przygotowanie teoretyczne zmierza ku rozszerzaniu wiedzy zawodnika, która umożliwi mu aktywnie i twórczo ustosunkować się do realizacji zadań treningowych. Przygotowanie to należy prowadzić systematycznie i planowo, uwzględniając poziom rozwoju psychofizycznego zawodnika.

Metodyka i technika wiosłowania

Wioślarstwo jest dyscyplina sportu w, w której sposób wykonywania zadania zależy głównie od zawodnika, od sygnałów pochodzących z układu nerwowego i tzw. zmysłu czuciowego. Trening w wioślarstwie polega na ciągłym doskonaleniu określonej formy ruchu, a celem jest optymalizacja i perfekcja wykonywanego ruchu. Nawyki ruchowe w wioślarstwie mają charakter zamknięty i są podporządkowane zdolnościom sprawnościowym zawodnika. Proces nauczania techniki wymaga respektowania podstawowych zasad dydaktycznych: pogłębłości, indywidualizacji, systematyczności i stopniowania trudności. Powinien opierać się także o fizjologiczne mechanizmy kształtowania nawyków ruchowych, uwzględniać budowę somatyczną zawodnika oraz poziom rozwoju sprawności fizycznej. Nauczanie techniki wykonywania ruchu wg Sozańskiego powinno składać się z następujących etapów:

- pokaz i objaśnienie struktury i przebiegu ruchu,
- przedstawienie uwarunkowań jego wykonywania,
- samodzielne próby wykonywania danego ćwiczenia
- kolejne korekty błędów wynikające z oceny zewnętrznej bądź samooceny,
- świadome modyfikacje dostosowujące technikę do indywidualnych cech zawodnika,
- opanowanie ruchu, przewaga prób pozytywnych,
- stabilizacja techniki,

Treści programowe na etapie wszechstronnym

Na tym etapie zawodnik koncentruje się na pracy poszczególnych układów mięśniowych, długości przeciągnięcia oraz doskonaleniu równowagi ciała, łodzi i wiosła w trakcie przeciągnięcia. W tej fazie szkolenie powinno obejmować następujące ćwiczenia:

- wsiadanie i wysiadanie z łodzi,
- chwyt wiosła i przyjmowanie własnej pozycji w łodzi, obrót wiosła z pozycji pionowej do poziomej i odwrotnie,
- wiosłowanie samymi kończynami górnymi
- wiosłowanie wstecz, obracanie i manewrowanie łodzią
- wiosłowanie kończynami górnymi i tułowiem
- wiosłowanie 3/4, 1/2, 3/4 podjazdu na wózek
- wiosłowanie w dwójkach i czwórkach z koncentracją uwagi na ruchu bioder podczas przeciągnięcia i przeniesienia
- osiągnięcie maksymalnego przemieszczenia łodzi po jednym przeciągnięciu
- zatrzymywanie się na komendę w trakcie przeniesienia
- wiosłowanie z zatrzymaniem wiosła za kolanami podczas przeniesienia
- wiosłowanie bez obrotu wiosła

- wiosłowanie na dwójkach i czwórkach z zamkniętymi oczami.

Treści programowe na etapie ukierunkowanym

Stosowane ćwiczenia mają na celu doprowadzenie sposobu wiosłowania do bardziej skutecznej i ekonomicznej postaci:

- wiosłowanie ze zmiennym rytmem
- krótkie sprint
- rozwijania maksymalnej mocy podczas przeciągnięcia i pełne rozluźnienie podczas przeniesienia wiosła
- wiosłowanie z wyrównanym wejściem i wyjściem wiosła z wody
- wiosłowanie z koncentracją uwagi na głębokości zanurzenia pióra wiosła
- ruszenia – wykonywane z miejsca 1 – 3 – 5 – 7 przeciągnięć z zatrzymaniem po wyjściu wiosła z wody i zachowaniem równowagi
- naprzemienne wiosłowanie 3 x same kończyny górne, 3 x cały podjazd z zachowaniem jednostajnego ruchu wózka podczas podjazdu
- wiosłowanie samymi nogami, ramiona i tułów wyprostowane i zablokowane, aktywnie działają tylko nogi, zwrócenie uwagi na rozpoczynanie przeciągnięcia nogami bez angażowania tułowia
- wiosłowanie bez uginania ramion, aktywnie działają nogi i tułów, zwrócenie uwagi na kolejność pracy, najpierw nogi później tułów
- wiosłowanie na przemian z uginaniem i bez uginania ramion, zwrócenie uwagi na kolejność pracy – nogi, tułów i ramiona
- drabinka – wiosłowanie ze stopniowym wydłużaniem i skracaniem przeciągnięcia np. : 3 x same kończyny górne, 3 x kończyny górne z tułowiem, 3 x $\frac{1}{4}$ podjazdu, 3 x $\frac{1}{2}$ podjazdu, 3 x $\frac{3}{4}$ podjazdu, 3 x cały podjazd, 3 x $\frac{3}{4}$ podjazdu, 3 x $\frac{1}{2}$ podjazdu itd. Zwrócenie uwagi na wyrównane wejście i wyjście z wody
- sam chwyt – wiosłowanie połowa osady z $\frac{1}{4}$ podjazdu od rufy łodzi, zwrócenie uwagi na głębokość zanurzenia pióra wiosła i rozpoczynanie pracy od nóg
- wiosłowanie ze stopniowym zwiększaniem przykładanej siły i wzrostem tempa wiosłowania
- wiosłowanie z bardzo wolnym podjazdem (tempo 12-14) i maksymalnym rozluźnieniem

Treści programowe na etapie specjalnym

W fazie tej zawodnik nabywa umiejętności wykonywania łagodnych i bardziej płynnych ruchów. Powinny być one szybkie i ekonomiczne nawet w zmiennych warunkach i podczas zawodów sportowych. Główny nacisk kładzie się na ogólną dynamikę przeciągnięć. Poszczególne elementy techniki powinny stawać się doskonalsze i bardziej zautomatyzowane. Ćwiczenia stosowane przy kształtowaniu koordynacji są również

przydatne do stabilizacji techniki. Nawyk w wioślarstwie musi być kierowany i stale kontrolowany świadomością. Pomimo pełnego zautomatyzowania ruchów wioślarz inaczej wiosłuje na fali, inaczej na spokojnej wodzie, inny jest sposób przeciągnięcia pióra przez wodę przy jeździe na szybkim prądzie, inny na stojącej wodzie, a inny też przy jeździe pod prąd. Tylko celowe, świadome kierowanie czynnościami zautomatyzowanymi i stała kontrola umysłu nad nawykiem pozwoli wioślarzowi na pełne opanowanie techniki wiosłowania. Naukę wiosłowania należy prowadzić w dobrych warunkach pogodowych na łodzi. Ze względu na symetrię najlepiej na wiosłach krótkich. Szkolenie ułatwia wcześniejsze krótkie zapoznanie z elementarnym ruchem wiosłowym na basenie lub ergometrze wioślarskim. Pozwala to skoordynować kolejność pracy poszczególnych partii mięśniowych – nóg, tułowia i ramion, a także ułatwia prowadzącemu kontrolę ruchu, uczy samokontroli oraz zapobiega ewentualnym uszkodzeniom sprzętu związanym z nauką wiosłowania. Jest to istotne również w przypadku nauczania wiosłowania na wodach bieżących, gdzie bardzo ważne jest bezpieczeństwo ćwiczących. Podczas nauki wiosłowania konieczne jest informowanie zawodnika o popełnianych przez niego błędach technicznych, o przyczynach powstawania tych błędów oraz ich wpływie na szybkość przemieszczania się łodzi.

Podstawowe błędy w technice wiosłowania:

- zbyt wczesne ruszenie wózkem przed przeniesieniem RR i T
- za szybki ruch wózka w czasie podjazdu, wpadanie T przed wejściem do wody, wciskanie doręcznej przed wejściem do wody
- zbyt późne obracanie pióra przed wejściem do wody
- zbyt duże pochylenie T przed wejściem do wody – kąt mniejszy niż 65°
- zbyt małe pochylenie T przed wejściem do wody – kąt większy niż 75°

- czekanie przed wejściem do wody
- rozpoczynanie wyprostu NN przed wejściem do wody
- zbyt wysokie unoszenie doręcznych po wejściu do wody
- zbyt wczesne zginanie RR
- zbyt wczesne angażowanie T (otwieranie się)
- uciekanie wózkem (brak zablokowania T)
- zbyt szerokie prowadzenie łokci
- dociąganie T do wiosła
- zbyt duże odchylenie T do tyłu – kąt większy niż 115°
- zbyt małe odchylenie T do tyłu – kąt mniejszy niż 105°
- obracanie pióra podczas wyciągania z wody

6.B. TREŚCI PROGRAMOWE KSZTAŁCENIA OGÓLNEGO

Szkoła podstawowa — wychowanie fizyczne

Wychowanie fizyczne pełni ważne funkcje edukacyjne, rozwojowe i zdrowotne. Wspiera rozwój fizyczny, psychiczny, intelektualny i społeczny uczniów oraz kształtuje obyczaj aktywności fizycznej i troski o zdrowie w okresie całego życia. Wspomaga efektywność procesu uczenia się oraz pełni wiodącą rolę w edukacji zdrowotnej uczniów. Oczekiwania wobec współczesnego wychowania fizycznego wymagają nowych standardów przygotowania ucznia do całonocnej aktywności fizycznej i troski o zdrowie. Wychowanie fizyczne to nie tylko przygotowanie sprawnościowe, ale przede wszystkim prozdrowotne. Pełni ono, oprócz swej funkcji doraźnej, również funkcję perspektywną (przygotowuje do dokonywania w życiu wyborów korzystnych dla zdrowia). W podstawie programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej widoczna jest personalistyczna koncepcja wychowania oraz koncepcja sprawności fizycznej ukierunkowanej na zdrowie. Wychowanie fizyczne dla uczniów klas IV– VIII szkół podstawowych jest realizowane w formie zajęć klasowo-lekcyjnych i zajęć do wyboru przez ucznia, w tym: zajęć sportowych, zajęć rekreacyjno-zdrowotnych, zajęć tanecznych lub aktywnej turystyki.

Zajęcia z wychowania fizycznego zarówno te realizowane w formie zajęć klasowo-lekcyjnych, jak i te prowadzone do wyboru przez ucznia, prowadzą nauczyciele wychowania fizycznego zatrudnieni w szkole. Zajęcia wychowania fizycznego mogą być realizowane w obiektach sportowych znajdujących się w otoczeniu szkoły (np. korzystanie z hal sportowych). Wymagania szczegółowe podstawy programowej odnoszą się do zajęć prowadzonych w systemie klasowo-lekcyjnym. W ramach zajęć do wyboru realizacja treści jest dowolna i powinna wykraczać poza podstawę programową.

Podstawa programowa przedmiotu wychowanie fizyczne

II etap edukacyjny: klasy IV– VIII

Cele kształcenia – wymagania ogólne

I. Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej.

II. Zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności Fizycznej.

III. Poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej.

IV. Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych.

V. Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całonocnej aktywności fizycznej.

Treści kształcenia – wymagania szczegółowe:

Klasa IV

I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy Uczeń:

- rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka;
- rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego;
- wymienia cechy prawidłowej postawy ciała.

2. W zakresie umiejętności Uczeń:



dokonyuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela

- interpretuje wyniki;
- mierzy tętno przed i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki;
- wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa;
- demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne;
- wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała.

I. Aktywność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy uczniów:

- opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych;
- opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej;
- rozróżnia pojęcia technika i taktyka
- wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej;
- wyjaśnia co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie.

2. W zakresie umiejętności uczniów:

- wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w miejscu i ruchu, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z miejsca, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca, odbicie piłki oburącz sposobem górnym;
- uczestniczy w mini grach;
- organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej;
- uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej;
- wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych;
- wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową;
- wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego;
- wykonuje marszobieg w terenie;
- wykonuje rzut z miejsca i z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem;
- wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu

I. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

1. W zakresie wiedzy uczniów:

- zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego;
- opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku;
- wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.

2. W zakresie umiejętności uczniów:

- respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych;



- wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych;
- posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem;
- wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku.

I. Edukacja zdrowotna.

1. W zakresie wiedzy uczeń:

- opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia;
- opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej;
- opisuje zasady zdrowego odżywiania;
- opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych.

2. W zakresie umiejętności uczeń:

- przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży;
- przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach.

Szkoła podstawowa — wychowanie fizyczne klasy V i VI

I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy uczeń:

- wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. test Coopera);
- wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa)
- wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała.

2. W zakresie umiejętności uczeń:

- wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki;
- demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, indywidualnie i z partnerem;
- demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem.

I. Aktywność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy uczeń:

- wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych;
- opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;
- opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych;



- wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. Światowej Organizacji Zdrowia lub Unii Europejskiej);
- definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady;
- rozumie i opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego.

2. W zakresie umiejętności uczeń:

- wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo;
- uczestniczy w mini grach oraz grach szkolnych i uproszczonych;
- uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;
- organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną;
- wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu;
- wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem);
- wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez;
- wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją;
- wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych;
- wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego;
- wykonuje bieg krótki ze startu niskiego;
- wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu;
- wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody;
- przeprowadza fragment rozgrzewki.

I. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

1. W zakresie wiedzy uczeń:

- wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej;
- omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;
- wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego;
- omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku.

2. W zakresie umiejętności uczeń:

- stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych;
- korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;
- wykonuje elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad).

I. Edukacja zdrowotna.

1. W zakresie wiedzy uczeń:

- wyjaśnia pojęcie zdrowia;

- opisuje pozytywne mierniki zdrowia;
 - wymienia zasady i metody hartowania organizmu;
 - omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą;
 - omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE).
2. W zakresie umiejętności uczeń:
- wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała
 - w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności;
 - wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym
 - podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.

