

Program organizacji kursu instruktora piłki ręcznej

Organizator: Lubelski Związek Piłki Ręcznej

Termin: 27.04.2018-01.07.2018.

I Część ogólna

Data	Godziny	Temat	Prowadzący	Wykłady	Ćwiczenia
27.04.2018	16.00-17.30	Kodeks etyczny trenera sportu	Jacek Siedlec	2	0
27.04.2018	17.45-19.15	Kształtowanie zdolności komunikacji społecznej	Jacek Siedlec	2	0
28.04.2018	8.00-9.30	Anatomia funkcjonalna i biomechanika	Leszek Izdebski	2	0
28.04.2018	9.45-11.15	Anatomia funkcjonalna i biomechanika	Leszek Izdebski	2	0
28.04.2018	11.30-13.00	Anatomia funkcjonalna i biomechanika	Leszek Izdebski	2	0
28.04.2018	14.00-15.30	Fizjologia sportu	Łukasz Matuszewski	2	0
28.04.2018	15.45-17.15	Fizjologia sportu	Łukasz Matuszewski	2	0
29.04.2018	8.00-9.30	Fizjologia sportu	Łukasz Matuszewski	2	0
29.04.2018	9.45-11.15	Fizjologia sportu	Łukasz Matuszewski	2	0
29.04.2018	12.30-13.00	Teoria sportu	Krzysztof Krawczyk	2	0
29.04.2018	14.00-15.30	Cykliczność treningu - planowanie	Krzysztof Krawczyk	2	0
04.05.2018	16.00-17.30	Specyficzne zasady treningowe, formy i środki treningowe	Krzysztof Krawczyk	2	0
04.05.2018	17.45-19.15	Kontrola - istota i rodzaje	Krzysztof Krawczyk	2	0
05.05.2018	8.00-9.30	Obciążenia treningowe - odnowa biologiczna, rejestracja obciążeń	Krzysztof Krawczyk	2	0
05.05.2018	9.45-11.15	Identyfikacja talentów, praca z kobietami	Krzysztof Krawczyk	2	0
05.05.2018	11.30-13.00	Psychologia sportu	Dorota Pękalska	2	0
05.05.2018	14.00-15.30	Psychologia sportu	Dorota Pękalska	2	0
06.05.2018	8.00-9.30	Psychologia sportu	Dorota Pękalska	2	0
06.05.2018	9.45-11.15	Psychologia sportu	Dorota Pękalska	2	0
06.05.2018	11.30-13.00	Fizjologia sportu	Dorota Pękalska	2	0
11.05.2018	17.00-19.00	Egzamin części ogólnej -TEST	Józef Kulik; Krzysztof Krawczyk		0
				40	0

II Część specjalistyczna

Data	Godziny	Temat	Prowadzący	Wykłady	Ćwiczenia
12.05.2018	8.00-8.45	Rys historyczny; Struktura organizacyjna ZPRP, EHF, IHF;	Józef Kulik	1	0
12.05.2018	8.45-9.30	Systemy rozgrywek; Organizacja zawodów;	Józef Kulik	1	0

