

<b>Nazwa modułu/przedmiotu: Kurs instruktora sportu w strzelectwie sportowym (część ogólna)</b>			
<b>Jednostka realizująca moduł/przedmiot: Akademickie Centrum Kształcenia</b>			
<b>Wydział prowadzący moduł/przedmiot: Wydział Wychowania fizycznego</b>		<b>Jednostka prowadząca moduł/przedmiot: Katedra Wychowania Fizycznego i Adaptowanej Aktywności Fizycznej Zakład Adaptowanej Aktywności Fizycznej</b>	
<b>Rodzaj kursu: Kurs instruktora sportu (część ogólna)</b>		<b>Liczba godzin: 80</b>	
<b>Język modułu/przedmiotu: polski</b>		<b>Forma zajęć: wykład / ćwiczenia</b>	
<b>Koordynator modułu/przedmiotu dr Dariusz Pośpiech</b>		<b>Sposób realizacji: Zajęcia wymagające bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego i uczestników.</b>	
<b>Wymagania wstępne</b>		Ukończone 18 lat, wykształcenie co najmniej średnie	
<b>Cele modułu/przedmiotu</b>		Celem kursu jest wyposażenie uczestników w wiedzę i umiejętności niezbędne do udziału w części specjalistycznej kursu instruktora sportu i po jej ukończeniu uzyskania uprawnień do pracy w charakterze instruktora w zakresie planowania i realizacji treningu sportowego w strzelectwie sportowym	
<b>Lp.</b>	<b>Modułowe efekty uczenia się Uczestnik:</b>	<b>Odniesienie do efektów kierunkowych</b>	<b>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</b>
<b>W zakresie wiedzy</b>			
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 sporcie	K_W05	P6S_WK
W6	Zna podstawowe metody i techniki oceny stanu psychofizycznego i motorycznego człowieka w zakresie niezbędnym dla realizacji treningu sportowego	K_W08	P6S_WG

w sprawie zatwierdzenia programu kursu instruktora sportu w strzelectwie sportowym (część ogólna)

W7	Charakteryzuje podstawowe uwarunkowania i ograniczenia procesu wychowawczego oraz podstawowe metody i techniki wychowania.	K_W09	P6S_WK
W8	Zna podstawowe metody psychologiczne stosowane w działalności sportowej	K_W12	P6S_WK
W9	Opisuje podstawowe środowiska wychowawcze i ich rolę w życiu jednostki Identyfikuje trudności wychowawcze. Opisuje metody diagnozy, profilaktyki i rozwiązywania trudnych sytuacji wychowawczych	K_W14	P6S_WK
W10	Zna prawne, organizacyjne i etyczne uwarunkowania pracy instruktora; organizację i funkcjonowanie instytucji sportowych	K_W18	P6S_WK
W11	Identyfikuje kompetencje niezbędne w pracy instruktora sportu	K_W19	P6S_WK
W12	Zna podstawowe możliwości kształtowania kluczowych kompetencji zawodnika w procesie treningowym, zna zasady sprawnej organizacji zawodów sportowych z wykorzystaniem nowoczesnych technologii.	K_W20	P6S_WK
W13	Zna ogólne zasady rozwoju form indywidualnej przedsiębiorczości w sferze kultury fizycznej	K_W25	P6S_WK
W14	Zna możliwości stosowania ćwiczeń, środków dydaktycznych, rozwiązań organizacyjnych, form i metod w treningu sportowym i na zajęciach wychowania fizycznego, stosownie do celów, rozwoju psychofizycznego ćwiczących, warunków pracy, rozumie potrzebę rozwijania u ucznia samodzielności i aktywności w procesie wychowania fizycznego	K_W23	P6S_WK
<b>W zakresie umiejętności</b>			
U1	Potrafi uzasadnić, jakie są najistotniejsze prewencyjne i prozdrowotne aspekty aktywności fizycznej	K_U01	P6S_UW
U2	Potrafi posługiwać się podstawowym sprzętem i aparaturą do oceny budowy i postawy ciała, sprawności i wydolności fizycznej	K_U03	P6S_UW
U3	Potrafi dostosować sposób komunikowania się do poziomu rozwoju psychicznego i społecznego jednostki i grupy w procesie treningowym	K_U05	P6S_UK
U4	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
U5	Potrafi przeprowadzić diagnozę w zakresie umożliwiającym ukierunkowanie procesu treningowego	K_U07	P6S_UW
U6	Potrafi dobierać i wykorzystywać odpowiednie metody i środki, w celu efektywnego realizowania działań pedagogicznych	K_U08	P6S_UO
U7	Potrafi zaplanować program suplementacyjny stosownie do wymagań wybranej dyscypliny sportu z uwzględnieniem wieku ćwiczących, potrzeb indywidualnych i stopnia zaawansowania	K_U09	P6S_UO
U8	Potrafi współdziałać w zespole dla realizacji wspólnych celów sportowych	K_U14	P6S_UW
U9	Posiada umiejętność przygotowania raportu pisemnego z przeprowadzonych zajęć edukacyjnych	K_U18	P6S_UO
U10	Potrafi prowadzić dokumentację procesu treningowego	K_U20	P6S_UO
U11	Potrafi identyfikować elementy otoczenia organizacji sportowej	K_U25	P6S_UW

