

# PLAN ZAJĘĆ

Kurs Instruktora Sportu ZAPASY cz. specjalistyczna 2022/2023

PZZ AWF POZNAŃ ULKS Tęcza Środa WLKP

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

<b>II zjazd</b>	<b>04.03.2023 r.</b> - sobota - <b>KS Tęcza Środa Wlkp ul. Dąbrowskiego 50</b>		
<b>KS Tęcza</b>	8:45 - 11:00	(3h)	<b>Nauczanie techniki walki w zapasach w stylu klasycznym (pozycja niska)</b> <b>Trener Antoni Obrycki</b>
	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. <b>Trener Antoni Obrycki</b>
	12:00 - 14:15	(3h)	Wózek, narzutka. Atak, obrona, kontratak, warianty techniczno-taktyczne. <b>Trener Antoni Obrycki</b>
	<b>14:15 - 14:45</b>	<b>(30 min.)</b>	<b>Przerwa obiadowa</b>
<b>KS Tęcza</b>	14:45 - 16:15	(2h)	Odwrotny , kontratak, warianty techniczno-taktyczne. Wynoszenia z parteru. Atak, obrona, kontratak, warianty techniczno-taktyczne. <b>Trener Antoni Obrycki</b>
	16:15 - 18:30	(3h)	<b>Nauczanie techniki walki w zapasach w stylu klasycznym (pozycja wysoka)</b> <b>Trener Antoni Obrycki</b>
	<b>5.03.2023 r.</b> - niedziela - <b>KS Tęcza Środa Wlkp ul. Dąbrowskiego 50</b>		
<b>KS Tęcza</b>	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. <b>Trener Antoni Obrycki</b>
	10:30 - 12:45	(3h)	Przerzuty z różnym opanowaniem głowy, rąk, i tułowia. Atak, obrona, kontratak. <b>Trener Antoni Obrycki</b>
	13:00 - 14:30	(2h)	Powalenia z różnym opanowaniem głowy, rąk, i tułowia. Atak, obrona, kontratak <b>Trener Antoni Obrycki</b>

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

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