Szkoła podstawowa- wychowanie fizyczne klasy VII i VIII

I.Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy uczeń:
- wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego;
 - wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej;
 - wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego
2. W zakresie umiejętności uczeń:
- dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje wyniki;
 - wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych;
 - ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej;
 - demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne;
 - demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała.

I.Aktywność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy uczeń:
- omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego;
 - wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie;
 - wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej;
 - charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordic walking);
 - opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy;
 - wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych.
2. W zakresie umiejętności uczeń:
- wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”,



- w siatkówce: wystawienie, zabicie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie;
- uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia;
- planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”;
- uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy;
- wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa);
- planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny;
- opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej;
- wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie;
- wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym;
- wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną;
- diagnozuje własną, dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe);
- przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności.

I. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

1. W zakresie wiedzy uczniów:

- wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im;
- wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu.

2. W zakresie umiejętności uczniów:

- stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji;
- potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.

I. Edukacja zdrowotna.

1. W zakresie wiedzy uczniów:

- wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ;
- omawia sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny;
- omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej;
- wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni;
- wyjaśnia wymagania higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.

2. W zakresie umiejętności uczniów:

- opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym, rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej;
- dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb;
- demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów różnej wielkości i różnym ciężarze.

Szkoła podstawowa - wychowanie fizyczne klasy IV–VIII

Kompetencje społeczne uczniów:

- 1) uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywali, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę;
- 2) pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;
- 3) wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania;
- 4) wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną;
- 5) omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;
- 6) identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować
- 7) wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;
- 8) wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;
- 9) współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię;
- 10) motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osoby niepełnosprawne, osoby starsze).

Warunki i sposób realizacji: Szkoła zapewnia warunki realizacji określonych w podstawie programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej wymagań szczegółowych, które należy traktować jako wskaźniki rozwoju dyspozycji osobowych niezbędnych do realizacji celów kształcenia na danym etapie edukacyjnym.

W podstawie programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej wymagania szczegółowe odnoszą się do zajęć prowadzonych w następujących blokach tematycznych:

1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

W tym bloku tematycznym zawarto treści związane z diagnozowaniem i interpretowaniem rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej. Pomiar sprawności fizycznej nie powinien być kryterium oceny z przedmiotu wychowanie fizyczne. Powinien służyć do wskazania mocnych i słabych przejawów sprawności ucznia w celu planowania dalszego jej rozwoju. Podkreśla się znaczenie tych zagadnień w kontekście zdrowia, a nie oceny z przedmiotu wychowanie fizyczne. Zwraca się uwagę na rozróżnienie pojęć diagnozowanie i ocenianie.

2. Aktywność fizyczna.

W tym bloku tematycznym zawarto treści dotyczące indywidualnych i zespołowych form

rekreacyjno-sportowych. Układ treści uwzględnia zasadę stopniowania trudności i rozwój psychofizyczny ucznia. Treści obszaru wzbogacono o nowoczesne formy ruchu, aktywności fizyczne z innych krajów europejskich oraz wykorzystanie nowoczesnych technologii w celu monitorowania i planowania aktywności fizycznej.

3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

W tym bloku tematycznym zawarto treści dotyczące organizacji bezpiecznego miejsca ćwiczeń, doboru i wykorzystania sprzętu sportowego, poczynając od bezpiecznych działań związanych z własną osobą, przez wspólne formy działania do świadomości odpowiedzialności za zdrowie innych.

4. Edukacja zdrowotna.

W tym bloku tematycznym zawarto treści dotyczące zdrowia i jego diagnozowania w kontekście przeciwdziałania chorobom cywilizacyjnym. Łączenie treści z tego bloku z wdrażaniem kompetencji społecznych sprzyja rozwijaniu poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych ludzi, wzmocnieniu poczucia własnej wartości i wiary w swoje możliwości. Treści w tym bloku wzmocniają znaczenie aktywnego i zdrowego trybu życia w celu jak najdłuższego zachowania sprawności i zdrowia.

Kompetencje społeczne.

W tym bloku tematycznym zawarto treści dotyczące rozwijania w toku uczenia się zdolności kształtowania własnego rozwoju oraz autonomicznego i odpowiedzialnego uczestniczenia w życiu społecznym, z uwzględnieniem etycznego kontekstu własnego postępowania. Wychowanie fizyczne powinno być prowadzone w sali sportowej, w specjalnie przygotowanym pomieszczeniu zastępczym bądź na boisku szkolnym. Szczególnie istotne są zajęcia ruchowe na zewnątrz budynku szkolnego, w środowisku naturalnym, również w okresie jesienno-zimowym. Szkoła w miarę możliwości powinna zapewnić urządzenia i sprzęt sportowy niezbędny do zdobycia przez uczniów umiejętności i wiadomości oraz kompetencji społecznych określonych w podstawie programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej. Realizacja podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej z przedmiotu wychowanie fizyczne w bloku tematycznym edukacja zdrowotna powinna być dostosowana do potrzeb uczniów (po przeprowadzeniu diagnozy tych potrzeb) oraz do możliwości organizacyjnych szkoły. Warunkiem skuteczności realizacji tego bloku jest integrowanie treści z innymi przedmiotami, w tym np. biologią, wychowaniem do życia w rodzinie, wiedzą o społeczeństwie, edukacją dla bezpieczeństwa. Wymaga to współdziałania nauczycieli różnych przedmiotów, współpracy z pielęgniarką albo higienistką szkolną oraz z rodzicami. Niezbędne jest także skoordynowanie tych zajęć z programami edukacyjnymi dotyczącymi zdrowia i profilaktyki zachowań ryzykownych lub chorób, oferowanymi szkołom przez różne podmioty. Do realizacji treści nauczania przedmiotu wychowanie fizyczne, należy włączać uczniów czasowo lub częściowo zwolnionych z ćwiczeń fizycznych. Dotyczy to kompetencji z zakresu wiedzy w każdym bloku tematycznym oraz wybranych kompetencji z zakresu umiejętności ze szczególnym uwzględnieniem bloku edukacja zdrowotna. W trosce o prawidłowy rozwój ucznia nie należy zapominać o działaniach szkoły wspomagających korygowanie i kompensowanie występujących u dzieci wad postawy.

Szkoła średnia- wychowanie fizyczne

Cele kształcenia – wymagania ogólne

I. Doskonalenie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej.

II. Wzmacnianie potrzeby podejmowania aktywności fizycznej przez całe życie z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa.

III. Utrwalanie umiejętności stosowania w życiu codziennym zasad sprzyjających zachowaniu zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego z uwzględnieniem różnych okresów życia i specyfiki zawodu.

IV. Kształtowanie umiejętności działania jako krytyczny konsument (odbiorca) sportu oraz produktów i usług rekreacyjnych i zdrowotnych.

V. Doskonalenie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całonocnej aktywności fizycznej.

Treści nauczania– wymagania szczegółowe

I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

1.W zakresie wiedzy uczeń:

- wyjaśnia związek między sprawnością fizyczną, a zdrowiem i dobrym samopoczuciem;
- wskazuje mocne i słabe strony własnej sprawności fizycznej;
- omawia sposoby utrzymania odpowiedniej masy ciała we wszystkich okresach życia;
- definiuje pojęcie wskaźnik masy ciała(BMI).

2.W zakresie umiejętności uczeń:

- dokonuje samooceny sprawności fizycznej na tle indywidualnych potrzeb i norm zdrowotnych dla kategorii wiekowej;
- dobiera sposoby kształtowania sprawności fizycznej w zależności od zainteresowań i charakteru pracy zawodowej;
- ocenia reakcje własnego organizmu na wysiłek fizyczny o różnej intensywności;
- wylicza oraz interpretuje wskaźnik masy ciała (BMI) na tle indywidualnych potrzeb i norm zdrowotnych dla kategorii wiekowej.

II. Aktywność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy uczeń:

- omawia zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w zależności od płci, okresu życia, rodzaju pracy zawodowej, pory roku, środowiska;
- wymienia czynniki wpływające na podejmowanie aktywności fizycznej zależne od rodziny, kolegów, mediów i społeczności lokalnej oraz warunków środowiskowych;
- opisuje wybrane techniki relaksacyjne;
- wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny tygodniowej aktywności fizycznej;
- wskazuje zagrożenia związane z komercjalizacją sportu w tym ruchu olimpijskiego.

2.W zakresie umiejętności uczeń:

- diagnozuje, planuje i organizuje własną, tygodniową aktywność fizyczną

- (trening zdrowotny), z uwzględnieniem sportów całego życia przy wykorzystaniu nowoczesnych technologii (urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe) i rekomendacji zdrowotnych (np. WHO lub UE);
- przeprowadza rozgrzewkę ukierunkowaną na wybraną formę aktywności fizycznej;
- stosuje poznane elementy techniki i taktyki w wybranych indywidualnych i zespołowych formach aktywności fizycznej (z uwzględnieniem form nowoczesnych i form z innych kręgów kulturowych, np. capoeira, frisbee ultimate, lacrosse, kabbadi, korfball, tchoukball);
- planuje i współorganizuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”;
- wykonuje ćwiczenia relaksacyjne dostosowane do indywidualnych potrzeb;
- opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca towarzyskiego lub nowoczesnego;
- wykorzystuje środowisko do planowania aktywności fizycznej (np. programowanie ścieżki zdrowia, biegi terenowe), z uwzględnieniem zastosowania nowoczesnych technologii;
- wykonuje podstawowe elementy samoobrony.

III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

1. W zakresie wiedzy uczeń:

- wyjaśnia, na czym polega umiejętność oceny stopnia ryzyka wystąpienia urazu związanego z niektórymi sportami lub wysiłkami fizycznymi;
- wyjaśnia, na czym polega umiejętność planowania bezpiecznej aktywności fizycznej dla siebie i innych;
- opisuje zasady ergonomicznej organizacji stanowiska pracy;
- opisuje zasady asekuracji i pomocy w różnych sytuacjach życiowych osobom młodszym, seniorom, osobom z niepełnosprawnością;
- wskazuje zagrożenia związane z korzystaniem z nowoczesnego sprzętu sportowego.

2. W zakresie umiejętności uczeń:

- wskazuje i wyjaśnia zalety i niebezpieczeństwa wynikające z uprawiania turystyki rowerowej, zna przepisy ruchu drogowego i zasady zachowania się na drodze;
- stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji w różnych sytuacjach życiowych;
- potrafi zachować się w sytuacji wypadków (w tym komunikacyjnych) i urazów w czasie zajęć ruchowych – udzielić pierwszej pomocy przedmedycznej (wykorzystanie wiedzy z przedmiotu edukacja dla bezpieczeństwa);
- opracowuje regulamin uczestnictwa w zawodach sportowych lub korzystania z wybranego obiektu sportowego;
- organizuje bezpieczną imprezę rekreacyjno-sportową (np. festyn, turniej).

IV. Edukacja zdrowotna.

1. W zakresie wiedzy uczeń:

- wyjaśnia, co oznacza odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi;
- wyjaśnia zależności między odżywianiem i nawadnianiem a wysiłkiem fizycznym i rodzajem pracy zawodowej;

- wyjaśnia, gdzie szukać wiarygodnych informacji dotyczących zdrowia oraz dokonuje krytycznej analizy informacji medialnych w tym zakresie (trendy, mody, diety, wzorce żywieniowe);
- wymienia choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkami ruchu, nieodpowiednim odżywianiem, w szczególności choroby układu krążenia, układu ruchu i otyłość, oraz omawia sposoby zapobiegania im;
- wyjaśnia relacje między sportem profesjonalnym i sportem dla wszystkich a zdrowiem, w tym omawia problem dopingowania;
- wyjaśnia, dlaczego zdrowie jest wartością dla człowieka i zasobem dla społeczeństwa oraz na czym polega dbałość o zdrowie w różnych okresach życia;
- omawia zasady racjonalnego gospodarowania czasem i dostosowania formy aktywnego wypoczynku do rodzaju pracy zawodowej i okresu życia;
- wyjaśnia, na czym polega samobadanie i samokontrola zdrowia oraz dlaczego należy poddawać się badaniom profilaktycznym w okresie całego życia;
- omawia przyczyny i skutki stereotypów i stygmatyzacji osób z niepełnosprawnością, chorych psychicznie i dyskryminowanych;
- omawia szkody zdrowotne i społeczne związane z paleniem tytoniu, nadużywaniem alkoholu i używaniem innych substancji psychoaktywnych; wyjaśnia, dlaczego i w jaki sposób należy opierać się presji oraz namowom do używania substancji psychoaktywnych i innych zachowań ryzykownych.

2. W zakresie umiejętności uczeń:

- opracowuje indywidualny, jednodniowy plan żywienia, z uwzględnieniem bilansu energetycznego i zgodny z planem treningu zdrowotnego;
- opracowuje projekt dotyczący wybranych zagadnień zdrowia oraz wskazuje na sposoby pozyskania sojuszników i współuczestników projektów w szkole, domu lub w społeczności lokalnej;
- dobiera sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny;
- opracowuje i wykonuje zestaw ćwiczeń kształtujących i kompensacyjnych w zakresie treningu funkcjonalnego, ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki bólów kręgosłupa oraz rodzaju pracy zawodowej.

