

Nazwa modułu/przedmiotu: Kurs instruktora sportu			
Jednostka realizująca moduł/przedmiot: Akademickie Centrum Kształcenia			
Wydział prowadzący moduł/przedmiot: Wydział Wychowania fizycznego		Jednostka prowadząca moduł/przedmiot: Katedra Wychowania Fizycznego i Adaptowanej Aktywności Fizycznej Zakład Adaptowanej Aktywności Fizycznej	
Rodzaj kursu: Kurs instruktora sportu (część ogólna i specjalistyczna)			Liczba godzin: 190
Język modułu/przedmiotu: polski		Forma zajęć: wykład / ćwiczenia	Sposób realizacji: Zajęcia wymagające bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego i uczestników.
Koordinator modułu/przedmiotu	dr Dariusz Pośpiech		
Wymagania wstępne	Ukończone 18 lat, wykształcenie co najmniej średnie, kandydat nie mógł być skazany prawomocnym wyrokiem za umyślne przestępstwo, o którym mowa w art. 46–50, lub określone w rozdziale XIX, XXIII, z wyjątkiem art. 192 i art. 193, rozdziale XXV i XXVI ustawy z dnia 6 czerwca 1997 r. – Kodeks karny		
Cele modułu/przedmiotu	Celem przedmiotu jest wyposażenie uczestników w wiedzę i umiejętności niezbędne do podjęcia samodzielnej pracy w charakterze instruktora w zakresie planowania i realizacji treningu sportowego w wybranej dyscyplinie.		
Lp.	Modułowe efekty uczenia się Uczestnik:	Odniesienie do efektów kierunkowych	Odniesienie Charakterystyk II stopnia PRK dla obszaru nauk medycznych, nauk o zdrowiu oraz nauk o kulturze fizycznej w ramach szkolnictwa wyższego-poziomy 6/ poziomy 7
W zakresie wiedzy			
W1	Zna związek nauk biologiczno-medycznych i społecznych z naukami kultury fizycznej	K_W01	P6S_WG
W2	Posiada elementarną znajomość budowy organizmu oraz anatomiczne, fizjologiczne, biochemiczne podstawy funkcjonowania organizmu w spoczynku i w czasie wysiłku fizycznego	K_W02	P6S_WG
W3	Posiada podstawową wiedzę z zakresu nauk biologiczno-medycznych o wpływie aktywności fizycznej, stylu życia, odżywiania i czynników środowiskowych na zmiany budowy i czynności organizmu z uwzględnieniem etapów rozwoju ontogenetycznego człowieka oraz różnic dymorficznych.	K_W03	P6S_WG
W4	Zna podstawowe kryteria oceny aktywności i wydolności fizycznej oraz metodykę przeprowadzania testów wysiłkowych	K_W04	P6S_WG
W5	Posiada elementarną wiedzę dotyczącą psychospołecznych uwarunkowań funkcjonowania człowieka w życiu i w sporcie	K_W05	P6S_WK
W6	Ma podstawową wiedzę o współczesnych zagrożeniach społecznych i rozumie ich wpływ na funkcjonowanie jednostki	K_W06	P6S_WK

Załącznik nr 3 Uchwały Nr AR001-7-IV/2022
Senatu Akademii Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach
z dnia 26 kwietnia 2022 roku
w sprawie zatwierdzenia programu kursu instruktora sportu