U12	Potrafi opracować i przeprowadzić jednostki treningowe i lekcyjne zgodnie z zasadami nauczania-uczenia się i zasadami treningu sportowego oraz bezpieczeństwa i higieny pracy, dokonać oceny ucznia i zastosować ocenianie kształtujące w nauczaniu.	K_U11	
<b>W zakresie kompetencji społecznych</b>			
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 potrzebę ciągłego doksztalcania 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. Jest gotów realizować proces dydaktyczno-wychowawczego rozwijając wśród zawodników ciekawość, aktywność i samodzielność. Jest gotów do kształtowania u zawodników samodzielnego i systematycznego uczenia się oraz stosowania indywidualizacji, jest gotów do kształtowania umiejętności współpracy zawodników, w tym grupowego rozwiązywania problemów	K_K09	P6S_KK
K6	Potrafi odpowiednio określić priorytety służące realizacji celów sportowych	K_K10	P6S_KK
K7	Jest zorientowany na poszukiwanie i podejmowanie innowacyjnych działań wychowawczych	K_K11	P6S_KK
K8	Jest przekonany o wadze zachowania się w sposób profesjonalny i przestrzegania zasad etyki zawodowej	K_K13	P6S_UK
K9	Dostrzega problemy moralne i dylematy etyczne związane z własną i cudzą pracą, poszukuje optymalnych rozwiązań, postępuje zgodnie z zasadami etyki	K_K14	P6S_KK
K10	Rozumie złożoność procesu oceniania podmiotów procesu treningu sportowego	K_K16	P6S_UK
K11	Rozumie potrzebę dbałości o własną sprawność fizyczną i zdrowie dla promowania zdrowia, właściwego wykonywania zawodu instruktora	K_K18	P6S_KR
<b>Stosowane metody dydaktyczne</b>			
Metody podające: wykład informacyjny, objaśnienie, wykład z prezentacją multimedialną			
Metody problemowe: dyskusja dydaktyczna			

#### **Metody sprawdzania i kryteria oceny efektów uczenia się uzyskanych przez uczestników**

Metody weryfikacji efektów uczenia się: obserwacja uczestników, pisemna praca zaliczeniowa, test pisemny.

<b>Treści modułu kształcenia</b>		<b>Godziny W/Ćw.</b>
1.	<b>Anatomia</b> Ogólna budowa szkieletu kostnego, jego podział anatomiczny oraz funkcje. Proces powstawania i wzrastania kości. Budowa makroskopowa i mikroskopowa kości oraz aparatu mięśniowego. Budowa stawu (elementy stałe i niestałe). Mechanika działania połączeń stawowych.	4

	Budowa i działanie jednostek czynnościowych kończyny górnej, dolnej i szkieletu osiowego. Mechanika oddychania – przepona i mięśnie brzucha. Wpływ układu nerwowego oraz jego ośrodków w sterowaniu narządem aparatu ruchu.	
2.	<b>Antropologia</b> Wpływ wysiłku fizycznego na organizm człowieka. Hipertrofie robocze. Predyspozycje somatyczne do uprawiania sportu. Pojęcie modelu mistrza w różnych dyscyplinach sportu. Rola dymorfizmu płciowego w sporcie. Podstawowe techniki antropometryczne, instrumentarium.	4
3.	<b>Biochemia</b> <u>Podstawy bioenergetyki skurczu mięśniowego – Fosforany wysokoenergetyczne i ich pula komórkowa. 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 CO<sub>2</sub> do płuc. Efekt Bohra.</u>  <u>Metabolizm węglowodanów w mięśniu w warunkach spoczynku oraz w trakcie pracy o różnej intensywności - Glikoliza w warunkach beztlenowych i tlenowych.. Regulacja produkcji glukozy w wątrobie w spoczynku i w wysiłku. Glikogen mięśniowy, dieta i zdolności wytrzymałościowe.</u>  <u>Metabolizm tłuszczów w mięśniu w warunkach spoczynku i pracy o różnej intensywności – 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>  <u>Badania biochemiczne wykorzystywane w programowaniu obciążeń treningowych - Zmiany potreningowe profilu lipidowego. Markery uszkodzeń mięśni szkieletowych i stanu zapalnego</u>	4
4.	<b>Biomechanika</b> 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 (fotokinematrya). 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.	4
5.	<b>Fizjologia</b> Fizjologia mięśni poprzecznie prążkowanych. Rola układu nerwowego w kontroli ruchu i postawy ciała. Krew i jej główne czynności. Fizjologia serca i krążenia	4