V. Kompetencje społeczne uczeń:

- wyjaśnia, na czym polega praca nad sobą dla zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości i umiejętności podejmowania decyzji;
- wyjaśnia, na czym polega konstruktywne przekazywanie i odbieranie pozytywnych i negatywnych informacji zwrotnych oraz radzenie sobie z krytyką;
- pełni rolę organizatora, zawodnika, sędziego i kibica w zawodach sportowych i imprezach rekreacyjnych; podejmuje inicjatywy indywidualne i zespołowe;
- wymienia i interpretuje przykłady konstruktywnego i destrukcyjnego zachowania się kibiców sportowych;
- wskazuje związki między wartościami etyki olimpijskiej a życiem pozasportowym;
- omawia etyczne konsekwencje stosowania środków dopingujących.

Warunki i sposób realizacji:

Szkoła zapewnia warunki realizacji określonych w podstawie programowej kształcenia ogólnego dla szkół ponadpodstawowych wymagań szczegółowych, które należy traktować jako wskaźniki rozwoju dyspozycji osobowych niezbędnych do realizacji celów kształcenia na danym etapie edukacji. W podstawie programowej kształcenia ogólnego dla szkół ponadpodstawowych wymagania szczegółowe odnoszą się do zajęć prowadzonych w następujących blokach tematycznych.

- Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

W tym bloku tematycznym zawarto treści związane z diagnozowaniem i interpretowaniem rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej. Podkreśla się znaczenie tych zagadnień w kontekście zdrowia, a nie oceny z wychowania fizycznego. Zwraca się uwagę na rozróżnienie pojęć diagnozowanie i ocenianie. Pomiar sprawności fizycznej nie powinien być przedmiotem (kryterium) oceny z wychowania fizycznego. Powinien służyć do wskazania mocnych i słabych przejawów sprawności ucznia w celu planowania ich zmian w kontekście całonocnej aktywności fizycznej.

- Aktywność fizyczna.

W tym bloku tematycznym zawarto treści doskonalące indywidualne i zespołowe formy rekreacyjno-sportowe. Treści obszaru wzbogacono o nowoczesne formy ruchu, formy z innych kręgów kulturowych oraz wykorzystanie nowoczesnych technologii w celu monitorowania i planowania aktywności fizycznej. Zwraca się uwagę na konieczność wykorzystywania różnorodnych form aktywności, dających uczniom możliwość dokonywania wyborów dla zdrowia, z uwzględnieniem także przyszłych ról zawodowych i rodzinnych.

- Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

W tym bloku tematycznym zawarto treści dotyczące działań związanych z umiejętnością określenia ryzyka dotyczącego planowania i organizacji aktywności fizycznej dla siebie i innych. W treściach zawarto zagadnienia dotyczące zasad ergonomicznej organizacji stanowiska pracy oraz udzielania pierwszej pomocy przed medycznej w sytuacji wypadków (w tym komunikacyjnych) i urazów.

- Edukacja zdrowotna.

W tym bloku tematycznym zawarto treści dotyczące zdrowia i jego diagnozowania w kontekście przeciwdziałania chorobom cywilizacyjnym i zawodowym. Łączenie treści z tego bloku z wdrażaniem kompetencji społecznych sprzyja rozwijaniu poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych ludzi, wzmacnianiu poczucia własnej wartości i wiary w swoje możliwości. Kompetencje społeczne, dotyczą rozwijania w toku uczenia się zdolności kształtowania własnego rozwoju oraz autonomicznego i odpowiedzialnego uczestniczenia w życiu społecznym, z uwzględnieniem etycznego kontekstu własnego postępowania. Wychowanie fizyczne dla uczniów szkół ponadpodstawowych powinno być realizowane w formie zajęć klasowo-lekcyjnych i zajęć do wyboru przez ucznia, w tym: zajęć sportowych, zajęć rekreacyjno-zdrowotnych, zajęć tanecznych lub aktywnej turystyki. Zajęcia z wychowania fizycznego zarówno te realizowane w formie zajęć klasowo-lekcyjnych, jak i te prowadzone do wyboru przez ucznia prowadzą nauczyciele wychowania fizycznego zatrudnieni w szkole. Wymagania szczegółowe podstawy programowej odnoszą się do zajęć w systemie klasowo-lekcyjnym. W ramach zajęć do wyboru realizacja treści może wykraczać poza podstawę programową. Zajęcia wychowania fizycznego powinny być prowadzone w sali

sportowej, w specjalnie przygotowanym pomieszczeniu zastępczym bądź na boisku szkolnym. Szczególnie zalecane są zajęcia ruchowe na zewnątrz budynku szkolnego, w środowisku naturalnym, również w okresie jesienno-zimowym. W wychowaniu fizycznym należy uwzględniać interdyscyplinarne zajęcia terenowe. W tym celu można wykorzystywać bazę rekreacyjną tworzoną na terenach leśnych. Szkoła powinna zapewnić urządzenia i sprzęt sportowy niezbędny do zdobycia przez uczniów umiejętności i wiadomości oraz kompetencji społecznych określonych w podstawie programowej kształcenia ogólnego dla szkół ponadpodstawowych. Realizacja podstawy programowej kształcenia ogólnego dla liceum ogólnokształcącego i technikum w zakresie edukacji zdrowotnej powinna być dostosowana do potrzeb uczniów (po przeprowadzeniu diagnozy tych potrzeb) oraz do możliwości organizacyjnych szkoły. Warunkiem skuteczności realizacji bloku tematycznego Edukacja zdrowotna jest integrowanie treści z innymi przedmiotami, w tym np. biologii, wychowania do życia w rodzinie, wiedzy o społeczeństwie, edukacji dla bezpieczeństwa. Wymaga to współdziałania nauczycieli różnych przedmiotów, współpracy z pielęgniarką albo higienistką szkolną oraz z rodzicami. Niezbędne jest także skoordynowanie tych zajęć z programami edukacyjnymi dotyczącymi zdrowia i profilaktyki zachowań ryzykownych lub chorób, oferowanymi szkołom przez różne podmioty. Do realizacji treści wychowania fizycznego, należy włączać uczniów czasowo lub częściowo zwolnionych z ćwiczeń fizycznych. Dotyczy to kompetencji z zakresu wiedzy w każdym bloku tematycznym oraz wybranych kompetencji z zakresu umiejętności ze szczególnym uwzględnieniem bloku edukacja zdrowotna.

7. KRYTERIA I ZASADY KWALIFIKACJI UCZNIÓW DO SZKÓŁ O PROFILU SPORTOWYM WIOŚLARSTWO

W wioślarstwie jednym z zasadniczych kryteriów doboru początkowego jest wiek rozpoczęcia uprawiania dyscypliny. Wiele cech fizycznych jest uwarunkowanych genetycznie. Najbardziej prognostyczny jest wiek: dla chłopców 13-15 lat, dla dziewcząt 12-13 lat. Drugi pośredni etap doboru do wioślarstwa zbiega się z zakończeniem 1-2 letniego cyklu treningu podstawowego. Pozwala on na porównanie możliwości zawodników z wymogami dyscypliny. Ważnym kryterium, w trakcie drugiego etapu wieloletniego doboru młodzieży do sportu, jest ocena przygotowania technicznego. Coraz większego znaczenia nabiera ocena osobowości i cech psychicznych zawodnika oraz wielostronne przygotowanie techniczne. Dla wioślarzy podstawowymi wymogami są: wysokość ciała, długie kończyny górne i dolne, wytrzymałość i zręczność. Dodatkowe wymagania związane są ze wskaźnikami siły ogólnej rąk i nóg. Bardzo przydatny jest wysoki poziom takich cech jak szybkość i gibkość.

Osiąganie wysokich wyników w różnych dyscyplinach sportowych, uwarunkowane jest, specyficznymi wymogami wobec organizmu zawodnika. Do cyklicznych dyscyplin (np. wioślarstwo) wskazany jest dobór dzieci i młodzieży, odznaczających się wysoką funkcjonalnością układu sercowo- naczyniowego i oddechowego. Bez względu jednak na

specyfikę wymogów różnych specjalności, każdy sportowiec pragnący osiągnąć wynik klasy międzynarodowej powinien być wszechstronnie rozwinięty.

Przy wstępnym doborze do wioślarstwa zwraca się uwagę by dziecko było wysokie przy jednocześnie małej masie własnej. Powinno być proporcjonalnie zbudowane. Bardzo ważna jest ruchomość w stawach barkowych i skokowych.

KRYTERIA NABORU I SELEKCJI DO WIOŚLARSKICH KLAS SPORTOWYCH

Kandydat ubiegający się o rozpoczęcie nauki w klasie sportowej o specjalności wioślarstwo, powinien zostać poddany ocenie rozwoju biologicznego pod kątem predyspozycji do dyscypliny. Uczeń jest zobowiązany do przedłożenia aktualnych wyników badań-zdolności do uprawiania dyscypliny wioślarstwo.

Wszystkie dzieci wykonują cały zestaw prób wysiłkowych objętych programem testu. Wyniki nanoszone są na arkusz zbiorczy wg tabeli punktowej. Kandydat ma obowiązek dostarczenia ankiety, którą wypełnia dotychczasowy nauczyciel wychowania fizycznego, dotyczącą gotowości psychofizycznej ucznia do systematycznego treningu i uczestniczenia w rywalizacji sportowej. Maksymalna liczba punktów do uzyskania na podstawie prób wysiłkowych i ankiety to **45 pkt.** W pierwszej kolejności przyjmowani są uczniowie którzy otrzymają największą ilość punktów.

Minimalna suma punktów uzyskana przez ucznia klasy sportowej w próbach wysiłkowych i ankiecie wynosi 25 pkt.

VII i VIII klasa szkoła podstawowa

A. Pomiar wysokości ciała; uczeń staje boso tyłem do antropometru, tak by pięty, pośladki, grzbiet i głowa tworzyły sylwetkę wyprostowaną, głowa ustawiona horyzontalnie.

B. Pomiar masy ciała

C. Określenie wskaźnika masy ciała *Body Mass Index (BMI)*

Waga [kilogramy]

	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110	115	120	125
140	23	26	28	31	33	36	38	41	43	46	48	51	54	56	59	61	64
145	21	24	26	29	31	33	36	38	40	43	45	48	50	52	55	57	59
150	20	22	24	27	29	31	33	36	38	40	42	44	47	49	51	53	56
155	19	21	23	25	27	29	31	33	35	37	40	42	44	46	48	50	52
160	18	20	21	23	25	27	29	31	33	35	37	39	41	43	45	47	49
165	17	18	20	22	24	26	28	29	31	33	35	37	39	40	42	44	46
170	16	17	19	21	22	24	26	28	29	31	33	35	36	38	40	42	43
175	15	16	18	20	21	23	24	26	28	29	31	33	34	36	38	39	41
180	14	15	17	19	20	22	23	25	26	28	29	31	32	34	35	37	39
185	13	15	16	18	19	20	22	23	25	26	28	29	31	32	34	35	37
190	12	14	15	17	18	19	21	22	24	25	26	28	29	30	32	33	35
195	12	13	14	16	17	18	20	21	22	24	25	26	28	29	30	32	33
200	11	13	14	15	16	18	19	20	21	23	24	25	26	28	29	30	31
205	11	12	13	14	15	17	18	19	20	21	23	24	25	26	27	29	30
210	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20	22	23	24	25	26	27	28
215	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	21	22	23	24	25	26	27

Niedowaga
W normie
Nadwaga
Otyłość

D. Test Coopera. Próba biegowa 12-minutowa powinna odbywać się na miękkiej nawierzchni, najlepiej na tartanie na stadionie lekkoatletycznym. Odległości powinny być wyraźnie zaznaczone co 100 m. Pokonany przez biegacza dystans uznawany jest za miarę wytrzymałości. Dokładna ocena wytrzymałości odczytywana jest z niżej podanej tabeli.

Test Coopera							
Wiek		6 pkt	5 pkt	4 pkt	3 pkt	2 pkt	1 pkt
14-15	M	2700+ m	2400–2700 m	2200–2399 m	2100–2199 m	2100- m	2000-m
	K	2000+ m	1900–2000 m	1600–1899 m	1500–1599 m	1500- m	1400-m

E. Podciąganie do drążka w leżeniu tyłem. Z pozycji wyjściowej podciąganie aż do pełnego ugięcia ramion. Podczas wykonywania próby, następuje wyprost ciała tak, aby staw skokowy, biodrowy i ramienny stanowiły jedną linię. Nogi wyprostowane podparte na piętach. Powrót do pozycji wyjściowej. Ćwiczący wykonuje maksymalną ilość powtórzeń bez przerwy.

Wiek		6 pkt	5 pkt	4 pkt	3 pkt	2 pkt	1 pkt
14-15	M	30x	25x	20x	15x	10x	5x
14-15	K	20x	15x	10x	8x	5x	2x

F. Skłony tułowia z leżenia tyłem. Badany leży na macie z rozstawionymi na szerokość 30 cm stopami i kolanami ugiętymi pod kątem prostym. Ręce splecione na karku. Testowanemu pomaga partner, który przytrzymuje stopy tak, aby nie odrywały się od podłoża. Na sygnał "start" badany wykonuje skłony w przód dotykając łokciami kolan, następnie wraca do pozycji wyjściowej dotykając plecami maty. Ćwiczenie trwa 30 sekund, a prowadzący liczy prawidłowe powtórzenia wykonane w tym czasie.

Wiek		6 pkt	5 pkt	4 pkt	3 pkt	2 pkt	1 pkt
14-15	M	30x	25x	20x	15x	10x	5x
14-15	K	25x	20x	15x	10x	8x	3x

G. Skłony tułowia z leżenia przodem. Ćwiczący leży przodem na skrzyni (skrzynia na wysokości bioder 80 – 100 cm) z wyprostowanymi i złączonymi nogami. Ręce na karku, tułów maksymalnie opuszczony w dół, nogi na skrzyni przytrzymywane są przez partnera. Wyprosty tułowia do pozycji poziomej i skłony w przód wykonuje się bez przerw.