W7	Zna pojęcie i istotę motoryczności ludzkiej, jej uwarunkowania oraz zasady skutecznego i efektywnego stymulowania jej rozwoju, z uwzględnieniem potrzeb sportu	K_W07	P6S_WG
W8	Zna podstawowe metody i techniki oceny stanu psychofizycznego i motorycznego człowieka w zakresie niezbędnym dla realizacji treningu sportowego	K_W08	P6S_WG
W9	Zna i rozumie prakseologiczne podstawy procesu sportu, zakres i sposoby przeprowadzania diagnozy, zasady operacjonalizacji celów oraz planowania pracy stosownie do wieku i poziomu zaawansowania ćwiczących, zna i rozumie diagnozę pedagogiczną	K_W010	P6S_WK
W10	Zna podstawowe metody psychologiczne stosowane w działalności sportowej	K_W012	P6S_WG
W11	Zna główne środowiska wychowawcze, ich specyfikę oraz procesy w nich zachodzące, zakres obowiązków instruktora oraz rozwiązania organizacyjno-metodyczne na rzecz integracji środowiska wychowawczego w celu wychowania zawodników do zdrowego stylu życia	K_W014	P6S_WK
W12	Zna prawne, organizacyjne i etyczne uwarunkowania pracy instruktora; organizację i funkcjonowanie instytucji sportowych	K_W18	P6S_WK
W13	Ma wiedzę w zakresie kompetencji i powinności instruktora, rozpoznaje dyspozycje osobowe niezbędne do ich wykonywania, zna podstawowe problemy zawodowe	K_W19	P6S_WK
W14	Zna podstawowe możliwości kształtowania kluczowych kompetencji zawodnika w procesie treningowym, zna formalną strukturę, typy zajęć oraz zasady sprawnej organizacji zawodów sportowych	K_W20	P6S_WK
W15	Zna zagrożenia bezpieczeństwa i zdrowia związane z aktywnością ruchową, działania zapobiegawcze, zakres odpowiedzialności prawnej oraz zasady udzielania pierwszej pomocy	K_W21	P6S_WK
W16	Zna podstawową terminologię, systematykę, charakterystykę szczegółową i metodykę nauczania podstawowych elementów technik i taktyk z zakresu sportów indywidualnych i zespołowych	K_W22	P6S_WK
W17	Zna możliwości stosowania ćwiczeń, środków dydaktycznych, rozwiązań organizacyjnych, form i metod w treningu sportowym, stosownie do celów, rozwoju psychofizycznego ćwiczących	K_W23	P6S_WK
W zakresie umiejętności			
U1	Potrafi uzasadnić, jakie są najistotniejsze prewencyjne i prozdrowotne aspekty aktywności fizycznej	K_U01	P6S_UW
U2	Potrafi posługiwać się aparaturą do oceny masy i składu ciała	K_U03	P6S_UW
U3	Potrafi posługiwać się środkami dydaktycznymi do zajęć ruchowych z wybranej dyscypliny sportu oraz wykorzystywać je w sposób konwencjonalny i niekonwencjonalny	K_U04	P6S_UO
U4	Potrafi dostosować sposób komunikowania się do poziomu rozwoju psychicznego i społecznego jednostki i grupy w procesie treningowym	K_U05	P6S_UK
U5	Potrafi zastosować podstawowe metody i techniki oceny parametrów funkcjonowania organizmu, oceny budowy i postawy ciała, poziomu sprawności i wydolności fizycznej oraz interpretować wyniki	K_U06	P6S_UW
U6	Potrafi przeprowadzić diagnozę w zakresie umożliwiającym ukierunkowanie procesu treningowego oraz działań kompensacyjno-korekcyjnych stosownie do potrzeb indywidualnych i grupowych	K_U07	P6S_UW

Załącznik nr 3 Uchwały Nr AR001-7-IV/2022
Senatu Akademii Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach
z dnia 26 kwietnia 2022 roku
w sprawie zatwierdzenia programu kursu instruktora sportu

U7	Potrafi zaplanować proces treningowy oraz dobrać odpowiednie środki, rozwiązania organizacyjne i metody realizacji wytyczonych celów z uwzględnieniem etapu treningu, potrzeb indywidualnych zawodników i warunków pracy, opracować zadania kontrolno-oceniające, rozpoznać popełniane błędy zawodnicze i wykorzystać je w procesie treningowym	K_U08	P6S_UO
U8	Potrafi zaplanować proces treningowy stosownie do wymagań wybranej dyscypliny sportu oraz dobrać odpowiednie środki i metody realizacji wytyczonych celów z uwzględnieniem wieku ćwiczących, potrzeb indywidualnych i stopnia zaawansowania	K_U09	P6S_UO
U9	Potrafi opracować i przeprowadzić jednostki treningowe zgodnie z zasadami treningu sportowego oraz bezpieczeństwa i higieny pracy.	K_U11	P6S_UO
U10	Posiada umiejętność pracy z grupą, potrafi wspierać samodzielność uczestników procesu pedagogicznego, inspirować do zachowań prozdrowotnych	K_U13	P6S_UO
U11	Potrafi współdziałać w zespole dla realizacji wspólnych celów sportowych	K_U14	P6S_UW
U12	Potrafi organizować bezpieczne zajęcia w różnych warunkach, potrafi udzielić pierwszej pomocy w miejscu wypadku	K_U15	P6S_UO
U13	Posiada specjalistyczne umiejętności (techniczne, metodyczne) w zakresie wybranej dyscypliny sportu	K_U16	P6S_UW
U14	Posiada umiejętność przygotowania raportu pisemnego z przeprowadzonych zajęć edukacyjnych i badań laboratoryjnych	K_U18	P6S_UO
U15	Potrafi prowadzić dokumentację procesu treningowego	K_U20	P6S_UO
W zakresie kompetencji społecznych			
K1	Ma świadomość poziomu swojej wiedzy i umiejętności, dokonuje samooceny własnych kompetencji	K_K01	P6S_KK
K2	Docenia znaczenie nauk o kulturze fizycznej dla skuteczności i efektywności działania i wykorzystuje zdobytą wiedzę do projektowania działań zawodowych	K_K02	P6S_KK
K3	Rozumie, iż bez bieżącej aktualizacji jego wiedza staje się archaiczna i mało przydatna, a w wielu przypadkach może być szkodliwa, rozumie potrzebę ciągłego doskonalenia zawodowego	K_K03	P6S_KK
K4	Jest świadomy własnych ograniczeń i wie kiedy zwrócić się do specjalisty z problemami związanymi z wykonywanym zawodem instruktora	K_K04	P6S_KK
K5	Jest przekonany o sensie, wartości i potrzebie podejmowania działań, odpowiedzialnie przygotowuje się do swojej pracy, projektuje i wykonuje zadania wynikające z roli instruktora	K_K09	P6S_KK
K6	Dostrzega problemy moralne i dylematy etyczne związane z własną i cudzą pracą, poszukuje optymalnych rozwiązań, postępuje zgodnie z zasadami etyki	K_K14	P6S_KK
K7	Wykazuje dbałość o bezpieczeństwo osób uczestniczących w zajęciach sportowych, przeciwdziała zagrożeniu bezpieczeństwa innych osób nie uczestniczących bezpośrednio w zajęciach, dba o zapewnienie bezpiecznych warunków pracy	K_K15	P6S_UO
K8	Rozumie potrzebę dbałości o własną sprawność fizyczną i zdrowie dla promowania zdrowia, właściwego wykonywania zawodu instruktora	K_K18	P6S_KR
Stosowane metody dydaktyczne			
Metody podające: wykład informacyjny, objaśnienie, pokaz			

