

### SYLABUS KURSU

<b>Nazwa kursu: kurs instruktora sportu w strzelectwie sportowym (część specjalistyczna)</b>			
<b>Jednostka organizująca kurs: Akademickie Centrum Kształcenia</b>			
<b>Wydział realizujący kurs: Wydział Wychowania fizycznego</b>		<b>Jednostka realizująca kurs: Katedra Humanistycznych Podstaw Kultury Fizycznej Zakład Pedagogiki, Psychologii i Socjologii</b>	
<b>Rodzaj kursu: kurs instruktora sportu - część specjalistyczna</b>			<b>Liczba godzin: 130</b>
<b>Język modułu/przedmiotu: polski</b>		<b>Forma zajęć: zajęcia teoretyczne/praktyczne</b>	
<b>Koordinator kursu</b>		<b>dr Jan Basiaga</b>	
<b>Wymagania wstępne</b>		ukończone 18 lat, wykształcenie co najmniej średnie, stan zdrowia umożliwiający udział w kursie	
<b>Cele kursu</b>		Celem kursu jest wyposażenie uczestników w wiedzę i umiejętności niezbędne do podjęcia samodzielnej pracy w charakterze instruktora w zakresie planowania i realizacji treningu sportowego w dyscyplinie sportu – strzelectwo sportowe.	

<b>Lp.</b>	<b>Modułowe efekty uczenia się uczestnik:</b>	<b>Odniesienie do efektów kierunkowych</b> (wybranego kierunku studiów, kod z efektów kierunkowych)	<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>			
W01	Opisuje fizjologiczne podstawy wysiłku w strzelectwie sportowym	K_W02 K_W03 K_W08	P6S_WG P6S_WK P6S_WG
W02	Charakteryzuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć w specyficznych dla strzelectwa sportowego, warunkach środowiska i udzielania pierwszej pomocy . Uzasadnia dobór sprzętu i konieczność jego konserwacji.	K_W21	P6S_WK
W03	Objaśnia historyczny proces rozwoju strzelectwa sportowego w kraju i na świecie. Wyjaśnia proces ewolucji techniki i taktyki oraz wymienia współczesne tendencje w zakresie techniki i taktyki.	K_W16	P6S_WK
W04	Opisuje przepisy prawne i organizacyjne warunkujące szkolenie w strzelectwie sportowym. Zna zasady rozgrywania zawodów i sędziowania.	K_W18 K_W20	P6S_WK P6S_WK
W05	Omawia terminologię, systematykę i szczegółową metodykę nauczania techniki i taktyki w strzelectwie sportowym. Uzasadnia podstawy planowania treningu w zakresie obciążeń (struktura, objętość i intensywność) we wszystkich okresach	K_W11 K_W20 K_W22 K_W23	P6S_WK PS6_WK P6S_WK P6S_WK

	planu rocznego oraz wymienia podstawowe metody i techniki kontroli procesu treningowego.		
<b>w zakresie umiejętności</b>			
U01	Posiada specjalistyczne umiejętności techniczne i taktyczne specyficzne dla strzelectwa sportowego. Demonstruje poprawne wykonanie poszczególnych technik strzeleckich w różnych warunkach.	K_U16	P6S_UW
U02	Potrafi właściwie posługiwać się środkami dydaktycznymi, rozwiązaniami organizacyjnymi, formami i metodami w treningu sportowym.	K_U04	P6S_UO
U03	Organizuje bezpieczne zajęcia w różnych warunkach, potrafi udzielić pierwszej pomocy w miejscu wypadku. Organizuje zawody sportowe i imprezy sportowo-rekreacyjne w strzelectwie sportowym.	K_U15	P6S_UO
U04	Planuje, organizuje i realizuje proces treningowy stosownie do wymagań strzelectwa sportowego z uwzględnieniem wieku, indywidualnych potrzeb i stopnia zaawansowania. Stosuje dokumentację treningową.	K_U07 K_U09 K_U20	P6S_UW P6S_UO P6S_UO
<b>w zakresie kompetencji społecznych</b>			
K01	Jest przekonany o znaczeniu zachowania się w sposób profesjonalny, odpowiedzialnie w oparciu o zdobytą wiedzę planuje i realizuje zadania wynikające z roli instruktora, uwzględniając indywidualne podejście do ucznia. Modyfikuje działania w różnych warunkach i sytuacjach, myśli i działa w sposób kreatywny.	K-K09 K_K11 K_K13	P6S_KK P6S_KK P6S_UK
K02	Wykazuje dbałość o bezpieczeństwo osób uczestniczących w zajęciach oraz dba o stan techniczny sprzętu.	K_K15	P6S_UO
K03	Pracuje w grupie, szanuje opinie i przekonania podopiecznych i działa dla ich dobra.	K_K05	P6S_KR
K04	Dbą o własną sprawność fizyczną i zdrowie. Dokonyje samooceny własnych kompetencji i rozumie potrzebę ciągłego doskonalenia zawodowego.	K_K03 K_K18	P6S_KK P6S_KR