	Czynność układu krążenia oraz układu oddechowego warunkach spoczynku i podczas wysiłku fizycznego. Neurohormonalna regulacja procesów fizjologicznych zachodzących w organizmie człowieka.	
6.	<b>Medycyna sportowa/doping w sporcie</b> Cele i zadania medycyny sportowej jako medycyny aktywności ruchowej, organizacja medycyny sportowej w Polsce (perspektywy rozwoju); badania sportowo-lekarskie (badania wstępne, badania okresowe, badania kontrolne),orzeczenie o zdolności do uprawiania sportu; Wybrane zagadnienie z zakresu traumatologii sportowej (specyfika uszkodzeń narządu ruchu w sporcie, specyficzne uszkodzenia sportowe ciała i ich charakterystyka, cena nadmiernej eksploatacji narządu ruchu); Metody legalnego i nielegalnego wspomaganie w sporcie, doping farmakologiczny; aspekty etyczne i społeczne dopingu	4
7.	<b>Pedagogika</b> Procesy wychowawcze jako podstawa relacji instruktor-wychowanek. Podstawowe pojęcia pedagogiczne. Cele wychowania w sporcie. Podmiotowość w wychowaniu: akceptacja dzieci i młodzieży, rozumienie empatyczne, autentyczność wychowawcy. Style kierowania wychowawczego: demokratyczny, liberalny, autokratyczny. Skutki różnych stylów kierowania. Metody wychowania i ich skuteczność: techniki oddziaływań wychowawczych. Wpływ podstawowych środowisk wychowawczych na funkcjonowanie wychowanek. Problemowe zachowania wychowanek – agresywne, bierne, negatywistyczne, lękowe.	8
8.	<b>Psychologia i odnowa psychiczna</b> 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. Sposoby regulacji pobudzenia emocjonalnego. Metody redukcji stresu w sporcie. Techniki wyobrażeniowe i ich zastosowanie w sporcie. Komunikacja intrapersonalna. Poczucie własnej skuteczności. Wzmacnianie.	10
9.	<b>Socjologia</b> Osobowość społeczna - komponenty i typologie, społeczna rola trenera Profesjonalizacja sportu, kariera sportowa i jej uwarunkowania Kultura masowa, globalizacja i komercjalizacja w sporcie Funkcje sportu	2
10.	<b>Teoria sportu</b> Zadania procesu treningowego Zasady procesu treningowego Podstawy periodyzacji treningu sportowego Identyfikacja potencjału sprawnościowego zawodnika Kształtowanie sprawności specjalnej Zmęczenie i przetrenowanie w sporcie Planowanie i programowanie treningu Etapy szkolenia sportowego	8
11.	<b>Teoria treningu sportowego</b> Struktura czasowa procesu treningowego Obciążenia treningowe i ich kontrola Szybkość i metody jej kształtowania.	8

	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	
12.	<b>Fizjologia wysiłku sportowego</b> Podstawowe charakterystyki czynnościowe organizmu podczas wysiłków fizycznych. Energetyka procesów metabolicznych podczas wysiłku i w warunkach spoczynkowych. Fizjologiczne uwarunkowania wielkości reakcji organizmu człowieka na obciążenie wysiłkiem fizycznym. Metody i znaczenie oceny predyspozycji do wykonywania wysiłku fizycznego (Wydolność beztlenowa ustroju, Wydolność tlenowa ustroju).	4
13.	<b>Odnowa biologiczna</b> Podstawy odnowy biologicznej. Zabiegi stosowane w odnowie biologicznej. Programowanie zabiegów odnowy biologicznej.	4
14.	<b>Organizacja i zarządzanie</b> Pojęcie i istota organizacji i kierowania (zarządzania). Proces zarządzania. Funkcje zarządzania. Menedżer jako realizator procesu zarządzania. Podejmowanie decyzji kierowniczych. Wybrane problemy przedsiębiorczości.	2
15.	<b>Zarządzanie klubem sportowym</b> Formy organizacyjno-prawne klubów sportowych, struktura organizacyjna, funkcje zarządzania, interesariusze klubów sportowych, strategia w zarządzaniu klubami sportowymi.	2
16.	<b>Nowoczesne technologie wykorzystywane w treningu i zawodach</b> Zapoznanie uczestników kursu z dostępnymi narzędziami do rejestracji treningu strzeleckiego i organizacji zawodów .	2
17.	<b>Żywnienie sportowca</b> 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