Metody problemowe: dyskusja dydaktyczna
Metody praktyczne: ćwiczenia przedmiotowe, pomiar
Metody eksponujące: film

Metody sprawdzania i kryteria oceny efektów uczenia się uzyskanych przez uczestników

Metody weryfikacji efektów uczenia się: obserwacja uczestników i ocena ich umiejętności praktycznych, egzamin końcowy. Przedmioty w ramach części ogólnej zalicza się na „za!”. Dyscyplina kierunkowa kończy się egzaminem na ocenę.

Kryteria oceny efektów uczenia się:

2,0 - uczestnik nie osiągnął wymaganych efektów uczenia się (punktacja poniżej 50 %)

3,0 - uczestnik osiągnął efekty uczenia się w stopniu dostatecznym (51 do 60 %)

3,5 - uczestnik osiągnął efekty uczenia się w stopniu dostatecznym plus (61 do 70 %)

4,0 - uczestnik osiągnął efekty uczenia się w stopniu dobrym (71 do 80 %)

4,5 - uczestnik osiągnął efekty uczenia się w stopniu dobrym plus (81 do 90 %)

5,0 - uczestnik osiągnął efekty uczenia się w stopniu bardzo dobrym (91 do 100 %)

Kryteria oceny efektów uczenia się:

- Aktywny udział w zajęciach
- Przygotowanie konspektów zajęć
- Przygotowanie projektów,
- Przeprowadzenie jednostki treningowej.

Treści modułu kształcenia		Godziny W/Ćw.
1.	<p>Teoria treningu sportowego</p> <p>Struktura czasowa procesu treningowego Obciążenia treningowe i ich kontrola Szybkość i metody jej kształtowania. Siła mięśniowa i metody jej kształtowania. Wytrzymałość i metody jej kształtowania. Gibkość-uwarunkowania, pomiar i metodyka kształtowania. Sprawność koordynacyjna - istota, znaczenie w sporcie oraz metodyka kształtowania, kształtowanie nawyków czuciowo-ruchowych. Nawyki czuciowo-ruchowe i technika sportowa. Periodyzacja treningu sportowego</p>	8
2.	<p>Fizjologia wysiłku</p> <p>Fizjologia mięśni poprzecznie prążkowanych. Rola układu nerwowego w kontroli ruchu i postawy ciała. Czynność układu krążenia oraz układu oddechowego warunkach spoczynku i podczas wysiłku fizycznego. Neurohormonalna regulacja procesów fizjologicznych zachodzących w organizmie człowieka Podstawowe przejawy czynności wybranych systemów w spoczynku oraz podczas różnych typów wysiłków fizycznych; Wydatek energetyczny, metody jego pomiaru i szacowania w spoczynku i podczas różnych form aktywności fizycznej. Przyczyny i objawy zmęczenia podczas różnych form aktywności fizycznej oraz właściwości procesów wypoczynkowych. Fizjologiczne podłoże wydolności fizycznej, tolerancji i sprawności fizycznej. Zróżnicowanie wydolności fizycznej w zależności od wieku i płci. Stosowane narzędzia pomiarowe i metody oceny sprawności i wydolności fizycznej.</p>	8
3.	<p>Teoria motoryczności</p> <p>Koncepcje motoryczności człowieka i jej struktura. Zdolności i predyspozycje motoryczne: istota, podstawy wyodrębniania, klasyfikacje i ich kryteria.</p>	4

