

INSTYTUT STUDIÓW KULTURY FIZYCZNEJ I ZDROWIA

Kierunek WYCHOWANIE FIZYCZNE

Tryb stacjonarny ROK AKADEMICKI 2019/20 SEMESTR V ZIMOWY

		specjalność ODNOWA BIOLOGICZNA	specjalność GIMNASTYKA KOREKCYJNA	specjalność TRENER PERSONALNY	specjalność INSTRUKTORSKO- TRENERSKA			
					specjalizacja PLYWANIE	specjalizacja FITNESS	specjalizacja SIATKÓWKA	
PONIEDZIAEK	1	8.00-8.45	W - MASAŻ KLASYCZNY MGR M. JENDRYSEK J10		TEORETYCZNE PODSTAWY TRENINGU PERSONALNEGO DR HAB. A. STANULA A330	MIPS - WYKŁAD DR M. KUNICKI - PLYWANIA PWSZ		
	2	8.45-9.30			21X, 28X, 4XI, 18XI, 25XI,			
	3	9.40-10.25	8.45-11.50 ĆWMASAŻ KLASYCZNY MGR M. JENDRYSEK J10					
	4	10.25-11.10			TEORIA TR.SPORT. W TREN. PERSONALNYM DR HAB. A. STANULA A330	METODYKA I PRAKTYKA SPECJALIZACJI - PLYWANIE DR M. KUNICKI PLYWANIA		
	5	11.20-12.05			21X, 28X, 4XI, 18XI, 25XI, 2XII i 27I 3h ćw			
	6	12.05-12.50	1W/3ĆW - ODNOWA BIOLOGICZNA		11.55 W/CW FIZIOLOGIA WYSIŁKU FIZYCZ. W			
	7	13.25-14.10	W SPORCIE I REKREACJI MGR M. JENDRYSEK		TRENINGU SPORT. DR A. SAMOŁYK A317			
	8	14.10-14.55	12.00-15.00 J10		W/CW DIAGNOSTYKA FUNKCJONALNA DR A. SAMOŁYK A317		METODYKA I PRAKTYKA SPECJALIZACJI - FITNESS MGR J. TONIARZ	
	9	15.00-15.45						
	10	15.45-16.30			PROJEKTOWANIE, RODZAJE, REALIZACJA I KONTROLA TRENINGU DR A. SAMOŁYK 317			
	11	16.35-17.20					2 h WYKŁAD MGR J. TONIARZ A317	
WTOREK	1	8.00-8.45						
	2	8.45-9.30		ĆWICZENIA KOMPENSACYJNO-KOREKCYJNE DR D. ŻWOLIŃSKA J1/J2 lub DS.	ĆWICZENIA KOMPENSACYJNO-KOREKCYJNE DR D. ŻWOLIŃSKA J2/J1			
	3	9.30-10.15						
	4	10.15-11.00	ĆWICZENIA KOMPENSACYJNO-KOREKCYJNE DR D. ŻWOLIŃSKA J1/J2 lub DS.	11.00-11.45 PIŁKA RĘCZNA MGR W. GALIŃSKI HALA ARENA	11.00-11.45 PIŁKA RĘCZNA MGR W. GALIŃSKI HALA ARENA	10.15-11.45	ĆWICZENIA KOMPENSACYJNO-KOREKCYJNE DR D. ŻWOLIŃSKA J2	
	5	11.00-11.45						
	6	12.00-12.45	12.00-12.45 PIŁKA RĘCZNA MGR W. GALIŃSKI HALA ARENA	W/CW FIZIOLOGIA WYSIŁKU FIZYCZNEGO DR D. SWADZBA A319	12.15 TRENING PERSONALNY: FUNKCJONALNY CROSSFIT, MEDICALFIT MGR P. ŻURAWIK J2 *	12.00-12.45	PIŁKA RĘCZNA MGR W. GALIŃSKI HALA ARENA	
	7	12.45-13.30						
	8							
ŚRODA	1	8.00-8.45		W- METODYKA ZAJĘĆ GIMNASTYKI KOREKCYJNO-KOMPENS. DR D. ŻWOLIŃSKA J1	(P) TECHNIKI RELAKSACJI MGR M. USZKA A339			