<b>Stosowane metody dydaktyczne</b>	
Metody podające: wykład informacyjny, objaśnienie, pokaz Metody problemowe: wykład problemowy, dyskusja dydaktyczna Metody praktyczne: ćwiczenia przedmiotowe, pomiar Metody eksponujące: film, prezentacja multimedialna Metody z użyciem podręcznika programowego	
<b>Metody sprawdzania i kryteria oceny efektów uczenia się uzyskanych przez uczestników</b>	
Metody weryfikacji efektów kształcenia: pisemne prace zaliczeniowe, egzamin, obserwacja studentów i ocena ich umiejętności praktycznych. Kryteria oceny efektów kształcenia: 2,0 – student nie osiągnął wymaganych efektów kształcenia (punktacja poniżej 50 %) 3,0 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu dostatecznym (51 do 60 %) 3,5 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu dostatecznym plus (61 do 70 %) 4,0 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu dobrym (71 do 80 %) 4,5 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu dobrym plus (81 do 90 %) 5,0 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu bardzo dobrym (91 do 100 %)	
<b>Treści modułu kształcenia</b>	<b>Godziny</b>

<b>Zajęcia teoretyczne</b>		
1.	Historia strzelectwa sportowego (rozwój strzelectwa sportowego w Świecie i w Polsce; najważniejsze osiągnięcia polskich sportowców na arenach międzynarodowych)	2
2.	Organizacja strzelectwa sportowego (struktura organizacyjna sportu strzeleckiego w Polsce i na Świecie; rodzaje strzelań oraz konkurencje strzeleckie; system współzawodnictwa w Polsce i na Świecie; kategorie wiekowe, klasy sportowe obowiązujące w sporcie strzeleckim)	4
3.	Bezpieczeństwo w prowadzeniu zajęć i treningów strzeleckich (przepisy bezpieczeństwa obowiązujące w sporcie strzeleckim; komendy w strzelectwie sportowym; bezpieczne obchodzenie się z bronią; zasady zachowania się osób przebywających w obiekcie strzelniczy; zadania i obowiązki prowadzącego strzelanie; odpowiedzialność karna prowadzącego strzelanie; przechowywanie, przenoszenie oraz przewożenie broni i amunicji)	4
4.	Nauka o broni i amunicji (budowa i zasady działania broni i amunicji; balistyka; czyszczenie oraz konserwacja broni; przygotowanie broni do strzelania; dopasowanie broni do indywidualnych cech zawodnika; dobór przyrządów celowniczych; pomocniczy sprzęt strzelecki)	4
5.	Budowa i wyposażenie strzelnic (strzelnice do strzelań pneumatycznych; strzelnice do strzelań kulowych; strzelnice do strzelań śrutowych; papierowe i elektroniczne tarcze strzeleckie)	2
6.	Dobór i selekcja kandydatów do sportu strzeleckiego. Organizacja procesu szkolenia (dobór i selekcja w poszczególnych konkurencjach; kryteria selekcji; metody pomiaru poszczególnych cech motorycznych; popularyzacja strzelectwa sportowego; organizacja zawodów masowych; strzelectwo sportowe w ramach zajęć z wychowania sportowego lub edukacji dla bezpieczeństwa)	4
7.	Przygotowanie techniczne zawodnika (technika strzelania poszczególnych konkurencji; postawa strzelecka; zasady celowania; praca na języku spustowym; oddychanie; wytrzymanie po strzale; cykl złożenia; sposoby oceny techniki strzelania)	8
8.	Metodyka nauczania (zasady, metody, formy treningowe stosowane w strzelectwie sportowym; metodyka nauczania poszczególnych elementów techniki strzelania; pomoce dydaktyczne stosowane w treningu)	6
9.	Planowanie szkolenia sportowego ( planowanie szkolenia na różnych etapach rozwoju zawodnika; etapizacja szkolenia sportowego; wyznaczanie celów szkoleniowych; sposób tworzenia rocznego planu szkolenia; planowanie obciążeń szkoleniowych; praktyczne przygotowanie planów szkoleniowych – roczny cykl szkolenia, mikrocykl, konspekt lekcji szkoleniowej)	4
10.	Techniczne środki wspierania w prowadzeniu szkolenia (wykorzystanie trenerów w treningu strzeleckim; wykorzystanie programów komputerowych do analizy procesu szkolenia; praktyka wykorzystania trenera SCATT w treningu strzeleckim)	2
11.	Prowadzenie dokumentacji w strzelectwie sportowym (cele prowadzenia dokumentacji; rodzaje prowadzonej dokumentacji; wzory dokumentacji szkoleniowej sportowca i szkoleniowca; dokumentacja sportowca z treningu i zawodów; rejestracja i analiza obciążeń treningowych; rejestracja przebiegu walki sportowej)	2
12.	Przygotowanie taktyczne w strzelectwie sportowym (rodzaje i cele przygotowania taktycznego; przygotowanie teoretyczne z zakresu taktyki strzelania; ćwiczenia praktyczne w doskonaleniu taktyki strzelania; przygotowanie taktyczne sportowca do zawodów),	2
13.	Przygotowanie psychiczne w strzelectwie sportowym (dyspozycja startowa zawodnika; przygotowanie mentalne; radzenie sobie z emocjami i ze stresem; doskonalenie zdolności koncentracji; trening relaksacyjny; twórcze myślenie w pracy treningowej),	4
14.	Przygotowanie sprawnościowe w strzelectwie sportowym (cele i zadania przygotowania sprawnościowego; metody kształcenia sprawności ogólnej; metody kształcenia poszczególnych cech motorycznych; rola i sposoby prowadzenia rozgrzewki ogólnej do treningu i zawodów; środki treningowe z zakresu przygotowania sprawnościowego;	2