4.	<p>Anatomia Ogólna budowa szkieletu kostnego, jego podział anatomiczny oraz funkcje. Proces powstawania i wzrastania kości. Budowa makroskopowa i mikroskopowa kości oraz aparatu mięśniowego. Budowa szkieletu (budowa typowego kręgu), klatka piersiowa, kości kończyny górnej i dolnej. Budowa stawu (elementy stałe i niestałe). Mechanika działania połączeń stawowych. Klasyfikacja połączeń ściśłych (przykłady). Stopnie swobody ruchu. Przegląd stawów kończyny górnej, dolnej oraz tułowia – stawy międzykręgowe - analiza ruchów. Budowa i czynność mięśni. Budowa makroskopowa i mikroskopowa mięśnia na przykładzie tkanki mięśniowej gładkiej oraz tkanki poprzecznie prążkowanej szkieletowej.</p>	6
5.	<p>Biochemia wysiłku fizycznego <u>Podstawy bioenergetyki skurczu mięśniowego – Fosforany wysokoenergetyczne i ich pula komórkowa.</u> Bioenergetyka skurczu mięśnia. Układ białek mięśnia szkieletowego w skurczu i rozkurczu. ATP jako bezpośrednie źródło energii do pracy mięśnia. Resynteza ATP jako warunek kontynuacji pracy mięśnia. Fosfokreatyna jako rezerwa wiązań wysokoenergetycznych. Synteza kreatyny i jej przemiana w kreatyninę. Przemiana kreatyny w fosfokreatynę. Szybkość tworzenia ATP z utlenienia różnego typu substratów energetycznych, mięśniowa i ogólnoustrojowa pula substratów energetycznych u człowieka. Wybór substratu energetycznego w zależności od intensywności i czasu wykonywania pracy mięśniowej. Równowaga kwasowo-zasadowa. Wartości pH komórki mięśniowej i krwi w warunkach spoczynku, oraz po wysiłku. Bufory krwi. Obrona ustroju przed zakwaszeniem. Hemoglobina i mioglobina –ich rola w zaopatrzeniu tkanek w tlen, krzywa dysocjacji oksyhemoglobiny i mioglobiny. Transport CO₂ do płuc. Efekt Bohra. <u>Metabolizm węglowodanów w mięśni w warunkach spoczynku oraz w trakcie pracy o różnej intensywności - Glikoliza w warunkach beztlenowych i tlenowych..</u> Regulacja produkcji glukozy w wątrobie w spoczynku i w wysiłku. Glikogen mięśniowy, dieta i zdolności wytrzymałościowe. <u>Metabolizm tłuszczów w mięśni w warunkach spoczynku i pracy o różnej intensywności –</u> Mobilizacja i wykorzystanie substratów tłuszczowych. Wzajemna relacja wykorzystania tłuszczów i węglowodanów podczas pracy fizycznej o różnej intensywności. Wychwytywanie wolnych kwasów tłuszczowych z krwi przez mięsień wytrenowany i nie wytrenowany. Ketogeneza. Wykorzystanie ciał ketonowych podczas pracy mięśniowej. Możliwości zwiększenia udziału przemiany tłuszczowej w warunkach obciążenia wysiłkiem fizycznym. <u>Badania biochemiczne wykorzystywane w programowaniu obciążeń treningowych -</u> Zmiany potreningowe profilu lipidowego. Markery uszkodzeń mięśni szkieletowych i stanu zapalnego.</p>	4
6.	<p>Biomechanika Przedmiot, cel i zadania biomechaniki. Podstawowe terminy: geometria, sekwencja i struktura ruchu; technika sportowa Właściwości aparatu ruchowego warunkujące wykonanie czynności ruchowej (np. sportowej): Strukturalne i funkcjonalne właściwości aparatu ruchu. Informacyjne czynniki warunkujące rezultat ruchowy - koordynacja ruchów. Systematyka metod pozyskiwania informacji o poruszającym się obiekcie i ich krótka charakterystyka: Obserwacja wzrokowa. Światłne sposoby rejestracji ruchu (fotokinemetria). Bezpośredni pomiar lub zapis wielkości mechanicznych. Kompleksowa metodyka badań. Opis czynności ruchowych: Charakterystyki (parametry) poruszającego się obiektu. Biomechaniczne kryteria skuteczności techniki sportowej. Deterministyczny model analizy jakościowej jako podstawa charakterystyki ilościowej techniki ruchu (np. sportowej). Biomechaniczne zasady ruchu.</p>	4
7.	<p>Psychologia sportu Znaczenie psychologii sportu we współczesnym świecie. Obszary zainteresowania psychologii sportu. Techniki i modele treningu mentalnego. Znaczenie samoświadomości w procesie treningowym. Profil umiejętności, dzienniki treningowe i startowe. Koncentracja i style koncentracji uwagi. Poziom pobudzenia a wykonanie.</p>	6