Wiek		6 pkt	5 pkt	4 pkt	3 pkt	2 pkt	1 pkt
14-15	M	30x	25x	20x	15x	10x	5x
14-15	K	25x	20x	15x	10x	5x	3x

H. Wejście na stopień przez 1' (chłopcy 60 cm, dziewczęta 50 cm). W ciągu podanego czasu badany wchodzi na stopień. Przed przystąpieniem do próby należy badanemu wyjaśnić sposób jej wykonania. Badany stawia swą lewą stopę na stopniu, dostawia prawą stopę do lewej (na stopień) przy całkowitym wyproście w stawach kolanowych i biodrowym. Następnie stawia lewą stopę na podłodze, a prawą stopę dostawia do stopy lewej (na podłogę), przyjmując postawę zasadniczą.

Wiek		6 pkt	5 pkt	4 pkt	3 pkt	2 pkt	1 pkt
14-15	M	35x	30x	25x	20x	15x	10x
14-15	K	30x	25x	20x	15x	10x	8x

I. Wizualna ocena techniki wiosłowania.

Wiek		6 pkt	5 pkt	4 pkt	3 pkt	2 pkt	1 pkt
14-15	M	wzorowa	bardzo dobra	dobra	średnia	zła	bardzo zła
14-15	K	wzorowa	bardzo dobra	dobra	średnia	zła	bardzo zła

J. Ankieta/wywiad z nauczycielem prowadzącym zajęcia wychowania fizycznego

I klasa szkoły średniej

A. Pomiar wysokości ciała; uczeń staje boso tyłem do antropometru, tak by pięty, pośladki, grzbiet i głowa tworzyły sylwetkę wyprostowaną, głowa ustawiona horyzontalnie.

B. Pomiar masy ciała

C. Określenie wskaźnika masy ciała *Body Mass Index (BMI)*

Waga [kilogramy]

	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110	115	120	125
140	23	26	28	31	33	36	38	41	43	46	48	51	54	56	59	61	64
145	21	24	26	29	31	33	36	38	40	43	45	48	50	52	55	57	59
150	20	22	24	27	29	31	33	36	38	40	42	44	47	49	51	53	56
155	19	21	23	25	27	29	31	33	35	37	40	42	44	46	48	50	52
160	18	20	21	23	25	27	29	31	33	35	37	39	41	43	45	47	49
165	17	18	20	22	24	26	28	29	31	33	35	37	39	40	42	44	46
170	16	17	19	21	22	24	26	28	29	31	33	35	36	38	40	42	43
175	15	16	18	20	21	23	24	26	28	29	31	33	34	36	38	39	41
180	14	15	17	19	20	22	23	25	26	28	29	31	32	34	35	37	39
185	13	15	16	18	19	20	22	23	25	26	28	29	31	32	34	35	37
190	12	14	15	17	18	19	21	22	24	25	26	28	29	30	32	33	35
195	12	13	14	16	17	18	20	21	22	24	25	26	28	29	30	32	33
200	11	13	14	15	16	18	19	20	21	23	24	25	26	28	29	30	31
205	11	12	13	14	15	17	18	19	20	21	23	24	25	26	27	29	30
210	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20	22	23	24	25	26	27	28
215	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	21	22	23	24	25	26	27

Niedowaga
W normie
Nadwaga
Otyłość

D. Test Coopera. Próba biegowa 12-minutowa powinna odbywać się na miękkiej nawierzchni, najlepiej na tartanie na stadionie lekkoatletycznym. Odległości powinny być wyraźnie zaznaczone co 100 m. Pokonany przez biegacza dystans uznawany jest za miarę wytrzymałości. Dokładna ocena wytrzymałości odczytywana jest z niżej podanej tabeli.

Test Coopera							
Wiek		6 pkt	5 pkt	4 pkt	3 pkt	2 pkt	1 pkt
16	M	2800+ m	2500–2800 m	2300–2499 m	2200–2299 m	2200- m	2100-m
	K	2100+ m	2000–2100 m	1700–1999 m	1600–1699 m	1600- m	1500-m

E. Podciąganie do drążka w leżeniu tyłem. Z pozycji wyjściowej podciąganie aż do pełnego ugięcia ramion. Podczas wykonywania próby, następuje wyprost ciała tak aby staw skokowy, biodrowy i ramienny stanowiły jedną linię. Nogi wyprostowane podparte na piętach. Powrót do pozycji wyjściowej. Ćwiczący wykonuje maksymalną ilość powtórzeń bez przerwy.

Wiek		6 pkt	5 pkt	4 pkt	3 pkt	2 pkt	1 pkt
16	M	35x	30x	25x	20x	15x	10x
16	K	25x	20x	15x	10x	8x	5x

F. Skłony tułowia z leżenia tyłem. Badany leży na macie z rozstawionymi na szerokość 30 cm stopami i kolanami ugiętymi pod kątem prostym. Ręce splecione na karku. Testowanemu pomaga partner, który przytrzymuje stopy tak, aby nie odrywały się od podłoża. Na sygnał "start" badany wykonuje skłony w przód dotykając łokciami kolan, następnie wraca do

pozycji wyjściowej dotykając plecami maty. Ćwiczenie trwa 60 sekund, a prowadzący liczy powtórzenia wykonane w tym czasie.

Wiek		6 pkt	5 pkt	4 pkt	3 pkt	2 pkt	1 pkt
16	M	50x	40x	30x	25x	20x	15x
16	K	40x	30x	25x	20x	15x	10x

G. Skłony tułowia z leżenia przodem. Ćwiczący leży przodem na skrzyni (skrzynia na wysokości bioder 80 – 100 cm) z wyprostowanymi i złączonymi nogami. Ręce na karku, tułów maksymalnie opuszczony w dół, nogi na skrzyni przytrzymywane są przez partnera. Wyprosty tułowia do pozycji poziomej i skłony w przód wykonuje się bez przerw.

Wiek		6 pkt	5 pkt	4 pkt	3 pkt	2 pkt	1 pkt
16	M	40x	35x	30x	25x	20x	15x
16	K	30x	25x	20x	15x	10x	5x

H. Wejście na stopień przez 1'. (chłopcy 60 cm, dziewczęta 50 cm). W ciągu podanego czasu badany wchodzi na stopień. Przed przystąpieniem do próby należy badanemu wyjaśnić sposób jej wykonania. Badany stawia swą lewą stopę na stopniu, dostawia prawą stopę do lewej (na stopień) przy całkowitym wyproście w stawach kolanowych i biodrowym. Następnie stawia lewą stopę na podłodze, a prawą stopę dostawia do stopy lewej (na podłogę), przyjmując postawę zasadniczą.

Wiek		6 pkt	5 pkt	4 pkt	3 pkt	2 pkt	1 pkt
16	M	45x	40x	35x	30x	25x	20x
16	K	40x	35x	30x	25x	20x	15x

I. Wizualna ocena techniki wiosłowania.

Wiek		6 pkt	5 pkt	4 pkt	3 pkt	2 pkt	1 pkt
16	M	wzorowa	bardzo dobra	dobra	średnia	zła	bardzo dobra
16	K	wzorowa	bardzo dobra	dobra	średnia	zła	bardzo dobra

J. Ankieta/wywiad z nauczycielem prowadzącym zajęcia wychowania fizycznego

ANKIETA

DOTYCZĄCA GOTOWOŚCI PSYCHOFIZYCZNEJ UCZNIĄ DO SYSTEMATYCZNEGO TRENINGU I UCZESTNICZENIA W RYWALIZACJI SPORTOWEJ

Wypełnia nauczyciel uczący dziecko wychowania fizycznego

Maksymalna ilość punktów do uzyskania na podstawie ankiety 15 pkt.

- a. Systematyczność uczęszczania na zajęcia (uwzględniająca nieobecności spowodowane zwolnieniami jak i np. brak stroju na zajęcia)
- 5 pkt.** Uczeń zawsze **uczestniczy** w zajęciach
 - 4 pkt.** Sporadycznie **nie uczestniczy** w zajęciach (1-2 razy w semestrze)
 - 3 pkt.** Średnio raz w miesiącu **nie uczestniczy** w zajęciach
 - 2 pkt.** Średnio raz na 2 tygodnie **nie uczestniczy** w zajęciach
 - 1 pkt.** Średnio raz w tygodniu **nie uczestniczy** w zajęciach
- b. Postawa ucznia w trakcie zajęć wychowania fizycznego:
- 5 pkt.** Skoncentrowany – patrzy, słucha i realizuje zadania wg. objaśnień nauczyciela
 - 4 pkt.** Słucha i /lub patrzy, ale niektóre zadania wykonuje z niedokładnie
 - 3 pkt.** Nie jest skoncentrowany na objaśnieniach, ale realizuje zadanie (np. podpatrując kolegów)
 - 2 pkt.** Rozmawia z kolegami, dekoncentruje innych, zadanie wykonuje z dużymi błędami ale reaguje na upomnienia nauczyciela
 - 1 pkt.** Na większości zajęć nie jest skoncentrowany, nie reaguje na upomnienia nauczyciel.
- c. Realizacja zadań na zajęciach pod względem emocjonalnym (cechy wolicjonalne):
- 5 pkt.** Podczas sprawdzianów i wyścigów rywalizuje i jednocześnie kontroluje dokładność wykonania
 - 4 pkt.** Podczas sprawdzianów i wyścigów rywalizuje, ale popełniając błędy lub niedokładnie, lub nie przestrzega dokładnie zasad
 - 3 pkt.** Podczas każdego zadania rywalizuje i „ściga się” nawet gdy jest to lekcja nauczająca nie zwracając uwagi na dokładność wykonania
 - 2 pkt.** Rywalizuje, ale jest agresywny wobec współzawodników, świadomie oszukuje, lub negatywnie reaguje na najmniejszą porażkę
 - 1 pkt.** Nie rywalizuje, lub celowo popełnia błędy by wypaść niekorzystnie „popisuje się”

KRYTERIA NABORU I SELEKCJI DO SZKÓŁ MISTRZOSTWA SPORTOWEGO

Celem głównym Szkół Mistrzostwa Sportowego jest podniesienie jakości szkolenia, a tym samym podniesienie poziomu indywidualnego wszystkich zawodników zakwalifikowanych

i zatwierdzonych przez PZTW do szkolenia w SMS. Szkoły te powinny być wyraźnie wyższą formą szkolenia od szkolenia klubowego, klas usportowionych lub sportowych. Zawodniczki i zawodnicy ubiegający się o przyjęcie do szkoły poddani są selekcyjnym badaniom i testom pod kątem oceny rozwoju biologicznego i predyspozycji do dyscypliny. Specjalistyczne testy opracowane dla wioślarstwa zawierają testy dla osób, które podjęły treningi i są zainteresowane treningiem wyczynowym i systematyczną pracą.

- Uczeń jest zobowiązany do przedłożenia aktualnych wyników badań - zdolności do uprawiania wioślarstwa, dodatkowo aktualnych wyników badań: „echo serca” i prześwietlenie kręgosłupa. Wyniki zbiorcze badań podlegają analizie i decyzji o zatwierdzeniu do szkolenia przez pion medyczny PZTW.
- Wymagane jest również oświadczenie kandydata i jego rodziców do podjęcia nauki w Szkole Mistrzostwa Sportowego.
- Uczniowie ubiegający się o przyjęcie do szkoły muszą posiadać odpowiednie warunki somatyczne, w związku z tym zostały wyznaczone minima wzrostowe zgodnie z tendencjami międzynarodowymi dla wioślarstwa. Wszyscy kandydaci powinni posiadać odpowiednie warunki fizjologiczne, w związku z tym poddani są całemu zestawowi prób wysiłkowych objętych programem testu. Wyniki testów zostają podliczone wg opracowanych tabel, nanoszone są na arkusz zbiorczy wg tabeli punktowej, a uzyskane limity punktów decydują o przyjęciu do Szkoły. W pierwszej kolejności przyjmowani są uczniowie, którzy otrzymają największą ilość punktów.

ERGOMETR 100 M - ŚREDNIA MOC

ERGOMETR 6000 M - CZAS

ERGOMETR 500 M - CZAS

SIŁA MAX DOCIĄGANIE – KG (niepunktowane)

SIŁA MAX WYCISKANIE – KG (niepunktowane)

WYTRZYMAŁOŚĆ SIŁOWA 7' - PRACA

BIEG 3000 M - CZAS

Podstawowymi testami trenerskimi są sprawdziany na ergometrze wioślarskim. Podczas konsultacji wykonywane są testy na ergometrze 100 metrów, 500 metrów i 6000 metrów. Do oceny sprawności ukierunkowanej w zakresie procesów beztlenowych niekwasomlekowych służy test wiosłowania na dystansie 100m, polegający na uzyskaniu maksymalnej mocy rejestrowanej w watach na tym dystansie. Test 500m mający na celu poznanie możliwości beztlenowych kwasomlekowych zawodnika polega na utrzymaniu jak najwyższej mocy na dystansie 500m ustawionym na specjalistycznym monitorze ergometru. Zarejestrowane zostaje tempo wiosłowania, czas pokonania dystansu, rozwinięta moc średnia. W przejeździe maksymalnym-teście 6000m określającym wytrzymałość ukierunkowaną (tlenową) zostaje zarejestrowany czas pokonania dystansu, rozwinięta moc

średnia oraz do celów treningowych międzyczasy na odcinkach 500m. Ponadto zawodnicy wykonują: w zakresie siły maksymalnej - sprawdzian dociągania RR sztangi do deski w leżeniu przodem, sprawdzian wyciskania RR (niepunktowane). W zakresie wytrzymałości siłowej – sprawdzian dociągania RR sztangi do deski w leżeniu przodem przez 7 minut. W zakresie wytrzymałości podstawowej – sprawdzian biegowy - 3 kilometry.