Institucje i firmy wspierające lubelską piłkę ręczną

12.05.2018	9.30-10.15	Metodyka nauczania; Technika indywidualna ataku;	Józef Kulik	1	0
12.05.2018	10.30-12.00	Technika indywidualna - chwyt, podania, rzuty;	Józef Kulik	0	2
12.05.2018	12.15-13.00	Nazewnictwo obowiązujące w piłce ręcznej;	Józef Kulik	1	0
12.05.2018	13.00-13.45	Metodyka treningu - zasady, metody, formy;	Józef Kulik	1	0
12.05.2018	15.00-16.30	Technika indywidualna obrony;	Józef Kulik	0	2
13.05.2018	8.00-8.45	Metodyka nauczania techniki indywidualnej w obronie;	Józef Kulik	1	0
13.05.2018	8.45-9.30	Analiza taktyki gry (ustawienia) w ataku i obronie;	Józef Kulik	1	0
13.05.2018	9.45-11.15	Atak pozycyjny - wyszkolenie na pozycjach w grze;	Józef Kulik	0	2
13.05.2018	11.30-13.00	Obrona każdy swego - zasady postępowania;	Józef Kulik	0	2
13.05.2018	14.00-14.45	Interpretacja przepisów - sędziowanie;	Józef Kulik	1	0
13.05.2018	14.45-15.30	Metodyka nauczania umiejętności gry w szybkim ataku;	Józef Kulik	1	0
18.05.2018	16.00-17.30	Szybki atak - umiejętności indywidualne;	Mieczysław Granda	0	2
18.05.2018	17.45-18.30	Obrony strefowe - zasady organizacji;	Mieczysław Granda	1	0
19.05.2018	8.00-9.30	Obrona strefowa 3:3;	Mieczysław Granda	0	2
19.05.2018	9.45-10.30	Szybki atak - tempo gry, organizacja zespołowa;	Mieczysław Granda	1	0
19.05.2018	10.45-12.15	Atak szybki (2x1, 2x2, 3x2, 3x3);	Mieczysław Granda	0	2
19.05.2018	12.30-14.00	Obrona strefowa 3:2:1;	Mieczysław Granda	0	2
19.05.2018	15.00-16.30	Obrona stref 5:1;	Mieczysław Granda	0	2
20.05.2018	8.00-8.45	Atak pozycyjny - metodyka nauczania;	Iwona Gajowiak	1	0
20.05.2018	8.45-9.30	Współczesne tendencje rozwojowe w grze w piłkę ręczną;	Iwona Gajowiak	1	0
20.05.2018	9.45-11.15	Atak pozycyjny - wyszkolenie rozgrywających;	Iwona Gajowiak	0	2
20.05.2018	11.30-13.00	Obrona stref 6:0;	Iwona Gajowiak	0	2
20.05.2018	14.00-14.45	Zdolności motoryczne w treningu piłki ręcznej;	Iwona Gajowiak	1	0
20.05.2018	14.45-15.30	Atak szybki - organizacja wznowienia;	Iwona Gajowiak	1	0
25.05.2018	16.00-17.30	Atak pozycyjny - wyszkolenie; skrzydłowi i obrotowi;	Mieczysław Granda	0	2
26.05.2015	8.00-9.30	Obrona stref 4:2; Różne ustawienia i zasady;	Mieczysław Granda	0	2
26.05.2018	9.45-10.30	Trening siły w treningu piłki ręcznej;	Mieczysław Granda	1	0
26.05.2018	10.30-11.15	Gra umowna i improwizowana w ataku pozycyjnym;	Mieczysław Granda	1	0
26.05.2018	11.30-13.00	Atak pozycyjny - wykorzystanie zastów;	Mieczysław Granda	0	2
26.05.2018	13.15-14.00	Indywidualizacja treningu - zasady postępowania;	Mieczysław Granda	1	0
27.05.2018	8.00-8.45	Obrony kombinowane - zasady gry;	Iwona Gajowiak	1	0
27.05.2018	9.00-10.30	Obrony kombinowane - 5:0+1/ 4:0+2;	Iwona Gajowiak	0	2
27.05.2018	10.45-12.15	Atak pozycyjny; Współpraca rozgrywający-skrzydłowy;	Iwona Gajowiak	0	2
27.05.2018	13.00-13.45	Analiza zasad taktyki gry w ataku i obronie;	Iwona Gajowiak	1	0

Institucje i firmy wspierające lubelską piłkę ręczną



27.05.2018	13.45-14.30	Planowanie i kontrolowanie treningów;	Iwona Gajowiak	1	0
08.06.2018	16.00-17.30	Atak pozycyjny; Współpraca rozgrywający-obrotowy;	Małgorzata Majerek	0	2
09.06.2018	8.00-9.30	Obrona - gra w osłabieniu liczebnym;	Małgorzata Majerek	0	2
09.06.2018	9.45-10.30	Pedagogika procesu szkolenia w piłce ręcznej	Małgorzata Majerek	1	0
09.06.2018	10.45-12.15	Obrona antycypacyjna w ustawieniu 6:6;	Małgorzata Majerek	0	2
09.06.2018	13.00-14.30	Obrona - umiejętności wymagane w zależności od pozycji w grze;	Małgorzata Majerek	0	2
10.06.2018	8.00-8.45	Zasady gry w przewadze i osłabieniu w ataku i obronie;	Piotr Dropek	1	0
10.06.2018	8.45-9.30	Mini piłka ręczna; Street handball; Plażowa piłka ręczna	Piotr Dropek	1	0
10.06.2018	9.45-11.15	Gra w ataku pozycyjnym w przewadze liczebnej 6:5/ 6:4;	Piotr Dropek	0	2
10.06.2018	11.30-13.00	Ćwiczenia sprawności ukierunkowanej i specjalnej;	Piotr Dropek	0	2
10.06.2018	14.00-15.30	Gra w obronie, w przewadze liczebnej 6:5;6:4	Piotr Dropek	0	2
23.06.2018	9.00-10.30	Wyszkolenie bramkarza	Piotr Dropek	2	0
23.06.2018	10.45-12.15	Technika gry bramkarza	Piotr Dropek	0	2
23.06.2018	13.00-14.30	Ćwiczenia sprawności ukierunkowanej i specjalnej;	Piotr Dropek	0	2
24.06.2018	8.00-8.45	Zasady żywienia i suplementacji	Leszek Izdebski	1	0
24.06.2018	8.45-9.30	Nowoczesna odnowa biologiczna	Leszek Izdebski	1	0
24.06.2018	9.45-10.30	Zasady komunikacji: trener - zawodnik	Mieczysław Granda	1	0
24.06.2018	10.30-11.15	Przygotowanie i prowadzenie meczu (zasady)	Mieczysław Granda	1	0
		Seminarium dyplomowe w dniach: 18.05.2018 godz. 18.30-20.00; 25.05.2018 godz. 17.45-19.15; 26.05.2018 godz. 13.45-15.15; 08.06.2018 godz. 17.45-19.15; 22.06.2018 godz. 16.00-17.30.	Krzysztof Krawczyk	10	
01.07.2018	9.00-12.00	Zakończenie kursu-Egzamin końcowy	Józef Kulik; Krzysztof Krawczyk; Piotr Dropek		

Institucje i firmy wspierające lubelską piłkę ręczną