	Sposoby regulacji pobudzenia emocjonalnego. Komunikacja intrapersonalna. Znaczenie wyznaczania celów. Cele wynikowe, nastawione na wykonanie i proces. Poczucie własnej skuteczności i ich źródła.	
8.	Pedagogika sportu Procesy wychowawcze jako podstawa relacji instruktor-wychowanek. Podstawowe pojęcia pedagogiczne. Możliwości i ograniczenia wychowania poprzez sport - pozytywne i negatywne skutki wychowawcze związane z uprawianiem sportu. Teorie kształtowanie się postaw i rozumowania moralnego (społecznego uczenia się, strukturalno-rozwojowe, społeczno-psychologiczna) oraz wynikające z nich wskazania do pracy wychowawczej na zajęciach sportowych	4
9.	Socjologia sportu Osobowość społeczna - komponenty i typologie, społeczna rola instruktora Profesjonalizacja sportu, kariera sportowa i jej uwarunkowania Kultura masowa, globalizacja i komercjalizacja w sporcie Funkcje sportu	2
10.	Odnowa biologiczna Podstawy odnowy biologicznej. Zabiegi stosowane w odnowie biologicznej. Programowanie zabiegów odnowy biologicznej.	4
11.	Prawo w sporcie Działalność polskich związków sportowych, sposób ich powstawania, rola polskiego związku sportowego w systemie szkolenia sportowego Tytuły zawodowe w sporcie- instruktor sportu i trener, sektorowe ramy kwalifikacji w sporcie	2
12.	Pierwsza pomoc Założenia organizacyjne ratownictwa przedmedycznego, cele i zadania łańcucha przeżycia, podstawy prawne udzielania pierwszej pomocy. Podstawowe funkcje życiowe organizmu, utrata przytomności, zatrzymanie krążenia i oddychania, śmierć kliniczna. Najczęstsze ostre choroby, zatrucia i zaostrzenia chorób przewlekłych będące przyczyną zagrożenia życia lub poważnego rozstrojenia zdrowia. Najważniejsze urazy i uszkodzenia ciała będące przyczyną zagrożenia życia lub utraty zdrowia.	2
13.	Żywnienie w sporcie Charakterystyka, funkcje i przemiany makroskładników pokarmowych (węglowodany, białka, tłuszcze, woda). Zapotrzebowanie osób aktywnych i sportowców, zalecenia żywieniowe z uwzględnieniem relacje względem czasu podejmowania wysiłku Charakterystyka, funkcje i przemiany mikroskładników pokarmowych (witaminy, minerały). Zawartość witamin i minerałów w różnych produktach, główne funkcje witamin i minerałów w organizmie, objawy niedoboru witamin i minerałów Analiza masy i składu ciała- pomiar masy i składu ciała w laboratorium, ocena wyników. Suplementy diety – rodzaje suplementów i ich zastosowanie z uwzględnieniem zróżnicowanych potrzeb sportowca (budowanie masy mięśniowej, redukcja tkanki tłuszczowej, wspieranie odporności organizmu i in.	6
14.	Dyscyplina kierunkowa <u>Treści teoretyczne:</u> Zagadnienie 1. Zasady bezpieczeństwa i podczas prowadzenia zajęć i przy organizacji treningu sportowego. Zakres odpowiedzialności prawnej. Zagadnienie 2. Zasady postępowania podczas wypadku. Typowe urazy w danej dyscyplinie i pierwsza pomoc. Zagadnienie 3. Anatomiczne, fizjologiczne, biochemiczne podłoże specyficznego w danej dyscyplinie wysiłku. Zagadnienie 4. Rozwój danej dyscypliny sportowej i ewolucja techniki i taktyki w ujęciu historycznym.	100