Zawodniczki i zawodnicy kandydujący do SMS muszą uzyskać w testach sprawnościowych minimalną sumę punktów.

kategoria junior młodszy 15-16 lat	minimum: 200 pkt.
kategoria juniorka młodsza 15-16 lat	minimum: 180 pkt.
kategoria junior 17-18 lat	minimum: 275 pkt.
kategoria juniorka 17-18 lat	minimum: 275 pkt.

ZASADY		KRYTERIA																				
1	ODPOWIEDNI STAN ZDROWIA KANDYDATA	<i>OCENA PRZYDATNOŚCI – LEKARZ SPORTOWY, OCENA ROZWOJU BIOLOGICZNEGO POD KĄTEM PREDYSPOZYCJI DO DYSCYPLINY. KANDYDAT JEST ZOBOWIĄZANY DO PRZEDŁOŻENIA AKTUALNYCH WYNIKÓW BADAŃ „ECHA SERCA” I PRZEŚWIETLENIA KRĘGOSŁUPA</i>																				
2	ODPOWIEDNIE WARUNKI SOMATYCZNE (uwzględniające światowe tendencje w dyscyplinie wioślarstwo) PERSPEKTYWA WZROSTU → (określona przez antropologa)	<u>Wzrost od:</u> <table border="1"> <thead> <tr> <th>KLASA</th> <th>CHŁOPCY</th> <th>DZIEWCZĘTA</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>SP. 7 klasa</td> <td>180 cm</td> <td>170 cm</td> </tr> <tr> <td>SP.8 klasa.</td> <td>184 cm</td> <td>174 cm</td> </tr> <tr> <td>I LIC.</td> <td>186 cm</td> <td>175 cm</td> </tr> <tr> <td>II LIC.</td> <td>188 cm</td> <td>176 cm</td> </tr> <tr> <td>III LIC.</td> <td>190 cm</td> <td>178 cm</td> </tr> </tbody> </table>			KLASA	CHŁOPCY	DZIEWCZĘTA	SP. 7 klasa	180 cm	170 cm	SP.8 klasa.	184 cm	174 cm	I LIC.	186 cm	175 cm	II LIC.	188 cm	176 cm	III LIC.	190 cm	178 cm
KLASA	CHŁOPCY	DZIEWCZĘTA																				
SP. 7 klasa	180 cm	170 cm																				
SP.8 klasa.	184 cm	174 cm																				
I LIC.	186 cm	175 cm																				
II LIC.	188 cm	176 cm																				
III LIC.	190 cm	178 cm																				



3	ODPOWIEDNIE WARUNKI FIZJOLOGICZNE	DZIEWCZĘTA																																																										
		<table border="1"><thead><tr><th>Lp.</th><th>Kategoria</th><th>Wiek</th><th>Limit VO2max</th><th>UWAGI</th></tr></thead><tbody><tr><td>1</td><td>KJM</td><td>15 lat</td><td>3,0 l/min lub >46 ml/min/kg</td><td>60kg-2,76L</td></tr><tr><td>2</td><td>KJM</td><td>16 lat</td><td>3,2 l/min lub > 47 ml/min/kg</td><td>64kg-3,00L</td></tr><tr><td>3</td><td>KJ</td><td>17 lat</td><td>3,4 l/min lub > 48 ml/min/kg</td><td>66kg-3,17L</td></tr><tr><td>4</td><td>KJ</td><td>18 lat</td><td>3,5 l/min lub > 50 ml/min/kg</td><td>68kg-3,40L</td></tr><tr><td>5</td><td>KB</td><td>19 lat</td><td>3,6 l/min lub > 52 ml/min/kg</td><td>70kg-3,64L</td></tr></tbody></table> CHŁOPCY <table border="1"><thead><tr><th>Lp.</th><th>Kategoria</th><th>Wiek</th><th>Limit VO2max</th><th>UWAGI</th></tr></thead><tbody><tr><td>1</td><td>MJM</td><td>15 lat</td><td>4,6 l/min lub > 56 ml/min/kg</td><td>75kg-4,20L</td></tr><tr><td>2</td><td>MJM</td><td>16 lat</td><td>4,8 l/min lub > 57 ml/min/kg</td><td>78kg-4,45L</td></tr><tr><td>3</td><td>MJ</td><td>17 lat</td><td>5,0 l/min lub > 58 ml/min/kg</td><td>81kg-4,70L</td></tr><tr><td>4</td><td>MJ</td><td>18 lat</td><td>5,2 l/min lub > 60 ml/min/kg</td><td>85kg-5,10L</td></tr><tr><td>5</td><td>MB</td><td>19 lat</td><td>5,4 l/min lub > 62 ml/min/kg</td><td>88kg-5,46L</td></tr></tbody></table>	Lp.	Kategoria	Wiek	Limit VO2max	UWAGI	1	KJM	15 lat	3,0 l/min lub >46 ml/min/kg	60kg-2,76L	2	KJM	16 lat	3,2 l/min lub > 47 ml/min/kg	64kg-3,00L	3	KJ	17 lat	3,4 l/min lub > 48 ml/min/kg	66kg-3,17L	4	KJ	18 lat	3,5 l/min lub > 50 ml/min/kg	68kg-3,40L	5	KB	19 lat	3,6 l/min lub > 52 ml/min/kg	70kg-3,64L	Lp.	Kategoria	Wiek	Limit VO2max	UWAGI	1	MJM	15 lat	4,6 l/min lub > 56 ml/min/kg	75kg-4,20L	2	MJM	16 lat	4,8 l/min lub > 57 ml/min/kg	78kg-4,45L	3	MJ	17 lat	5,0 l/min lub > 58 ml/min/kg	81kg-4,70L	4	MJ	18 lat	5,2 l/min lub > 60 ml/min/kg	85kg-5,10L	5	MB	19 lat
Lp.	Kategoria	Wiek	Limit VO2max	UWAGI																																																								
1	KJM	15 lat	3,0 l/min lub >46 ml/min/kg	60kg-2,76L																																																								
2	KJM	16 lat	3,2 l/min lub > 47 ml/min/kg	64kg-3,00L																																																								
3	KJ	17 lat	3,4 l/min lub > 48 ml/min/kg	66kg-3,17L																																																								
4	KJ	18 lat	3,5 l/min lub > 50 ml/min/kg	68kg-3,40L																																																								
5	KB	19 lat	3,6 l/min lub > 52 ml/min/kg	70kg-3,64L																																																								
Lp.	Kategoria	Wiek	Limit VO2max	UWAGI																																																								
1	MJM	15 lat	4,6 l/min lub > 56 ml/min/kg	75kg-4,20L																																																								
2	MJM	16 lat	4,8 l/min lub > 57 ml/min/kg	78kg-4,45L																																																								
3	MJ	17 lat	5,0 l/min lub > 58 ml/min/kg	81kg-4,70L																																																								
4	MJ	18 lat	5,2 l/min lub > 60 ml/min/kg	85kg-5,10L																																																								
5	MB	19 lat	5,4 l/min lub > 62 ml/min/kg	88kg-5,46L																																																								
4	UZYSKANIE KLASY SPORTOWEJ	<i>MINIMUM II KLASA</i>																																																										
5	ODPOWIEDNI POZIOM WYTRENOWANIA	<i>KANDYDACI MAJĄ OBOWIĄZEK PODDANIA SIĘ PONIŻSZYM TESTOM TRENERSKIM</i> <i>DLA ZAWODNIKÓW KATEGORI JUNIOR I JUNIORKA MŁODSZA:</i> <i>WYTRZYMAŁOŚĆ SIŁOWA 7'-PRACA</i> <i>ERGOMETR 100M-ŚREDNIA MOC</i> <i>ERGOMETR 6000M-CZAS</i> <i>ERGOMETR 500M-CZAS</i> <i>BIEG 3000M-CZAS</i> <i>DLA ZAWODNIKÓW KATEGORI JUNIOR I JUNIORKA:</i> <i>SIŁA MAX DOCIĄGANIE-KG</i> <i>SIŁA MAX WYCISKANIE-KG-RAZEM</i> <i>WYTRZYMAŁOŚĆ SIŁOWA 7'-PRACA</i> <i>ERGOMETR 100M-ŚREDNIA MOC</i> <i>ERGOMETR 6000M-CZAS</i> <i>ERGOMETR 500M-CZAS</i> <i>BIEG 3000M-CZAS</i>																																																										

6	GOTOWOŚĆ PODJĘCIA NAUKI W SZKOLE MISTRZOSTWA SPORTOWEGO	WYMAGANE OŚWIADCZENIE KANDYDATA I JEGO RODZICÓW DO PODJĘCIA NAUKI W SZKOLE MISTRZOSTWA SPORTOWEGO.
7	STOSOWANIE SELEKCJI DYNAMICZNEJ	INDYWIDUALNA OCENA REALIZACJI ZAŁOŻEŃ WYNIKOWYCH W WYZNACZONYCH TERMINACH PRZEZ PION SZKOLENIA PZTW

8. KONTROLA I OCENA EFEKTÓW SZKOLENIA

Dla kontroli treningu w wioślarstwie posługujemy się następującymi testami:

- testy sprawności ogólnej
- testy sprawności ukierunkowanej

Do testów sprawności ogólnej zaliczamy:

- **dociąganie do deski 7 minut** – jest to sprawdzian charakterystyczny dla dyscypliny sportowej jaką jest wioślarstwo. Przy pomocy tego testu uzyskuje się informacje o sile i wytrzymałości kończyn górnych (RR) zawodnika.
Dla rejestru procesu treningowego zapisywane są takie wartości jak:
 - -odległość od gryfu sztangi do deski (droga)
 - -ciężar jakim zawodnik wykonuje próbę
 - -ilość powtórzeń
 - -wykonana praca (iloczyn trzech powyższych)
- **Wyciskanie maksymalne w leżeniu tyłem** (od 17lat)– sprawdzian stosowany w myśl zasad teorii sportu w starszych kategoriach wiekowych, daje informacje o potencjale siłowym jakim dysponuje zawodnik, stanowi podstawę dla doboru obciążeń w treningu wytrzymałościowym. Rejestrowany jest wynik bezwzględny,
- **Dociąganie maksymalne do deski w leżeniu przodem**(od 17lat) – charakterystyka i zasadność stosowania podobna jak w przypadku „b”. Rejestrowany jest wynik bezwzględny.
- **Bieg na dystansie 3000 metrów** – najbardziej powszechny i miarodajny test wydolnościowych organizmu. Rejestrowany jest wynik bezwzględny.

Do testów sprawności ukierunkowanej zaliczamy :

- **przejazd na ergometrze wioślarskim na dystansie 6000 metrów** – sprawdzian najczęściej stosowany jesienią i zimą. Ze względu na swój charakter (wydolność) daje pełen obraz o wytrenowaniu zawodnika i przygotowaniu ukierunkowanym. Stanowi podstawę do obliczania indywidualnych obciążeń treningowych okresie jesienno-zimowym na ergometrze wioślarskim.

Dla pełnego monitorowania testu zapisywane są poniższe wartości:

- czas w jakim zawodnik pokonał dystans,
- średnia moc z przejazdu,
- tempo wiosłowania podczas testu,
- **przejazd na ergometrze wioślarskim na dystansie 2000 metrów** -daje informacje o adaptacji organizmu do wysiłku i jednocześnie stanowi doskonały element rywalizacji pomiędzy zawodnikami. Rejestrowane wartości jak w przypadku testu na 6000 metrów.
- W okresie wiosennym stosuje się także **przejazd na ergometrze wioślarskim na dystansie 500 metrów oraz przejazd w czasie 15 sekund**. Oba sprawdziany są testami mocy maksymalnej jaka jest potrzebna wioślarzowi w fazie startu.

9. WSPÓŁZAWODNICTWO SPORTOWE W RAMACH SYSTEMU OKREŚLONEGO PRZEZ POLSKI ZWIĄZEK TOWARZYSTW WIOŚLARSKICH

Współzawodnictwo odbywa się według kalendarza imprez sportowych zatwierdzonego przez Zarząd Polskiego Związku Towarzystw Wioślarskich na dany sezon i umieszczonego na stronie PZTW. W planach na 2020 rok jest stworzenie kalendarza zawodów lokalnych.

