

Plan zajęć "Zgrupowanie sportowe-obóz" KIERUNEK SPORT rok akademicki 2022/2023 12.09-18.09.2022

Turnus II

	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>poniedziałek</b> 12.09.2022							<b>Zebranie organ. - dr J. Maśliński gr.A; B Sala konferen.</b>		dr R. Michalski, dr E. Misiołek [3h] gr.A		dr R. Kubacki, dr J. Maśliński [2h] gr.A			
									dr R. Kubacki, dr J. Maśliński [2h] gr.B		dr R. Michalski, dr E. Misiołek [3h] gr.B			
<b>wtorek</b> 13.09.2022			prof. Jan Chmura, dr hab. D. Mroczek prof. AWF [3h] gr. A		dr hab. T. Stefaniak prof. AWF, mgr J. Domański [3h] gr.A				dr R. Michalski, dr E. Misiołek [3h] gr.A		dr R. Kubacki, dr J. Maśliński [2h] gr.A			
			dr hab. T. Stefaniak prof. AWF, mgr J. Domański [3h] gr.B		prof. Jan Chmura, dr hab. D. Mroczek prof. AWF [3h] gr. B				dr R. Kubacki, dr J. Maśliński [2h] gr.B		dr R. Michalski, dr E. Misiołek [3h] gr.B			
<b>środa</b> 14.09.2022			prof. Jan Chmura, dr hab. D. Mroczek prof. AWF [3h] gr. A		dr hab. T. Stefaniak prof. AWF, mgr J. Domański [3h] gr.A				dr M. Chrobot, dr D. Rudnik, dr A. Kwaśna [2h] gr.A		dr R. Michalski, dr E. Misiołek [3h] gr.A			
			dr hab. T. Stefaniak prof. AWF, mgr J. Domański [3h] gr.B		prof. Jan Chmura, dr hab. D. Mroczek prof. AWF [3h] gr.B				dr R. Michalski, dr E. Misiołek [3h] gr.B		dr M. Chrobot, dr D. Rudnik, dr A. Kwaśna [2h] gr.B			
<b>czwartek</b> 15.09.2022			dr M. Chrobot, dr D. Rudnik, dr A. Kwaśna [2h] gr.A		dr hab. T. Stefaniak prof. AWF, mgr J. Domański [3h] gr.A				dr R. Szafranec, dr M. Kochański [3h] gr.A		prof. Jan Chmura, dr hab. D. Mroczek prof. AWF [2h] gr.A			
			dr hab. T. Stefaniak prof. AWF, mgr J. Domański [3h] gr.B		dr M. Chrobot, dr D. Rudnik, dr A. Kwaśna [2h] gr.B				prof. Jan Chmura, dr hab. D. Mroczek prof. AWF [2h] gr.B		dr R. Szafranec, dr M. Kochański [3h] gr.B			
<b>piątek</b> 16.09.2022			prof. Jan Chmura, dr hab. D. Mroczek prof. AWF [3h] gr.A		dr hab. T. Stefaniak prof. AWF, mgr J. Domański [3h] gr.A				dr M. Chrobot, dr D. Rudnik, dr A. Kwaśna [2h] gr.A		dr R. Szafranec, dr M. Kochański [3h] gr.B			
			dr hab. T. Stefaniak prof. AWF, mgr J. Domański [3h] gr.B		prof. Jan Chmura, dr hab. D. Mroczek prof. AWF [3h] gr.B				dr R. Szafranec, dr M. Kochański [3h] gr.A		dr M. Chrobot, dr D. Rudnik, dr A. Kwaśna [2h] gr.A			
<b>sobota</b> 17.09.2022			prof. Jan Chmura, dr hab. D. Mroczek prof. AWF [3h] gr.A		dr M. Chrobot, dr D. Rudnik, dr A. Kwaśna [3h] gr.A				dr R. Szafranec, dr M. Kochański [2h] gr.A		prof. Jan Chmura, dr hab. D. Mroczek prof. AWF [2h] gr.A			
			dr M. Chrobot dr D. Rudnik, dr A. Kwaśna [3h] gr.B		prof. Jan Chmura, dr hab. D. Mroczek prof. AWF [3h] gr.B				prof. Jan Chmura, dr hab. D. Mroczek prof. AWF [2h] gr.B		dr R. Szafranec, dr M. Kochański [2h] gr.B			
<b>niedziela</b> 18.09.2022					dr R. Szafranec, dr M. Kochański [2h] gr.B									
			dr R. Szafranec, dr M. Kochański [2h] gr.A											
Planowanie, organizacja i dokumentacja zgrupowań szkoleniowych - dr Rafał Kubacki, dr Jarosław Maśliński										2x2 godz. (4 godz.)				
Kontrola obciążeń wysiłkowych w warunkach treningowych - prof. dr hab. Jan Chmura, dr hab. D. Mroczek prof. AWF										4x3 godz.+2x2 godz. (16 godz.)				
Lekkoatletyczne formy ruchu stosowane w różnych dyscyplinach sportu- dr Ryszard Michalski, dr Ewa Misiołek										3x3 godz. (9 godz.)				
Zastosowanie wszechstronnych środków siłowych - dr hab. Tadeusz Stefaniak prof. AWF, mgr Jarosław Domański										3x3 godz.+1x2 godz. (11 godz.)				
Ćwiczenia - Kształtowanie zdolności motorycznych w środowisku wodnym - dr Magdalena Chrobot, dr Daria Rudnik, dr Anna Kwaśna										2x3 godz.+2x2 godz. (10 godz)				
Metody wspomagania regeneracji sportowca - dr. Rafał Szafranec, dr Maciej Kochański										2x3 godz.+2x2 godz. (10 godz)				

ŚNIADANIE (stołówka 7:45)

OBIAD (stołówka 13:45)

KOLACJA (stołówka 19:00)

apel końcowy