	<p>Zagadnienie 5. Konkurencje sportowe w obrębie danej dyscypliny i zasady ich rozgrywania.</p> <p>Zagadnienie 6. Charakterystyka i dobór sprzętu i akcesoriów wykorzystywanych w danej dyscyplinie.</p> <p>Zagadnienie 7. Zasady przygotowania i konserwacji specjalistycznego sprzętu.</p> <p>Zagadnienie 8. Terminologia, systematyka i metodyka nauczania umiejętności technicznych i podstaw taktyki w danym sporcie.</p> <p>Zagadnienie 9. Wytaczanie celów i planowanie procesu treningowego stosownie do wymagań wybranej dyscypliny sportu z uwzględnieniem wieku, potrzeb indywidualnych i stopnia zaawansowania.</p> <p>Zagadnienie 10. Wykorzystanie ćwiczeń i innych środków dydaktycznych, rozwiązań organizacyjnych, form i metod w treningu sportowym.</p> <p>Zagadnienie 11. Podstawy planowania obciążeń treningowych (struktura, objętość i intensywność) we wszystkich okresach planu rocznego.</p> <p>Zagadnienie 12. Kontrola procesu treningowego.</p> <p>Zagadnienie 13. Prowadzenie dokumentacji treningowej.</p> <p>Zagadnienie 14. Podstawowe zasady żywienia i odnowy biologicznej zalecane w danej dyscyplinie</p> <p>Zagadnienie 15. Prawne, organizacyjne i etyczne uwarunkowania pracy instruktora, zasady funkcjonowania organizacji i związków sportowych.</p> <p><u>Treści praktyczne:</u></p> <p>Zagadnienie 1. Nauczanie i doskonalenie specjalistycznych w danej dyscyplinie technik.</p> <p>Zagadnienie 2. Nauczanie i doskonalenie rozwiązań taktycznych, skutecznych działań w różnych, zmiennych warunkach specyficznych dla danej dyscypliny.</p> <p>Zagadnienie 3. Wykorzystanie środków dydaktycznych specyficznych dla danej dyscypliny w sposób konwencjonalny i niekonwencjonalny.</p> <p>Zagadnienie 4. Bieżąca konserwacja sprzętu.</p> <p>Zagadnienie 5. Prowadzenie zajęć dydaktycznych z osobami w różnym wieku i o różnym poziomie zaawansowania technicznego.</p> <p>Zagadnienie 6. Opanowanie zestawu ćwiczeń metodycznych w realizacji określonych celów.</p> <p>Zagadnienie 7. Identyfikacja i sposoby korekty błędów.</p> <p>Zagadnienie 8. Organizacja imprez rekreacyjnych i zawodów w danej dyscyplinie.</p> <p>Zagadnienie 9. Wykorzystanie technik wizualizacyjnych w nauczaniu.</p>	
15.	<p>Praktyka w klubie sportowym</p> <p>Hospitowanie zajęć treningowych</p> <p>Prowadzenie zajęć treningowych</p>	30

Forma i warunki zaliczenia modułu/przedmiotu

Warunkiem zaliczenia kursu z wybranej dyscypliny sportu jest osiągnięcie wszystkich założonych efektów uczenia się (w minimalnym akceptowalnym stopniu - w wysokości >50%). Warunkiem uzyskania uprawnień instruktora sportu AWF Katowice jest zdanie egzaminu. Egzamin ma formę pisemną lub praktyczną.

Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej, obowiązującej do zaliczenia danego modułu/przedmiotu

Teoria treningu sportowego:

Literatura podstawowa:

- Zajac A., Wilk M., Poprzęcki S., Bacik B. Współczesny trening siły mięśniowej AWF Katowice, Katowice 2009.
- Zajac A., Chmura J. Współczesny system szkolenia w zespołowych grach sportowych. AWF Katowice 2016.
- Bompa T., Zajac A., Waśkiewicz Z., Chmura J. Przygotowanie sprawnościowe w zespołowych grach sportowych. Akademia Wychowania Fizycznego w Katowicach, 2013.
- Zajac A., Wilk M., Poprzęcki S., Bacik B. Współczesny trening siły mięśniowej AWF Katowice, Katowice 2009.
- Janssen P. Lactate threshold training. Human Kinetics 2001.

Fizjologia wysiłku

Birch K., Mac Laren, K. George „Fizjologia sportu” PWN, Warszawa 2008.
Bullock J., Boyle J., Wang MB. „Fizjologia” Urban & Partner, Wydawnictwo Medyczne, Wrocław 1997.
Górski J. „Fizjologiczne podstawy wysiłków fizycznych” PZWL Warszawa 2001.
Halicka - Ambroziak H. „Wskazówki do ćwiczeń z fizjologii dla studentów wychowania fizycznego” Skrypt AWF Warszawa 1996.
Jaskólski A. „Fizjologia wysiłku fizycznego z zarysem fizjologii człowieka” AWF Wrocław, 2005.
Konturek S. „Fizjologia człowieka” Urban & Partner, Wrocław 2007.
Kozłowski S., Nazar K. „Wprowadzenie do fizjologii klinicznej” PZWL Warszawa 1995.
Traczyk W. „Trzebski S. „Podstawy fizjologii człowieka z elementami fizjologii stosowanej i klinicznej”. PZWL Warszawa 1989.
Dobrzański T.: Medycyna wychowania fizycznego i sportu. Wyd. Sport i Turystyka Warszawa 1989.
Kubica R.: Podstawy fizjologii pracy i wydolności fizycznej. Skrypt AWF Kraków 1995.
Mc Laughlin D., Stamford J., White D. „Fizjologia człowieka” PWN , Warszawa 2008.
Pilis W., Zarzeczny R., Langfort J.: Próg przemian beztlenowych. Wyd. AWF Katowice 1996.

Teoria motoryczności

Literatura podstawowa:

Raczek J. Antropomotoryka. PZWL, Warszawa 2010.

Anatomia

Literatura podstawowa:

Bochenek A., Reicher M.: Anatomia Człowieka Tom I PZWL Warszawa 2002.