10. PRZYKŁADOWE MIKROCYKLE DLA POSZCZEGÓLNYCH GRUP WIEKOWYCH

14 lat

Tematy do realizacji/dni tygodnia	Okres przygotowawczy Podokres startów kontrolnych Wrzesień / październik (8 tygodni)	Czas trwania treningu
Poniedziałek	Bieg 15' + ćw. rozc.10' + woda – jazda ciągła techniczna 60' + ćw. rozc.10'	95'
Wtorek	1. Sala gimnastyczna – 30' ćw. ogólnorozwojowe + GiZ 45' + 10'ćw. rozc.10	85'
Środa	Basen wioślarski – nauka wiosłowania/zabawa -60'	60'
Czwartek	Bieg 15' + ćw. rozc.10' + woda – nauka wiosłowania – 60' + ćw. rozc.10'	95'
Piątek	Basen pływakki – nauka pływania (marszobiegi) 60'	60'
Sobota	Sala ZGS – PN, PK, PŚ – uproszczone formy gier	80'
Niedziela	Basen pływakki – nauka pływania (marszobiegi) 60'	60'
<u>Treningi dodatkowe</u>		
Środa	Woda – trening zamienny 40'	40'
Razem przepracowanych minut/godzin w tygodniu		565' 9h25'



Tematy do realizacji/dni tygodnia	Okres przygotowawczy Podokres kształtowania techniki i przygotowania ogólnego Listopad / grudzień (tygodni)	Czas trwania treningu
Poniedziałek	Sala gimnastyczna 45' – ćw. ogólnorozwojowe, zwinnościowy tor przeszkód + basen pływacki 45' – nauka pływania	90'
Wtorek	Bieg 15' + ćw. rozc.10' + basen wioślarski 30' – jazda techniczna + ćw. rozc.10'	65'
Środa	Basen pływacki 45' – nauka pływania – 3 x 20 długości stylem dowolnym + sala gimn. 45' – ćw. koordynacyjne	90'
Czwartek	Basen pływacki 60' – nauka pływania (kraul)	60'
Piątek	Bieg, ergometr 30'+ zabawy siłowe z piłkami lekarskimi 30' + ćw. rozc.10'	70'
Sobota	Marszobieg 90'	90'
Niedziela	Wycieczka rowerowa-60'	60'
Razem przepracowanych minut/godzin w tygodniu		615' 10h15'



Tematy do realizacji/dni tygodnia	Okres przygotowawczy Podokres przygotowania ukierunkowanego Styczeń / luty (7 tygodni)	Czas trwania treningu
Poniedziałek	Marszobieg 40' + ergometr (basen pływacki) 40' – jazda ciągła techniczna	80'
Wtorek	Marszobieg 60' + ćw. siłowe z partnerem 30' + ćw. rozc.10'	100'
Środa	Sala gimnastyczna – sprawnościowy tor przeszkód 45' + ZGS 30' +basen pływacki 30' (kompensacja)	105'
Czwartek	Bieg 15' + ergometr (basen wioślarski) 60' – 2 x 25' jazda techniczna, elementy + ćw. rozc.10'	110'
Piątek	Basen pływacki – nauka pływania – doskonalenie poznanych technik.	60'
Sobota	Marszobieg 90' + ćw. rozc.10'	100'
Niedziela	Wycieczka górską 90'	90'
Razem przepracowanych minut/godzin w tygodniu		645' 10h45'



Tematy do realizacji/dni tygodnia	Okres przygotowawczy Podokres przygotowania specjalnego Marzec / kwiecień (8 tygodni)	Czas trwania treningu
Poniedziałek	Sala gimnastyczna 50' – ćw. rozc.10' + ZGS – PN, PK, PŚ + basen pływacki 40' – kompensacja	100'
Wtorek	Bieg 20' + ergometr 2x30'/5' – technika, jazda ciągła + ćw. rozc.10'	95'
Środa	Sala gimnastyczna 40' – ćw. ogólnorozwojowe + basen pływacki – 60 długość styl klasyczny 60'	100'
Czwartek	Bieg 15' + woda 60' – jazda techniczna + ćw. rozc.10'	85'
Piątek	Basen pływacki 60' – styl klasyczny	60'
Sobota	Woda 30' + siłownia 6 ćw. x 30 powt. (4 ćw. z ciężarem własnym)	90'
Niedziela	Marszobieg terenowy	90'
Razem przepracowanych minut/godzin w tygodniu		620' 10h20'



Tematy do realizacji/dni tygodnia	Okres startowy Podokres startów kontrolnych Maj / czerwiec (7 tygodni)	Czas trwania treningu
Poniedziałek	Bieg 20' + siłownia 6 ćw. x 30 powt. x 4 serie (4 ćw. z ciężarem własnym) + basen wioślarski – rozwiosłowanie 10'	90'
Wtorek	Bieg 20' + woda 60' – jazda ciągła, techniczna + ćw. rozc.10'	90'
Środa	Basen pływacki 60' – 2 x 40 długości (2 style)	60'
Czwartek	Bieg 20' + woda 90' – 2 x 20' tp.20/22 + ćw. rozc.10'	120'
Piątek	Basen pływacki 3 x 25 długości (2 style)	60'
Sobota	Bieg 20' + ZGS (woda) 60' + ćw. rozc.10'	90'
Niedziela	Bieg 20' + woda 90' – jazda ciągła, techniczna + ćw. rozc.10'	110'
Razem przepracowanych minut/godzin w tygodniu		620' 10h20'



15 lat

Tematy do realizacji/dni tygodnia	Okres przygotowawczy Podokres startów kontrolnych Wrzesień / październik (8 tygodnie)	Czas trwania treningu
Poniedziałek	Bieg 20' + ćw. rozc.15' + woda 40' – jazda techniczna + ćw. rozc.10'	85'
Wtorek	Sala gimnastyczna 90' – zwinnościowy tor przeszkód + ZGS + ćw. rozc.10'	100'
Środa	Basen pływacki 60' – nauka pływania (grzbiet)	60'
Czwartek	Bieg 20' + woda 2 x 30'/5' jazda techniczna, ciągła + ćw. rozc.10'	95
Piątek	Basen pływacki 60' – nauka pływania (grzbiet)	60'
Sobota	ZGS – 2 x 35'/5' + ćw. rozc.10'	85'
Niedziela	Bieg 20' + woda 2 x 30'/5' jazda techniczna, ciągła (basen wioślarski) + ćw. rozc.10'	95'
Razem przepracowanych minut/godzin w tygodniu		580' 9h40'



Tematy do realizacji/dni tygodnia	Okres przygotowawczy Podokres kształtowania techniki i przygotowania ogólnego Listopad / grudzień (7 tygodni)	Czas trwania treningu
Poniedziałek	Sala gimnastyczna 60' – ćw. siłowe w parach + zwinnościowy tor przeszkód + basen pływacki 30' (kompensacja)	90'
Wtorek	Bieg 15' + basen wioślarski 60' – jazda techniczna + ćw. rozc.10'	85'
Środa	Basen pływacki 75' – 3 x 20 długości – doskonalenie grzbietu	75'
Czwartek	ZGS (PN) 30' + siłownia obwodowa – 8 ćw. x 30 powt. x 3 serie	80'
Piątek	Basen pływacki 60' – doskonalenie poznanych technik	60'
Sobota	Marszobieg 100' + ćw. rozc.10'	110'
Niedziela	Bieg 15' + basen wioślarski 60' – jazda techniczna + ćw. rozc.10'	85'
Razem przepracowanych minut/godzin w tygodniu		585' 9h45'



Tematy do realizacji/dni tygodnia	Okres przygotowawczy Podokres przygotowania ukierunkowanego Styczeń / luty (7 tygodni)	Czas trwania treningu
Poniedziałek	Ergometr 30' – jazda techniczna + bieg 2 x 20'/5' + ćw. rozc.10'	85'
Wtorek	Bieg 15 + wytrzymałość siłowa – 45"/15" x 4 x 8 ćw. + ćw. rozc.10'	85'
Środa	Bieg 30' + ergometr 2 x 20'/5' + ćw. rozc.10'	85'
Czwartek	Sala gimnastyczna 60' – zwinnościowy tor przeszkód + ZGS + basen pływacki 30' (kompensacja)	70'
Piątek	Basen wioślarski 2 x 15'/3' – jazda techniczna + siłownia obwodowa 8 ćw. x 30 powt. x 2 serie + ćw. rozc.10'	90'
Sobota	Basen marszobieg 100' + ćw. rozc.10'	110'
Niedziela	Wycieczka górsko-terenowa	120'
Razem przepracowanych minut/godzin w tygodniu		645' 10h45'



Tematy do realizacji/dni tygodnia	Okres przygotowawczy Podokres przygotowania specjalnego Marzec / kwiecień (8 tygodni)	Czas trwania treningu
Poniedziałek	Sala gimnastyczna 50' – ćw. siłowe z piłkami lekarskimi + ZGS + basen pływacki 40' – kompensacja.	90'
Wtorek	Bieg 30' + ergometr (basen wioślarski) 2 x 25/5'' jazda zmienna I / II zakres + ćw. rozc.10'	95'
Środa	Sala gimnastyczna 60' – zwinnościowy tor przeszkód + ZGS + ćw. rozc.15'	75'
Czwartek	ZGS (PN) 20' + woda (ergometr) 60' – jazda ciągła techniczna + ćw. rozc.10'	90'
Piątek	Basen pływacki 70' – 3 x 30 długości (3 style)	70'
Sobota	Woda 40' – technika + siłownia obwodowa – 8 ćw. x 30 powt. x 2 serie + ćw. rozc.10'	90'
Niedziela	Bieg 30' + ergometr (basen wioślarski) 2 x 25/5'' jazda zmienna I / II zakres + ćw. rozc.10'	95'
Razem przepracowanych minut/godzin w tygodniu		605' 10h5'



Tematy do realizacji/dni tygodnia	Okres startowy Podokres startów kontrolnych Maj / czerwiec (7 tygodni)	Czas trwania treningu
Poniedziałek	ZGS (PN) 30' + siłownia obwodowa 8 ćw. x 30 powt. x 3 serie + rozwiosłowanie – basen wioślarski 15'	90'
Wtorek	Bieg 20' + woda – 2 x 25' / 5' jazda zmienna + ćw. rozc.10'	85'
Środa	Basen pływacki 70' – 2 x 40 długości (3 style) – doskonalenie poznanych technik	70'
Czwartek	Bieg (rower) 30' + woda 60' - jazda zmienna tp. 22-24	90'
Piątek	Woda – 70' techniki	70'
Sobota	Ćw. rozc.10' + woda 60' jazda techniczna + ćw. rozc.10'	80'
Niedziela	Bieg 20' + woda – 2 x 25' / 5' jazda zmienna + ćw. rozc.10'	85'
<u>Treningi dodatkowe</u>		
Środa	Woda – 30' techniki + jazda 3 x 10' / 5' (4' / z.I / tp.18 + 4' / z.II / tp.24 + 2' / z.III / tp.28) + 20' rozwiosłowania	95'
Piątek	Basen pływacki 70' - 3 x 30 długości (3 style)	70'
Razem przepracowanych minut/godzin w tygodniu		735' 11h15'



16 lat

Tematy do realizacji/dni tygodnia	Okres przygotowawczy Podokres startów kontrolnych Wrzesień / październik (8 tygodni)	Czas trwania treningu
Poniedziałek	Bieg 20' + ćw. rozc.15' + woda 40' – jazda techniczna + ćw. rozc.10'	85'
Wtorek	Sala gimnastyczna 90' – zwinnościowy tor przeszkód + ZGS + ćw. rozc.10'	100'
Środa	Bieg 20' + ćw. rozc.15' + woda 45' – jazda techniczna + ćw. rozc.10'	90'
Czwartek	Bieg 20' + woda 2 x 30'/5' jazda techniczna, ciągła + ćw. rozc.10'	95'
Piątek	Basen pływacki 60' – nauka pływania (grzbiet)	60'
Sobota	ZGS – 2 x 35'/5' + ćw. rozc.10' + woda – kompensacja 30'	115'
Niedziela	Bieg 15' + woda 2 x 30'/5' jazda techniczna, ciągła + ćw. rozc.10'	90'
Razem przepracowanych minut/godzin w tygodniu		635' 10h35'



Tematy do realizacji/dni tygodnia	Okres przygotowawczy Podokres kształtowania techniki i przygotowania ogólnego Październik / listopad (8 tygodni)	Czas trwania treningu
Poniedziałek	Sala gimnastyczna 60' – ćw. siłowe w parach + zwinnościowy tor przeszkód + basen pływakcki 30' (kompensacja)	90'
Wtorek	Bieg 15' + basen wioślarski 60' – jazda techniczna + ćw. rozc.15'	90'
Środa	Basen pływakcki 75' – 3 x 20 długości – doskonalenie grzbietu	75'
Czwartek	ZGS (PN) 30' + siłownia obwodowa – 8 ćw. x 30 powt. x 3 serie + ćw. rozc.15'	105'
Piątek	Basen pływakcki 70' – doskonalenie poznanych technik	70'
Sobota	Marszobieg 100' + ćw. rozc.10'	110'
Niedziela	Bieg 15' + basen wioślarski 60' – jazda techniczna + ćw. rozc.15'	90'
Razem przepracowanych minut/godzin w tygodniu		630' 10h30'



Tematy do realizacji/dni tygodnia	Okres przygotowawczy Podokres przygotowania ukierunkowanego Styczeń / luty (7 tygodni)	Czas trwania treningu
Poniedziałek	Ergometr 30' – jazda techniczna + bieg 2 x 20'/5' + ćw. rozc.10'	90'
Wtorek	Bieg 30' + wytrzymałość siłowa – 45"/15" x 4 x 8 ćw. + ćw. rozc.10'	100'
Środa	Bieg 30' + ergometr 3 x 20'/5' + ćw. rozc.10'	115'
Czwartek	Sala gimnastyczna 60' – zwinnościowy tor przeszkód + ZGS + basen pływacki 30' (kompensacja)	90'
Piątek	Basen wioślarski 2 x 15'/3' – jazda techniczna + siłownia obwodowa 8 ćw. x 30 powt. x 2 serie + ćw. rozc.10'	90'
Sobota	Basen marszobieg 100' + ćw. rozc.10'	110'
Niedziela	Wycieczka górską-terenowa	90'
Razem przepracowanych minut/godzin w tygodniu		685' 11h15'



Tematy do realizacji/dni tygodnia	Okres przygotowawczy Podokres przygotowania specjalnego Marzec / kwiecień (7 tygodni)	Czas trwania treningu
Poniedziałek	Sala gimnastyczna 50' – ćw. siłowe z piłkami lekarskimi + ZGS + basen pływacki 40' – kompensacja	90'
Wtorek	Bieg 30' + ergometr (basen wioślarski) 2 x 25/5'' jazda zmienna I / II zakres + ćw. rozc.10'	95'
Środa	Sala gimnastyczna 60' – zwinnościowy tor przeszkód + ZGS + ćw. rozc.15'	75'
Czwartek	ZGS (PN) 20' + woda (ergometr) 60' – jazda ciągła techniczna + ćw. rozc.10'	90'
Piątek	Basen pływacki 70' – 3 x 30 długości (3 style)	70'
Sobota	Woda 40' – technika + siłownia obwodowa – 8 ćw. x 30 powt. x 2 serie + ćw. rozc.10'	90'
Niedziela	Bieg 30' + ergometr (basen wioślarski) 2 x 25/5'' jazda zmienna I / II zakres + ćw. rozc.10'	95'
Razem przepracowanych minut/godzin w tygodniu		605' 10h5'