#### Forma i warunki zaliczenia modułu/przedmiotu

Zaliczenie na „za”.

Warunkiem zaliczenia jest obecność i aktywny udział w zajęciach oraz wykonanie wszystkich prac zaliczeniowych.

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

##### 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.  
Tom1 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.

### **Antropologia**

Łaska Mierzejewska T. Antropologia w sporcie i wychowaniu fizycznym. Centralny Ośrodek Sportu, Biblioteka Trenera, Warszawa 1999.

### **Biochemia**

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.

### **Fizjologia**

Konturek S. „Fizjologia człowieka” Urban & Partner, Wrocław 2007.

Konturek S. „Fizjologia człowieka” Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2000.

Bullock J., Boyle J., Wang MB. „Fizjologia” Urban & Partner, Wydawnictwo Medyczne, Wrocław 1997.

Ganong WF. „Podstawy fizjologii lekarskiej” PZWL Warszawa 1994.

Halicka - Ambroziak H „Wskazówki do ćwiczeń z fizjologii dla studentów wychowania fizycznego” Skrypt AWF Warszawa 1996.

Traczyk W., Trzebski S. „Podstawy fizjologii człowieka z elementami fizjologii stosowanej i klinicznej”. PZWL Warszawa

Mc Laughlin D., Stamford J., White D. „Fizjologia człowieka” PWN , Warszawa 2008.

Konturek S. „Fizjologia człowieka” Urban & Partner, Wrocław 2007.

### **Medycyna sportowa/doping w sporcie**

Literatura podstawowa:

Jegier A., Nazar K., Dziak A.: Medycyna sportowa. Wydawnictwo Lekarskie PZWL Warszawa 2013.

McMahon P.J.: Medycyna sportowa- współczesne metody diagnostyki i leczenia. Wydawnictwo lekarskie PZWL Warszawa 2010.

Literatura uzupełniająca:

Brukner P., Khan K.: Kliniczna Medycyna Sportowa. DB Publishing Warszawa 2011.

Mendras M.: Medycyna sportowa. Agencja Wydawnicza Medsportpres Warszawa 2004.

Dziak A., Tayara S.: Urazy i uszkodzenia w sporcie. Wydawnictwo Kasper Kraków 1999.

### **Pedagogika**

Literatura podstawowa:

Łobocki M., Teoria wychowania w zarysie, Kraków 2009.

Łobocki M., W trosce o wychowanie w szkole, Kraków 2007.

Kruszewski K., Sztuka nauczania. Czynności nauczyciela, Warszawa 2004.

Kwieciński Z., Śliwerski B. (red.): Pedagogika. Podręcznik akademicki, t. 2, Warszawa 2004.

Martens R. Jak być skutecznym trenerem. Warszawa 2009

Wosik-Kawala D., Zubrzycka-Maciąg T., Kompetencje diagnostyczne i terapeutyczne nauczyciela, Kraków 2011.

Literatura uzupełniająca:

Arends R., Uczymy się nauczać, Warszawa 1994.

Głowacki A. Jędryka G., Budujemy ciekawy program wychowawczy, Kraków 2001.

Kowalik S., Psychologia ucznia i nauczyciela, Warszawa 2011.

Węglińska M., Jak przygotować się do lekcji, Kraków 2005.

Przygońska E. (red.), Nauczyciel – rozwój zawodowy i kompetencje, Toruń 2010.

### **Psychologia i odnowa psychiczna**

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.

### **Socjologia**

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. Literatura podstawowa:

### **Teoria sportu**

Zajęc A., Chmura J., Współczesny System Szkolenia w Zespołowych Grach Sportowych. AWF, Katowice 2016.