Narkiewicz O., Moryś J.: Anatomia Człowieka Tom 1-4 PZWL Warszawa 2010.

Ignasiak Z.: Anatomia układu ruchu Elsevier Urban & Partner Wrocław 2007.

Sokołowska - Pituchowa U. Anatomia Człowieka PZWL Warszawa 2001.

Marecki B. : Anatomia Funkcjonalna. PWN Warszawa-Poznań 2004.

Michajlik A., Ramotowski W.: Anatomia i Fizjologia Człowieka PZWL Warszawa 2001.

Literatura uzupełniająca:

Aleksandrowicz R.: Mianownictwo anatomiczne. PZWL Warszawa 1989.

Kahle W., Leonhardt H., Platzer W.: Podręczny atlas anatomii człowieka. Wyd. Med. Słotwiński Verlag Bremen 1998.
Tom 1 Narząd Ruchu.

Sobotta J.: Atlas anatomii człowieka. Tom 1-2. Elsevier Urban & Partner Wrocław 2009.

Netter F., red. Moryś J.: Atlas anatomii człowieka. Elsevier Urban & Partner Wrocław 2011.

Biochemia wysiłku fizycznego

Literatura podstawowa:

Borkowski J. Bioenergetyka i biochemia tlenowego wysiłku fizycznego Wydawnictwo: AWF Wrocław

Literatura uzupełniająca:

Hübner-Woźniak E. Ocena wysiłku fizycznego oraz monitorowanie treningu sportowego metodami biochemicznymi.
Wydawnictwo AWF Warszawa

Biomechanika

Bober T. Biomechanika. Wybrane zagadnienia. wyd. III. i IV. AWF Wrocław, 1986, 1993.

Bober T., Zawadzki J. Biomechanika układu ruchu człowieka. AWF Wrocław, 2003.

Król H. Biomechaniczne aspekty ćwiczeń doskonalących technikę sportową. AWF Katowice, 2016.

Psychologia sportu

Literatura podstawowa:

Karageorghis C., Terry P., Psychologia dla sportowców, Wyd. Inne Spacery 2014.

Behnke M., Chlebosz K., „ Trening mentalny, psychologia sportu w praktyce Wyd. Inne Spacery 2017.

Literatura uzupełniająca:

Jarvis M., Psychologia sportu, GWP Gdańsk 2007.

Gracz J., Sankowski T. Psychologia Sportu, AWF, Poznań 2000.

Pedagogika sportu

Literatura podstawowa:

Martens R. Jak być skutecznym trenerem. Warszawa 2009
Żukowska Z., Żukowski R. (red.), Fair play w sporcie i olimpiźmie. Szansa czy utopia Warszawa 2010.
Dziubiński Z. (red.), Edukacja poprzez sport. Warszawa 2004.
Przyłuska-Fischer A., Misiuna B., Etyczne aspekty sportu. Warszawa 1993.

Literatura uzupełniająca:

Sas-Nowosielski K., Wychowanie poprzez sport – między nadziejami a zwątpieniem. Sport Wyczynowy, 5-6, 7-8 oraz 9-10, 65-75

Socjologia sportu

Literatura podstawowa:

Jakubowska H., Nosal P. (2017). *Socjologia sportu*. PWN, Warszawa.
Dziubiński Z., Krawczyk Z. (2012). *Socjologia kultury fizycznej i sportu*. Wydawnictwo Dydaktyczne, Warszawa.
Goodman N. (2000), *Wstęp do socjologii*. Poznań.

Literatura uzupełniająca:

Giddens A. (2012). *Socjologia*. PWN, Warszawa.
Krawczyk Z. (1978). *Z filozofii i socjologii kultury fizycznej*. Sport i Turystyka. Warszawa.
Heinemann K. (1989). *Wprowadzenie do socjologii sportu*. COMSNP. Warszawa.

Odnowa biologiczna

Literatura podstawowa:

Gieremek K., Dec L.: Problematyka odnowy biologicznej w sporcie. AWF Katowice 1990.
Gieremek K., Dec L.: Zmęczenie i regeneracja sił. Odnowa biologiczna w sporcie. AWF Katowice. Katowice 2000.
Janiszewski M.: Elementy odnowy biologicznej. PWN Łódź 1994.
Jethon Z.: Zmęczenie jako problem współczesnej cywilizacji. PZWL. Warszawa 1977.
Podgórski T.: Masaż w rehabilitacji i sporcie Wydawnictwo AWF Warszawa 1989.
Magiera L.,: Masaż w kosmetyce i odnowie biologicznej. BIO- STYL. Kraków 2007.
Szyndera M.: Odnowa biologiczna. Podręcznik odnowy psychosomatycznej. Red. J. Fenczyn, T. Kasperczyk. PZWL. Warszawa 1996.
Konturek S. „Fizjologia człowieka” Urban & Partner, Wrocław 2007.