Tematy do realizacji/dni tygodnia	Okres startowy Podokres startów kontrolnych Maj / czerwiec (7 tygodni)	Czas trwania treningu
Poniedziałek	ZGS (PN) 30' + siłownia obwodowa 8 ćw. x 30 powt. x 3 serie + rozwiosłowanie – basen wioślarski 15'	90'
Wtorek	Bieg 20' + woda – 2 x 25' / 5' jazda zmienna + ćw. rozc.10'	85'
Środa	Basen pływakki 70' – 2 x 40 długości (3 style) – doskonalenie poznanych technik	70'
Czwartek	Bieg (rower) 30' + woda 60' - jazda zmienna tp. 22-24	90'
Piątek	Woda – 70' techniki	70'
Sobota	Ćw. rozc.10' + woda 60' jazda techniczna + ćw. rozc.10'	80'
Niedziela	Bieg 30' + woda (ergometr, basen wioślarski) 2 x 25/5'' jazda zmienna I / II zakres + ćw. rozc.10'	100'
<u>Treningi dodatkowe</u>		
Środa	Woda – 30' techniki + jazda 3 x 10'/5' (4'/z.I/tp.18 + 4'/z.II/tp.24 + 2'/z.III/tp.28) + 20' rozwiosłowania	95'
Piątek	Basen pływakki 70' - 3 x 30 długości (3 style)	70'
Razem przepracowanych minut/godzin w tygodniu		750' 12h30'



17 lat

Tematy do realizacji/dni tygodnia	Okres przygotowawczy Podokres startów jesiennych Sierpień / wrzesień / październik (8 tygodni)	Czas trwania treningu
Poniedziałek	Bieg ciągły 30' + woda – technika 30' + jazda 2 x 20'/5' tp.22-24/z.I-II + ćw. rozc.10'	120'
Wtorek	Bieg 20' (5'/z.I + 5'/z.II) x 2 + US 600 powt. + woda – kompensacja 30'	110'
Środa	Bieg ciągły 40' + woda – technika 30' + jazda 2 x 20'/5' tp.22-24/z.I-II + ćw. rozc.10'	120'
Czwartek	Bieg 20' (5'/z.I + 5'/z.II) x 2 + US 600 powt. + woda – kompensacja 30'	110'
Piątek	Bieg ciągły 40' + woda – technika 30' + jazda 2 x 20'/5' tp.22-24/z.I-II + ćw. rozc.10'	120'
Sobota	Bieg 20' (5'/z.I + 5'/z.II) x 2 + woda – technika 30' + 4 x 8'/5' (3'/z.II/tp.24 + 3'/z.III/tp.28 + 2'/z.IV/tp.32) + ćw. rozc.10'	110'
Niedziela	Regaty lub wolne	-
Razem przepracowanych minut/godzin w tygodniu		690' 11h30'



Tematy do realizacji/dni tygodnia	Okres przygotowawczy Podokres kształtowania techniki i przygotowania ogólnego Listopad / grudzień (7 tygodni)	Czas trwania treningu
Poniedziałek	Bieg ciągły 60' + ZGS 20' + ćw. rozc.10'	90'
Wtorek	Ćwiczenia ogólnorozwojowe 50' + ZGS 20'' + ćw. rozc.10'	80'
Środa	Rozgrzewka biegowa 20' + siłownia obwodowa 8 ćw. x 20 powt. x 6serii + ćw. rozc.10'	90'
Czwartek	Ćwiczenia ogólnorozwojowe 50' + ZGS 30' + ćw. rozc.10'	90'
Piątek	Bieg 15' + ergometr – 2 x 20'/3' (5'/z.I +15'/z.II) tp. 22-24 + siłownia 45''/15''x 7 x 5 ćw. tp.26 + ćw. rozc.10'	110'
Sobota	Basen pływacki 70'	70'
Niedziela	Bieg ciągły 20' + woda – technika 40' + jazda 2 x 20'/5' tp.22-24/z.I-II (basen wioślarski). + ćw. rozc.10'	120'
Razem przepracowanych minut/godzin w tygodniu		640' 10h40'



Tematy do realizacji/dni tygodnia	Okres przygotowawczy Podokres przygotowania ukierunkowanego Styczeń / luty (8 tygodni)	Czas trwania treningu
Poniedziałek	Rozgrzewka 10' + bieg 2 x 40'/5' I/II zakres + ćw. rozc.10'	95'
Wtorek	Bieg 15' + ergometr 2 x 30'/3' I zakres + bieg 20'	100'
Środa	Bieg zmienny 60' I/II zakres + wytrzymałość siłowa 45"/15" x 7/2:15,0' x 5 ćw. + ergometr – jazda techniczna 20'	130'
Czwartek	Ćwiczenia ogólnorozwojowe 60' + ZGS 30' + ćw. rozc.10'	100'
Piątek	Rozgrzewka biegowa 15' + ergometr – 3 x 20'/3' (10'/z.I +10'/z.II) tp. 22-24 + ćw. rozc.10'	95'
Sobota	Bieg zmienny 60' I/II zakres + wytrzymałość siłowa 45"/15" x 7' /2:15,0' x 5 ćw.+ ćw. rozc.10'	120'
Niedziela	Wycieczka górsko-terenowa	90'
<u>Treningi dodatkowe</u>		
Poniedziałek	Basen pływacki 60'	60'
Razem przepracowanych minut/godzin w tygodniu		790' 13h10'



Tematy do realizacji/dni tygodnia	Okres przygotowawczy Podokres przygotowania specjalnego Marzec / kwiecień (7 tygodni)	Czas trwania treningu
Poniedziałek	Bieg 2 x 45'/5' + ergometr 30' - jazda techniczna + ćw. rozc.10'	135'
Wtorek	Bieg 15' + woda – jazda techniczna 40' + ergometr 3 x 10'/5' (5'/z.II + 3'/z.III + 2'/z.IV) tp. 24-26-28 + ćw. rozc.10'	115'
Środa	Bieg 30' + wytrzymałość siłowa – 45"/15" x 7 x 8 ćw./ 2:15,0' + ćw. rozc.10'	100'
Czwartek	Bieg 15' + woda 70' – w tym 2 x 15'/7' (20chw./7chw.) + ćw. rozc.10'	95'
Piątek	Bieg (ergometr) 30' + siłownia obwodowa 8 ćw. x 30 powt. x 5 serii + ćw. rozc.10'	100'
Sobota	Woda – jazda techniczna 40' + ergometr – 3 x 10'/5' (5'/z.II + 3'/z.III + 2'/z.IV) tp. 24-26-28/30 + ćw. rozc.10'	95'
Niedziela	Bieg 20'+Woda – jazda techniczna 40'/5'+ ćw. rozc.10'	75'
<u>Treningi dodatkowe</u>		
Poniedziałek	Basen pływacki 60'	60'
Razem przepracowanych minut/godzin w tygodniu		775' 12h55'



Tematy do realizacji/dni tygodnia	Okres startowy Podokres startów kontrolnych Maj / czerwiec (8 tygodni)	Czas trwania treningu
Poniedziałek	Bieg10' + woda – jazda techniczna 40' + ergometr 4 x 8'/5' (2'/z.I + 2'/z.II + 2'/z.III + 2'/z.IV) tp. 22-24-26-28/30 + ćw. rozc.10'	105'
Wtorek	Bieg 10' + woda 90' – w tym 4 x 7'/5' tp.28-32 + ćw. rozc.10'	110'
Środa	Bieg ciągły 60' + siłownia wytrzymałościowa 45"/15" x 7/2:15,0' x 5 ćw. + ćw. rozc.10'	130'
Czwartek	Bieg 15' + woda 90' – 2x12'/7' jazda zmienna interwał tp. 30-32 + ćw. rozc.10'	115'
Piątek	Bieg 15' + woda 90' – fartlek 45' co 5' tp. 34/36 + ćw. rozc.10'	115'
Sobota	Regaty lub bieg10' + woda – jazda techniczna 40' + ergometr 4 x 8'/5' (2'/z.I + 2'/z.II + 2'/z.III + 2'/z.IV) tp. 22-24-26-28/30 + ćw. rozc.10'	95'
Niedziela	Regaty lub wolne	-
<u>Treningi dodatkowe</u>		
Poniedziałek	Basen pływacki 60'	60'
Razem przepracowanych minut/godzin w tygodniu		730' 12h10'



18 lat

Tematy do realizacji/dni tygodnia	Okres przygotowawczy Podokres startów jesiennych Sierpień / wrzesień / październik (8 tygodni)	Czas trwania treningu
Poniedziałek	Bieg 20' + woda - technika 20' + 30' jazda zmienna (10'/z.I + 10'/z.II + 10'/z.I) 22-24-22 + ćw. rozc.15'	85'
Wtorek	Bieg 15' + woda – technika 20' + 2 x 15'/5' (10'/z.I + 3'/z.II + 2'/z.III) tp. 22-24-28 + ćw. rozc.15'	100'
Środa	Bieg 30' + US 600 p. + woda kompensacja 30' + ćw. rozc.10'	100'
Czwartek	Woda 75' jazdy ciągłej I zakres	75'
Piątek	15' ćw. rozciągających + woda – rozgrzewka 20' + 3 x 12'/5' (4'/z.I + 4'/z.II + 4'/z.III) tp. 22-24-28 + rozwiosłowanie 15'	95'
Sobota	Bieg 15' + woda – technika +15' fartlek 45'' co 5' + rozwiosłowanie 15' + ćw. rozc.15'	105'
Niedziela	Bieg 20' + woda – technika 90'/5' + ćw. rozc.15'	130'
Razem przepracowanych minut/godzin w tygodniu		690' 11h30'



Tematy do realizacji/dni tygodnia	Okres przygotowawczy Podokres kształtowania techniki i przygotowania ogólnego Listopad / grudzień (7 tygodni)	Czas trwania treningu
Poniedziałek	ZGS (PN) 45' + woda (ergometr) – 45' techniki + ćw. rozc.15'	105'
Wtorek	Bieg 15' + woda (ergometr) – 2 x 20'/3' (5'/z.I+ 15'/z.II) tp. 22-24 + US 800 p + ćw. rozc.10'	115'
Środa	Rozgrzewka – ergometr 15' technika + siłownia obwodowa 8 ćw.- 1400 p + ćw. rozc.15'	90'
Czwartek	Sala ZGS, basen pływacki 90'	90'
Piątek	Bieg 15' + wytrzymałość siłowa 1200 p – 10 ćw. x 30 p x 4 serie – przerwa 3' + ćw. rozc.15'	90'
Sobota	Ergometr 15' + woda – 3 x 20'/5' (18'/z.I + 2'/z.III) + ćw. rozc.10'	100'
Niedziela	Rozgrzewka – ergometr 15' + woda (ergometr) 2 x 20'/5' (10'/z.I + 7'/z.II + 3'/z.III) tp.22-28 + 15' rozwiosłowania	75'
Razem przepracowanych minut/godzin w tygodniu		575' 9h35'



Tematy do realizacji/dni tygodnia	Okres przygotowawczy Podokres przygotowania ukierunkowanego Styczeń / luty (8 tygodni)	Czas trwania treningu
Poniedziałek	Bieg 30' + siłownia dynamiczna – 6 ćw. x 12 powt. x 6 serii + ćw. rozc.15'	105'
Wtorek	Rower, narty 30' + ergometr 4 x 10'/z.II/3' tp. 24 + jazda techniczna 15'	95'
Środa	Narty, bieg 30' + wytrzymałość siłowa – 10 ćw. x 30 powt. x 6 serii + ćw. rozc.15'	105'
Czwartek	Bieg 45' + ergometr 45' – I/II zakres	90'
Piątek	Podbiegi 45' + wytrzymałość siłowa – 10 ćw. x 30 powt. x 3 serie + ćw. rozc.15'	120'
Sobota	Marszobieg 90'	90'
Niedziela	Wycieczka górską- terenowa	90'
<u>Treningi dodatkowe</u>		
Wtorek	Basen pływacki 75'	75'
Sobota	Ergometr 3 x 15'/5' (5'/z.I + 5'/z.II + 5'/z.III) tp. 22-24-26 + ćw. rozc.15'	75'
Razem przepracowanych minut/godzin w tygodniu		865' 14h25'



Tematy do realizacji/dni tygodnia	Okres przygotowawczy Podokres przygotowania specjalnego Marzec / kwiecień (7 tygodnie)	Czas trwania treningu
Poniedziałek	Bieg 20' + wytrzymałość siłowa 10 ćw. x 30 powt. x 3 serie + woda (ergometr) 40' + ćw. rozcz.10'	130'
Wtorek	Bieg zmienny 20' + woda – 40' techniki + 2 x 10'/5' (5'/z.I + 3'/z.II + 2'/z.III) tp. 22-24-26/28 + 15' rozwiostowania	105'
Środa	Podbiegi 20' + siłownia 8 ćw. x 30 powt. x 3 serie + woda – kompensacja 40'	120'
Czwartek	Ergometr – 15' techniki + 3 x 20'/z.I/3' tp. 22 + ćw. rozcz.15'	100'
Piątek	Bieg zmienny 20' + siłownia – 8 ćw. x 30 powt. x 3 serie + kompensacja 30'	110'
Sobota	Bieg zmienny 20' + woda – 15' technika + 5 x 3'/z.II-III/3' tp. 26/28 + 15' rozwiostowania	80'
Niedziela	ZGS 45' + woda – 20' technika + 2 x 20'/5' (2'/z.III +15'/z.II + 2'/z.IV) tp. 26/28-24-30 + 15' rozwiostowania	130'
<u>Treningi dodatkowe</u>		
Wtorek	Basen pływacki 75'	75'
Sobota	Woda, ergometr – kompensacja 60'	60'
Razem przepracowanych minut/godzin w tygodniu		910' 15,2 h