	kontrola przygotowania sprawnościowego)	
15.	Organizacja zawodów strzeleckich (regulamin zawodów; program zawodów; przygotowanie organizacyjne; przygotowanie techniczne obiektu; funkcje sędziowskie; wzory pism i druków)	2
16.	Przepisy i regulaminy strzelań (interpretacja regulaminów strzelań poszczególnych konkurencji; praktyczne wykorzystanie regulaminów strzelań)	4
17.	Prowadzenie obserwacji na treningu i zawodach (cele prowadzenia obserwacji; sposoby prowadzenia obserwacji; arkusze do prowadzenia obserwacji; program komputerowy do prowadzenia obserwacji)	2
<b>Zajęcia praktyczne</b>		
1.	Nauka o broni i amunicji (budowa i zasady działania broni i amunicji; rozkładanie i składanie broni; czyszczenie oraz konserwacja broni; przygotowanie broni do strzelania; dopasowanie broni do indywidualnych cech zawodnika; dobór przyrządów celowniczych)	2
2.	Komendy w strzelectwie sportowym oraz komunikacja pomiędzy strzelającym i osobą prowadzącą trening/strzelanie	2
3.	Nauka elementów techniki strzelania w poszczególnych konkurencjach strzeleckich	6
4.	Metodyka nauczania poszczególnych elementów techniki strzelania	12
5.	Praktyczne nauczanie strzelania poszczególnych konkurencji strzeleckich (nauczanie przyjmowania postawy bez broni i z bronią; trening bezstrzałowy; strzelanie do białego ekranu, na skupienie, do tarcz pierścieniowych; oddychanie; celowanie; technika pokonywania oporu języka spustowego)	14
6.	Przygotowanie planów szkoleniowych (roczny cykl szkolenia, mikrocykl, konspekt lekcji szkoleniowej)	4
7.	Praktyczne zastosowanie trenażera SCATT w treningu strzeleckim	4
8.	Praktyka prowadzenia zajęć treningowych (przygotowanie konspektów lekcji treningowych; praktyczne prowadzenie zajęć)	4
9.	Przygotowanie sprawnościowe w strzelectwie sportowym (sposoby prowadzenia rozgrzewki ogólnej do treningu i zawodów)	2
10.	Zajęcia praktyczne z prowadzenia obserwacji strzelania	2
11.	Organizacja imprez rekreacyjnych i zawodów strzeleckich	2
12.	Praktyczne sędziowanie zawodów strzeleckich	2
13.	Strzelania kontrolne konkurencji	6
14.	Praktyki w klubie	10

#### **Forma i warunki zaliczenia modułów kursu, w tym zasady dopuszczenia do zaliczenia, egzaminu**

Warunkiem zaliczenia kursu instruktora sportu w dyscyplinie sportu strzelectwo sportowe, jest osiągnięcie wszystkich założonych efektów kształcenia (w minimalnym akceptowalnym stopniu – w wysokości >50%).  
Warunkiem uzyskanie uprawnień instruktora sportu w dyscyplinie strzelectwo sportowe jest zdanie egzaminu który ma formę praktyczną i teoretyczną (ustną lub pisemną).