Prawo w sporcie

Literatura podstawowa:

Krześniak, E. (2016). *Kluby i organizacje sportowe w prawie polskim na tle rozwiązań zagranicznych*. Warszawa: Wolters Kluwer
Bączyk, J. (2019). *Prawne aspekty działalności gospodarczej w ruchu sportowym*. Warszawa: Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego w Katowicach, Wydawnictwo Ius Publicum,
Fundowicz, S. (2013). *Prawo Sportowe*. Warszawa: Wolters Kluwer,

Pierwsza pomoc

Literatura podstawowa:

Buchfelder N.A.: Podręcznik pierwszej pomocy. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2015.
Plantz S.H., Adler J.N.: Medycyna ratunkowa. Wyd. I polskie pod redakcją Juliusza Jakubaszki. Urban & Partner, Wrocław 2000.

Literatura uzupełniająca:

Cline D.M., Ma O.J., Tintinalli J.E., Kelen G.D., Stacpzyński J.S.: Medycyna ratunkowa. Wyd I polskie pod redakcją Juliusza Jakubaszki. Urban & Partner, Wrocław 2003.

Żywnienie w sporcie

Literatura podstawowa:

Zydek G, Michalczyk M, Zajac A i wsp. Nowe trendy w żywieniu i suplementacji osób aktywnych fizycznie. Katowice 2017

Maughan R., Burke L. Żywnienie a zdolność do wysiłku. Biblioteka Medicina Sportiva, 2001

Literatura uzupełniająca:

Australian institute of sport position statment. Supplements and sports foods In high performance sport. March 2021. https://www.ais.gov.au/_data/assets/pdf_file/0014/1000841/Position-Statement-Supplements-and-Sports-Foods-abridged_v2.pdf

Jarosz M, Rychlik E, Stoś K, Charzewska J i wsp. Normy Żywienia dla populacji polski i ich zastosowanie. PZH 2020.

Frączek B, Krzywański J, Krzysztofiak H. Dietetyka sportowa. PZWL 2019.

Dyscyplina kierunkowa

W zależności od dyscypliny

Praktyka w klubie sportowym

Wymiar, zasady i forma odbywania praktyk, w przypadku, gdy program kształcenia przewiduje praktyki

Praktyka w klubie sportowym w wymiarze 30 godzin dydaktycznych. Zaliczenie na podstawie dokumentacji.

Forma oceny efektów uczenia się

Efekty uczenia się	Forma oceny				
	Test teoretyczne	Zaliczenie praktyczne	Obserwacja na zajęciach	Projekt/prezentacja	Egzamin
W1	x				
W2	x		x		x
W3	x				x
W4	x				
W5			x		x
W6			x		
W7	x		x		
W8	x				x
W9		x			
W10			x		x
W11		x			
W12			x		x
W13			x		
W14					x
W15	x				
W16					x
W17	x	x			x
U1			x	x	
U2		x	x		
U3			x		
U4			x		
U5		x	x		
U6		x		x	
U7		x			

Załącznik nr 3 Uchwały Nr AR001-7-IV/2022
Senatu Akademii Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach
z dnia 26 kwietnia 2022 roku
w sprawie zatwierdzenia programu kursu instruktora sportu

U8		x			
U9		x			
U10			x		
U11			x		
U12		x			
U13			x		
U14			x		
U15			x		
K1			x		
K2			x		
K3			x		
K4			x		
K5			x		
K6			x		
K7			x		
K8			x		

Załącznik nr 3 Uchwały Nr AR001-7-IV/2022
Senatu Akademii Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach
z dnia 26 kwietnia 2022 roku
w sprawie zatwierdzenia programu kursu instruktora sportu

U10								X	X						
U11							X		X						
U12												X		X	X
U13														X	
U14					X										
U15											X			X	
K1				X		X									
K2				X											
K3	X	X	X					X						X	X
K4										X			X		
K5							X							X	
K6								X	X						
K7											X	X		X	X
K8					X									X	

- P 1. Teoria treningu sportowego
- P 2. Fizjologia wysiłku
- P 3. Teoria motoryczności
- P 4. Anatomia
- P 5. Biochemia wysiłku fizycznego
- P 6. Biomechanika
- P 7. Psychologia sportu
- P 8. Pedagogika sportu
- P 9. Socjologia sportu
- P 10. Odnowa biologiczna
- P 11. Prawo w sporcie
- P 12. Pierwsza pomoc
- P 13. Żywnienie w sporcie
- P 14. Dyscyplina kierunkowa
- P 15. Praktyka w klubie sportowym

**Załącznik nr 3 Uchwały Nr AR001-7-IV/2022
Senatu Akademii Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach
z dnia 26 kwietnia 2022 roku
w sprawie zatwierdzenia programu kursu instruktora sportu**