

PLAN ZAJĘĆ

Kurs Instruktora Sportu ZAPASY cz. specjalistyczna 2022/2023

PZZ AWF POZNAŃ ULKS Tęcza Środa WLKP.

I zjazd	24.02.2023 r. - Piątek- Hala Sportowa ULKS Tęcza Środa Wlkp. Szkoła Podstawowa nr 2, ul. Dąbrowskiego 50		
KS Tęcza	17:00 - 18:30	(2h)	Spotkanie organizacyjne Historia zapaśnictwa w Polsce i na Świecie. Rozwój sportu zapaśniczego na świecie i w kraju dr Artur Kruszewski
	18:30 - 20:45	(3h)	Nauczanie techniki walki w zapasach w stylu wolnym (pozycja niska) dr Artur Kruszewski
	25.02.2023 r. - Sobota Hala Sportowa ULKS Tęcza Środa Wlkp. Szkoła Podstawowa nr 2, ul. Lipowa 9		
KS Tęcza	8:45 - 10:15	(2h)	Przewroty w parterze z różnym opanowaniem głowy, ramion, nóg i tułowia. Atak, obrona, kontratak. dr Artur Kruszewski
	10:15 - 12:30	(3h)	Wózek, narzutka. Atak, obrona, kontratak, warianty techniczno-taktyczne dr Artur Kruszewski
	12:45 - 14:15	(2h)	Wózek, narzutka. Atak, obrona, kontratak, warianty techniczno-taktyczne. dr Artur Kruszewski
	13:45 - 14:15	(30 min.)	Przerwa obiadowa
KS Tęcza	13:00 - 15:15	(3h)	Nauczanie techniki walki w zapasach w stylu wolnym (pozycja wysoka) Trener Piotr Krajewski
	15:30 - 17:00	(2h)	Sprowadzenia do parteru z różnym opanowaniem głowy, rąk, nóg i tułowia. Atak, obrona, kontratak Trener Piotr Krajewski
	17:15 - 18:00	(1h)	Przerzuty z różnym opanowaniem głowy, rąk, nóg i tułowia Trener Piotr Krajewski
	26.02.2023 r. – niedziela - Hala Sportowa ULKS Tęcza Środa Wlkp Szkoła Podstawowa nr 2, ul. Dąbrowskiego 50		
KS Tęcza	8:45 - 10:15	(2h)	Przerzuty z różnym opanowaniem głowy, rąk, nóg i tułowia CD Trener Piotr Krajewski
	10:15 - 11:45	(2h)	Zejścia do jednej nogi. Zejścia do dwóch nóg. Atak, obrona, kontratak. Trener Piotr Krajewski
	12:15 - 13:45	(2h)	Nauczanie techniki walki w zapasach kobiet Trener Piotr Krajewski
	13.45 - 16.00	(3h)	Nauczanie techniki walki w zapasach kobiet CD Trener Piotr Krajewski

II zjazd	04.03.2023 r. - sobota - - Hala Sportowa ULKS Tęcza Środa Wlkp. Szkoła Podstawowa nr 2, ul. Dąbrowskiego 50		
KS Tęcza	8:45 - 11:00	(3h)	Nauczanie techniki walki w zapasach w stylu klasycznym (pozycja niska) Trener Antoni Obrycki
	10:30 - 12:00	(2h)	Przewroty w parterze z różnym opanowaniem głowy, ramion i tułowia typu: „nelsony”, „półnelsony”, „rolady”, „klucze”, „hamerloki” itp. Atak, obrona, kontratak. Trener Antoni Obrycki
	12:00 - 14:15	(3h)	Wózek, narzutka. Atak, obrona, kontratak, warianty techniczno-taktyczne. Trener Antoni Obrycki
	14:15 - 14:45	(30 min.)	Przerwa obiadowa
KS Tęcza	14:45 - 16:15	(2h)	Odwrotny , kontratak, warianty techniczno-taktyczne. Wynoszenia z parteru. Atak, obrona, kontratak, warianty techniczno-taktyczne. Trener Antoni Obrycki
	16:15 - 18:30	(3h)	Nauczanie techniki walki w zapasach w stylu klasycznym (pozycja wysoka) Trener Antoni Obrycki
	5.03.2023 r. - niedziela - - Hala Sportowa ULKS Tęcza Środa Wlkp. Szkoła Podstawowa nr 2, ul. Dąbrowskiego 50		
KS Tęcza	8:45 - 10:15	(2h)	Omówienie działań ataku, obrony, kontrataków, wariantów techniczno-taktycznych, kompleksów techniczno-taktycznych. Sprowadzenia do parteru z różnym opanowaniem głowy, rąk, i tułowia. Atak, obrona, kontratak. Trener Antoni Obrycki
	10:30 - 12:45	(3h)	Przerzuty z różnym opanowaniem głowy, rąk, i tułowia. Atak, obrona, kontratak. Trener Antoni Obrycki
	13:00 - 14:30	(2h)	Powalenia z różnym opanowaniem głowy, rąk, i tułowia. Atak, obrona, kontratak Trener Antoni Obrycki