	2	8.45-9.30						
	3	9.40-10.25		ĆW- METODYKA ZAJĘĆ GIMNASTYKI KOREKCYJNO-KOMPENS. DR D. ŻWOLIŃSKA J1	W/CW ODNOWA BIOLOGICZNA W SPORCIE I REKREACJI MGR M. JENDRYSEK J10			
	4	10.25-11.10						
	5	11.20-12.05		ĆW KOREKCYJNE Z EL. REHABILITACJI DR D. ŻWOLIŃSKA J1/DS.				
	6	12.05-12.50						
	7	12.50-13.35						
	8	14.10-14.55						
	9	15.00-15.45						
	10	15.45-16.30						
	11	16.35-17.20						
	12							
CZWARTEK	1	8.00-8.45		W- METODYKA ZAJĘĆ GIMNASTYKI KOREKCYJNO-KOMPENS. DR D. ŻWOLIŃSKA J1				
	2	8.45-9.30	W/CW TRAUMATOLOGIA SPORTU DR B. SITKO A326	ĆW - ELEMENTY ODNOWY BIOLOGICZNEJ MGR J. JENDRYSEK J10				
	3	9.30-10.15						
	4	10.20-11.05	1W/3ĆW FIZJOTERAPIA W ODNOWIE BIOLOGICZNEJ (Z BALNEOTERAPIĄ) MGR J. JENDRYSEK J10	W/CW TEORIA TRENINGU SPORTOWEGO DR B. SITKO A326				
	5	11.05-11.50						
	6	11.55-12.40		2W/1 ĆW PATOMECHANIKA WAD POSTAWY MGR P. ŻURAWIK A 340				
	7	12.40-13.25						
	8	13.25-14.10						13.30 METODYKA I PRAKTYKA SPECJALIZACJI - PIŁA SIATKOWA MGR W. GALIŃSKI HALA ARENA
	9							
	10							
	11							2h WYKŁAD MGR W. GALIŃSKI A317
	12							
PIĄTEK	1	8.00-8.45						W - DIETETYCZNE WSPOMAGANIE PROCESU TRENINGOWEGO DR A. SAMOŁYK 315
	2	8.45-9.30			BIOLOGICZNE ASPEKTY TRENINGU DR A. SAMOŁYK A315	W/CW TEORIA TRENINGU SPORTOWEGO DR J. GASILEWSKI A 339		
	3	9.35-10.20				METODY I ŚR TRENING. DR A. SAMOŁYK 315		
	4	10.25-11.10				WSPÓLNE TRENDY W TRENINGU MOTORNYM DR A. SAMOŁYK A315	10.35- 12.05	W/CW FIZIOLOGIA WYSIŁKU FIZYCZNEGO DR D. NOWOSIELSKA - SWADZBA A319
	5	11.15-12.00	W/CW ŻYWIENIE SPORTOWCA DR A. SAMOŁYK A315			11.15-13.30 8202 WYKŁAD MONOGRAFICZNY DR HAB. I. UHER 18X, 8XI, 29XI, 20XII, 24I		
	6	12.00-12.45						
	7	13.25-14.10					12.45- 13.30	W-POWYSIŁKOWE METODY REGENERACJI DR A. SAMOŁYK A315
	8	14.10-14.55						
	9							
	10							
	11							
SOBOTA	1	8.00-8.45						
	2	8.45-9.30						
	3	9.40-10.25						
	4	10.25-11.10						
	5	11.20-12.05						
	6	12.05-12.50						
	7	13.25-14.10						
	8	14.10-14.55						
	9	15.00-15.45						
	10	15.45-16.30						
	11	16.35-17.20						

SEMINARIUM LICENCJACKIE DR J. GASILEWSKI, DR A. SAMOŁYK - TERMINY DO USTALENIA
SEMINARIUM LICENCJACKIE DR D. ŻWOLIŃSKA CZWARTEK 10.30-11.15 A220c