Zajęc A., Zydek G., Michalczyk M., Poprzęcki S., Czuba M., Gołaś A., Boruta-Gojny B. Żywnienie i Suplementacja w Sporcie, Rekreacji i Stanach Chorobowych. Katowice 2014

Zajęc A., Wilk M., Poprzęcki S., Bacik B. Współczesny trening siły mięśniowej AWF Katowice, Katowice 2009.

Bompa T. Periodization, Theory and Methodology of Training. Human Kinetics. 1999.

Sozański H.: Podstawy teorii treningu sportowego. Centralny Ośrodek Sportu. Warszawa 1999.

Maud P., Foster C. Physiological Assessment of Human Fitness. Human Kinetics 2006.

### **Teoria treningu sportowego**

Zajęc A., Wilk M., Poprzęcki S., Bacik B. Współczesny trening siły mięśniowej AWF Katowice, Katowice 2009.

Zajęc A., Chmura J. Współczesny system szkolenia w zespołowych grach sportowych. AWF Katowice 2016.

Bompa T., Zajęc A., Waśkiewicz Z., Chmura J. Przygotowanie sprawnościowe w zespołowych grach sportowych.

Akademia Wychowania Fizycznego w Katowicach, 2013.

Zajęc 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 sportowego**

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.

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.

Dobrzanski T.: Medycyna wychowania fizycznego i sportu. Wyd. Sport i Turystyka Warszawa 1989.

Kubica R.: Podstawy fizjologii pracy i wydolności fizycznej. Skrypt AWF Kraków 1995.

#### **Odnowa biologiczna**

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.

#### **Organizacja i zarządzanie**

Griffin R. W., Podstawy zarządzania organizacjami, PWN, Warszawa 1996.

#### **Zarządzanie klubem sportowym**

Sznajder A., Marketing sportu, PWE, Warszawa 2015.

Kuźbik Paweł (red.) Zarządzanie w sporcie, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego 2016.

#### **Nowoczesne technologie wykorzystywane w treningu i zawodach**

Literatura podstawowa:

Portale internetowe producenta aplikacji i oprogramowania specjalistycznego.

#### **Żywnienie sportowca**

Zydek G, Michalczyk M, Zając 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](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.

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

Nie dotyczy

w sprawie zatwierdzenia programu kursu instruktora sportu w strzelectwie sportowym (część ogólna)

**Forma oceny efektów uczenia się**

Efekty uczenia się	Forma oceny			
	Test teoretyczne	Zaliczenie praktyczne	Obserwacja na zajęciach	Projekt/prezentacja
W1	x			
W2	x	x	x	
W3	x	x		
W4	x			
W5			x	
W6	x			
W7	x			
W8			x	
W9	x			
W10	x		x	
W11	x		x	
W12			x	
W13	x			
W14	x			
U1			x	x
U2		x	x	
U3			x	
U4		x	x	
U5		x		x
U6				x
U7		x		
U8			x	
U9			x	
U10			x	
U11			x	
U12		x		
K1			x	
K2			x	
K3			x	x
K4			x	
K5			x	
K6			x	
K7			x	
K8				x
K9			x	x
K10			x	
K11			x	

**Macierz efektów uczenia się dla kursu instruktora sportu**

<b>Efekty uczenia się</b>	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17
W1			x										x				x
W2	x	x	x	x	x	x						x	x				
W3	x	x			x	x											x
W4										x		x					
W5								x									
W6										x	x						
W7							x										
W8								x									
W9							x										
W10														x	x		
W11							x		x								
W12																x	
W13														x			
W14											x						
U1			x										x				
U2	x	x			x							x					x
U3								x									
U4	x	x		x	x	x				x		x					
U5										x	x		x				
U6							x										
U7																	x
U8			x					x	x					x			
U9																	
U10																x	
U11															x		
U12												x					

K1	x			x								x					
K2	x																
K3					x	X	x					x					
K4						x								x			x
K5								x	x	x							
K6																	
K7							x										
K8							x										
K9							x									x	
K10		x															
K11			x														

- P 1. Anatomia
- P 2. Antropologia
- P 3. Biochemia
- P 4. Biomechanika
- P 5. Fizjologia
- P 6. Medycyna sportowa/doping w sporcie
- P 7. Pedagogika
- P 8. Psychologia i odnowa psychiczna
- P 9. Socjologia
- P 10. Teoria sportu
- P 11. Teoria treningu sportowego
- P 12. Fizjologia wysiłku sportowego
- P 13. Odnowa biologiczna
- P 14. Organizacja i zarządzanie
- P 15. Zarządzanie klubem sportowym
- P 16. Nowoczesne technologie wykorzystywane w treningu i zawodach
- P 17. Żywność sportowca