III zjazd	11.03.2023 r. - sobota – ON LINE		
TEAMS	9:00 - 10:30	(2h)	Systematyka i terminologia w zapasach. Dobór i selekcja w sporcie zapaśniczym. Dr Artur Kruszewski
	10:45 - 12:15	(2h)	Społeczne, biologiczne uwarunkowania treningu sportowego dzieci i młodzieży i zapasów kobiet. Metodyka nauczania techniki walki w zapasach, Dr Artur Kruszewski
	12:30 - 14:45	(3h)	System szkolenia sportowego w zapasach. Etapy szkolenia sportowego. Dr Andrzej Głaz
	14:45 - 15:15	(30 min.)	Przerwa obiadowa
TEAMS	15:15 - 16:45	(2h)	Struktura czasowa treningu sportowego w zapasach. Okres przygotowawczy, startowy i przejściowy. Makrocykle, mezocykle, mikrocykle, BPS Dr Andrzej Głaz
	17:00 - 18:15	(3h)	Struktura rzeczowa treningu sportowego w zapasach. Przygotowanie sprawnościowe (siłowe, wytrzymałościowe, szybkościowe, koordynacyjne), techniczne, taktyczne, psychiczne i intelektualne. Dr Andrzej Głaz
	12.03.2023 r. - niedziela - ON LINE		
TEAMS	8:45 - 10:15	(2h)	Metody, formy, klasyfikacja środków treningowych w zapasach Dr Andrzej Głaz
	10:30 - 12:00	(2h)	Organizacja imprez sportowych i zgrupowań szkoleniowych w zapasach. Systemy rozgrywania zawodów sportowych w zapasach. Dr Andrzej Głaz
	12:00 - 12:30	(30 min.)	Przerwa obiadowa
TEAMS	12:30 - 14:45	(3h)	Testy i próby sprawności ogólnej i specjalnej w zapasach. Dr Andrzej Głaz
	15:00 - 16:30	(2h)	Zasób ćwiczeń wszechstronnych, ukierunkowanych i specjalnych na różnych etapach szkolenia sportowego. Motyl Tomasz
	16:30 - 18:45	(3h)	Środki treningowe w zapasach. Kształtowanie sprawności ogólnej i specjalnej. Motyl Tomasz

IV zjazd	18.03.2023 r. - sobota - ON LINE		
TEAMS	8:15 – 10:30	(3h)	Gry i zabawy ruchowe. . Motyl Tomasz
	10:30 - 12:00	(2h)	Ćwiczenia asekuracyjne, samoasekuracyjne, metodyka nauczania ćwiczeń akrobatycznych. Motyl Tomasz
	11:30 - 13:45	(3h)	Metodyka nauczania ćw. specjalnych. Bezpieczeństwo ćwiczących na zajęciach z zapasów. Dr Artur Kruszewski
	13:45 - 14:15	(30 min.)	Przerwa obiadowa
TEAMS	14:15 - 16:30	(3h)	Ćwiczenia przygotowujące do nauczania techniki zapaśniczej. Dr Artur Kruszewski
	16:45 - 18:15	(2h)	
	19.03.2023 r. - niedziela - ON LINE		
TEAMS	8:45 - 11:00	(3h)	Metodyka treningu kształtowania szybkości i koordynacji ruchowej (zwinności, zręczności). Prof. Marek Kruszewski
	11:00 - 12:30	(2h)	Metodyka treningu kształtowania siły i wytrzymałości. Prof. Marek Kruszewski
	12:30 - 13:00	(30 min.)	Przerwa obiadowa
TEAMS	13:00 - 15:15	(3h)	Regulaminy i przepisy zapasów Trener Antoni Obrycki
	15:15 - 16:45	(2h)	Organizacja zawodów w zapasach. Ocena i analiza zawodów zapaśniczych. Trener Antoni Obrycki
	16:45 - 17:00	(1h)	Zakończenie kursu. TEST Teams (Forms)