Tematy do realizacji/dni tygodnia	Okres startowy Podokres startów kontrolnych Maj / czerwiec (10 tygodni)	Czas trwania treningu
Poniedziałek	Bieg, rower 20' + wytrzymałość siłowa – 10 ćw. x 30/50 powt.x 3 serie + woda – kompensacja 20'	100'
Wtorek	Bieg zmienny 20' + woda – 15' technika + 5 x 5'/5' (2'/z.II + 2'/z.III + 1'/z.IV)tp. 26-28-30 + 20' rozwiosłowania + ćw. rozc.15'	120'
Środa	Trucht 20' + US 800 p + ćw. rozc.10'	70'
Czwartek	Woda – technika 30' + jazda 2 x 15'/5' z.I-II/tp.22-24 + ćw. rozc.10'	80'
Piątek	Bieg zmienny 20' + woda – 15' technika + 5 x 5'/5' (2'/z.II + 2'/z.III + 1'/z.IV) tp. 26-28-30 + 20' rozwiosłowania + ćw. rozc.15'	120'
Sobota	Regaty lub bieg 20' + woda – technika 20' + 3 x 8'/5' (2'/z.II + 2'/z.III + 2'/z.II + 2'/z.IV) tp.24-26-28-30 + kompensacja 15'	95'
Niedziela	Regaty lub bieg 20' + US 600 p + woda 45' technika	105'
<u>Treningi dodatkowe</u>		
Wtorek	Rower 30' + woda – 3 x 20'/3' tp. 22 l zakres + ćw. rozc.10'	110'
Sobota	Marszobieg 20' + woda – fartlek 45' + 15' rozwiosłowania + ćw. rozc.10'	90'
Razem przepracowanych minut/godzin w tygodniu		890' 14,8 h

**19-20 lat**

Tematy do realizacji/dni tygodnia	Okres przygotowawczy Podokres startów jesiennych Sierpień / wrzesień / październik (8 tygodni)	Czas trwania treningu
Poniedziałek	Rozgrzewka 15' + woda – 2 x 25'/3' I zakres + US 8 ćw. x 30 powt. x ¾ serie tp.20-22 + ćw. rozc.10'	125'
Wtorek	Rozgrzewka 10' + woda (ergometr) – 3 x 20'/3' tp. 24 II zakres + ćw. rozc.10'	90'
Środa	Rozgrzewka 10' + woda 90'– jazda ciągła + techniczna + ćw. rozc.10'	110'
Czwartek	Rozgrzewka 10' + woda 80'– 4 x 8'/8' (5'/z.II + 2'/z.III + 1'/z.IV) tp. 28-30-32 + ćw. rozc.10'	100'
Piątek	Rozgrzewka 10' + woda (bieg) 3 x 25'/3' III zakres + ćw. rozc.10'	105'
Sobota	Rozgrzewka 10' + woda 90'– w tym 5 x 3'/3' (1'/z.II + 1'/z.III + 1'/z.IV) tp. 28-30-32 + ćw. rozc.15'	115'
Niedziela	Rozgrzewka 10' + woda 90'– jazda ciągła + techniczna + ćw. rozc.10'	110'
<u>Treningi dodatkowe</u>		
Wtorek	Rozgrzewka 10' + ergometr 80' – 3 x 20'/3' tp. 24 II zakres + ćw. rozc.10'	100'
Piątek	Rozgrzewka 15' + wytrzymałość siłowa – 7/8 ćw. 3 x 1,5'/2' metoda stacyjna tp. 28-32 + ćw. rozc.10'	90'
Razem przepracowanych minut/godzin w tygodniu		945' 15h45'



Tematy do realizacji/dni tygodnia	Okres przygotowawczy Podokres kształtowania techniki i przygotowania ogólnego Listopad / grudzień (7 tygodni)	Czas trwania treningu
Poniedziałek	Rozgrzewka 15' + bieg – 2 x 45'/7' I zakres + ćw. rozc. 10'	125'
Wtorek	Rozgrzewka 20' + trening siły mięśniowej – 6ćw. x 8/10 powt. x 5 serii /2' 80 – 90% ciężaru maks. + ćw. rozc. 10'	110'
Środa	Zabawa biegowa 80' w tym 4/5 x 6'/6' + ćw. rozc. 10'	90'
Czwartek	Rozgrzewka 15' + trening siły – moc – 5 ćw. x 5 powt. x 3/4serie /2,5' 60 – 70% ciężaru maks. + ćw. rozc. 10'	110'
Piątek	Rozgrzewka 15' + bieg 20' I zakres + ergometr – 2 x 20'/5' II zakres tp. 22 + ćw. rozc. 10'	95'
Sobota	Rozgrzewka 15' + trening siły mięśniowej – 6 ćw. x 8/10 powt. x 5 serii /2' 80 – 90% ciężaru maks.	110'
Niedziela	Rozgrzewka 15' + bieg 20' I zakres + ergometr – 2 x 20'/5' II zakres tp. 22 + ćw. rozc. 10'	110'
<u>Treningi dodatkowe</u>		
Poniedziałek	Ćwiczenia ogólnorozwojowe 30' + ZGS 50' + ćw. rozc. 15'	95'
Środa	Rozgrzewka 15' + basen wioślarski – 3 x 25'/5' I zakres + ćw. rozc. 10'	115'
Piątek	Basen pływacki 60 – 75'	75'
Razem przepracowanych minut/godzin w tygodniu		1035' 17h15'



Tematy do realizacji/dni tygodnia	Okres przygotowawczy Podokres przygotowania ukierunkowanego Styczeń / luty (8 tygodni)	Czas trwania treningu
Poniedziałek	Rozgrzewka 10' + bieg – 25'/5' (15'/z.I + 10'/z.II) + ergomert – 2 x 25'/5' (15'/z.I + 10'/z.II) tp. 22-24 + ćw. rozc.10'	110'
Wtorek	Ćwiczenia ogólnorozwojowe 30' + ZGS 50' + ćw. rozc.15'	95'
Środa	Zabawa biegowa 90' w tym 6 x 4'/4' III zakres lub podbiegi + ćw. rozc.10'	100'
Czwartek	Rozgrzewka 15' + wytrzymałość siłowa – (stacyjna) 7 x 45"/15" x 10 ćw. / 2:15,0' tp. 30 + ćw. rozc.10'	85'
Piątek	Rozgrzewka 15' + ergometr – 4 x 15'/4' lub 5 x 2'/3' II zakres tp. 24/26 + ćw. rozc.10'	105'
Sobota	Rozgrzewka 15' + wytrzymałość siłowa (obwód) – 10/12 ćw. X 35/45 powt. x 4/5 serii / 5/7' + ćw. rozc.10'	90'
Niedziela	Rozgrzewka 15' + ergometr, bieg 4 x 20'/5' II zakres + ćw. rozc.10'	125'
<u>Treningi dodatkowe</u>		
Poniedziałek	Ćwiczenia ogólnorozwojowe 30' + ZGS 50' + ćw. rozc.10'	90'
Środa	Rozgrzewka 10' + ergometr – 3 x 20'/5' I zakres tp. 18 + ćw. rozc.10'	95'
Piątek	Basen pływacki 60 – 75'	75'
Sobota	Bieg 2 x 40'/5' I zakres	90'
Razem przepracowanych minut/godzin w tygodniu		1060' 17h10'



Tematy do realizacji/dni tygodnia	Okres przygotowawczy Podokres przygotowania specjalnego Marzec / kwiecień (7 tygodni)	Czas trwania treningu
Poniedziałek	Rozgrzewka 10' + wytrzymałość siłowa 10 ćw. x 30 powt. X4 serie + woda (ergometr) – 40' + ćw. rozc.10'	140'
Wtorek	Ćwiczenia ogólnorozwojowe 30' + ZGS 50' + ćw. rozc.15'	95'
Środa	Bieg 20' + woda- 40' technika + 2x15'/5' (5' I zak.+5' II zak. + 5'III zak. tempo 22,24,26) + 15 ' rozwiostowania	120'
Czwartek	Rozgrzewka 15' + wytrzymałość siłowa – (stacyjna) 7 x 45"/15" x 10 ćw. / 2:15,0' tp. 30 + ćw. rozc.10'	85'
Piątek	Rozgrzewka 15' + woda – 15' technika + 5x5' II zak. III zak./3' tp. 26/28 + 15' rozwiostowania + 10' ćw. rozciągające	100'
Sobota	Rozgrzewka 15' + wytrzymałość siłowa (obwód) – 10/12 ćw. X 35/45 powt. x 4/5 serii / 5/7' + ćw. rozc.10'	90'
Niedziela	Rozgrzewka 15' + ergometr, bieg 4 x 20'/5' II zakres + ćw. rozc.10'	125'
<u>Treningi dodatkowe</u>		
Poniedziałek	Ćwiczenia ogólnorozwojowe 30' + ZGS 50' + ćw. rozc.10'	90'
Środa	Rozgrzewka 10' + ergometr – 3 x 20'/5' I zakres tp. 18 + ćw. rozc.10'	95'
Piątek	Rozgrzewka 15' + ergometr, bieg 4 x 20'/5' II zakres + ćw. rozc.10'	125'
Sobota	Bieg 2 x 40'/5' I zakres	90'
Razem przepracowanych minut/godzin w tygodniu		1155' 19h15'



Tematy do realizacji/dni tygodnia	Okres startowy Podokres startów kontrolnych Maj / czerwiec (7 tygodni)	Czas trwania treningu
Poniedziałek	Rozgrzewka 10' + wytrzymałość siłowa (stacyjna) – 7/8 ćw. 7 x 45"/15"/2:15,0' tp.32 + ćw. rozc.10'	80'
Wtorek	Rozgrzewka 10' + woda 80' – 4 x 15'/5' (8'/z.II + 5'/III + 2'/z.IV) tp. 26-28-30 + ćw. rozc.10'	100'
Środa	Rozgrzewka 10' + woda 50' – jazda ciągła t. 20-22 + trening siły (moc) 4 ćw. x 4 serie x 5 powt. 60 – 70% siły maks. + ćw. rozc.10'	110'
Czwartek	Rozgrzewka 10' + woda 60' w tym 4 x 5'/5' III zakres tp. 30/32 + ćw. rozc.10'	80'
Piątek	Rozgrzewka 10' + woda (bieg) 45' I zakres + wytrzymałość siłowa 45"/15" x 7 x 9/10 ćw. + ćw. rozc.10'	125'
Sobota	Rozgrzewka 10' + woda 80' – w tym 3 x 12'/5' 20chw./7chw tp. 32/16 + ćw. rozc.10'	100'
Niedziela	Rozgrzewka 20' + woda 60' w tym 4 x 1500m/5' III zakres tp. 30/32 + ćw. rozc.10'	90'
<u>Treningi dodatkowe</u>		
Poniedziałek	Rozgrzewka 10' + woda (bieg) – 75' jazda ciągła techniczna tp. 20/22 + ćw. rozc.10'	95'
Czwartek	Rozgrzewka 10' + woda 75' jazda ciągła + techniczna tp. 20/22 + ćw. rozc.10'	95'
Piątek	Rozgrzewka 10' + woda 2 x 30'/3' II zakres tp. 22/24 + ćw. rozc.10'	90'
Razem przepracowanych minut/godzin w tygodniu		965' 16h5'



11. PIŚMIENICTWO:

- | | | | |
|-----|---|---|---|
| 1. | Bompa T.O. | Teoria planowania treningu | Biblioteka trenera, RCM-SKFIS |
| 2. | Gryczuk B. | Rejestr środków treningowych w wioślarstwie | PZTW |
| 3. | Hennig M. | Propozycje obciążeń treningowych dla grup juniorskich na sezon 2000/2001 | Gorzów Wlkp. |
| 4. | PZTW | Wioślarstwo | MENiS |
| 5. | Perkowski K.
Śledziwski D. | Metodyczne podstawy treningu sportowego | Biblioteka trenera. COŚ, Warszawa 1998. |
| 6. | Sozański H. | Podstawy teorii treningu | Biblioteka trenera. RCM-SKFIS. Warszawa 1993. |
| 7. | Volker Nolte | Rowing Faster | Human Kinetics Publisheres Inc |
| 8. | Paul Thoppson | Sculling Trening, Technique&Performance | The Crowood Press |
| 9. | Zaporożanow W.
Sozański H. | Dobór kwalifikacja do sportu | Biblioteka trenera RCMiSKFiS warszawa 1997. |
| 10. | Bompa T.O.
Gregory Haff G. | Periodyzacja teoria i metodyka treningu | Centralny Ośrodek Sportu |
| 11. | Krupecki K. | Wioślarstwo. Rys historyczny, metodyka, trening | Wydawnictwo naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego |
| 12. | Valery Kleshnev | Biomechanic of Rowing | The Crowood Press |
| 13. | FISA KURS | Wioślarstwo-FISA kurs podstawowy. Podstawy techniki wiosłowania | Sport wyczynowy nr 1-2 s 54-57 |
| 14. | FISA KURS | Wioślarstwo-FISA kurs II stopnia. Technika średnio zaawansowana - Podstawy techniki wiosłowania | Sport wyczynowy nr 5-6 s 54-55 |
| 15. | Podstawa programowa kształcenia ogólnego. Szkoła podstawowa. Dz.U. z 2017 r., poz.365 | | |
| 16. | Podstawowa programowa kształcenia ogólnego. Liceum/technikum. Dz.U. z 2017r., poz.59,949 i 2203 | | |