#### **Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej, obowiązującej do zaliczenia kursu**

Literatura podstawowa:

1. Baranowski T. (2008), Nowoczesny trening strzelecki. Kształtowanie umiejętności celowania. „Sport Wyczynowy” nr 7-9.
2. Kijowski A. (2005), Wybrane elementy przygotowania psychicznego. Środki treningowe z zakresu przygotowania psychicznego stosowane w treningu zaawansowanych strzelców. [w:] Kurzawski K., (red.), Strzelectwo sportowe: nowoczesne rozwiązania szkoleniowe. Wrocław, nr 2.
3. Kijowski A. (2006), Wybrane elementy przygotowania taktycznego. Środki treningowe z zakresu przygotowania taktycznego stosowane w treningu strzeleckim. [w:] Kurzawskiego K., (red.), Strzelectwo sportowe: nowoczesne rozwiązania szkoleniowe. Wrocław, nr 3.

4. Kijowski A., Wodnik J., Łysiak M. (2004), Koncepcja organizacji procesu szkolenia na etapie wstępnym w strzelectwie sportowym: na przykładzie sekcji strzeleckiej WKS "Śląsk" we Wrocławiu [w:] Kurzawski K., (red.) Strzelectwo sportowe: nowoczesne rozwiązania szkoleniowe. Wrocław, nr 1.
5. Kurzawski K. (red.) Strzelectwo sportowe. Nowoczesne rozwiązania szkoleniowe, Wrocław, 2004-2022.
6. Kurzawski K. (2005), Metody nauczania i kontroli taktyki strzelania. [w:] Kurzawski K. (red.) Strzelectwo sportowe. Nowoczesne rozwiązania szkoleniowe. Wrocław, nr 2.
7. Moll C. (1974), Strzelectwo kulowe. Zarys teorii i metodyki. Warszawa.
8. Reinkemeier H., Buhlmann G. (2015), Olimpijskie konkurencje pistoletowe. Świdnica.
9. Rymski K. (2006), Celowanie w pistolecie sportowym. [w:] Kurzawskiego K., (red.), Strzelectwo sportowe: nowoczesne rozwiązania szkoleniowe. Wrocław, nr 3
10. Wasilewski B. (1979), Sztuka celnego strzelania. Warszawa.

#### Literatura uzupełniająca:

1. Basiaga J. (2008), Historia strzelectwa sportowego, „Bibliotheca Nostra” nr 3/3.
2. Basiaga J., Słomka K. (2018). Wpływ treningu strzeleckiego na parametry charakteryzujące równowagę ciała. [w:] Kurzawski K. (red.) Strzelectwo sportowe. Nowoczesne rozwiązania szkoleniowe. Wrocław, nr 15.
3. Baranowski T. (1979), Koncepcja przedstartowa w strzelectwie sportowym. „Sport Wyczynowy” nr 9.
4. Baranowski T. (2006), Testy selekcyjne w naborze kandydatów do strzelectwa sportowego. „Sport Wyczynowy” nr 9.
5. Czajkowski Z. (1991), Nauczanie techniki sportowej. Warszawa.
6. Czajkowski Z. (1994), Poradnik trenera. Warszawa.
7. Kijowski A., Netzel P. (1997), Komputerowy sposób rejestracji i analizy przebiegu walki sportowej w strzelectwie. „Trening” nr 3.
8. Kurzawski K. (2001), Czynności zawodowe trenera. Biuletyn Informacyjno - Szkoleniowy PZSS, nr 1.
9. Kurzawski K., Kijowski A., Kucharczyk K., Netzel P. (2011), Komputerowe systemy wspomaganie procesu szkolenia w strzelectwie sportowym - cz.1. „Sport Wyczynowy”, nr 3.
10. Kurzawski K., Kijowski A., Kucharczyk K., Netzel P. (2011), Komputerowe systemy wspomaganie procesu szkolenia w strzelectwie sportowym - cz.2. „Sport Wyczynowy”, nr 4.
11. Kurzawski K., Kijowski A., Kucharczyk K., Netzel P. (2012), Komputerowe systemy wspomaganie procesu szkolenia w strzelectwie sportowym – cz. III. „Sport Wyczynowy” nr 1.
12. Lipoński W., Historia sportu . PWN. Warszawa 2012.
13. Martens R. (2009), Jak być skutecznym trenerem. Biblioteka trenera, COS, Warszawa.
14. Haber Z., Kijowski A. (1994), Rejestracja i analiza obciążeń treningowych w strzelectwie sportowym. „Trening” nr 1.
15. Kijowski A. (2007), Teoretyczne podstawy przygotowania taktycznego. [w:] Kurzawski K., (red.), Strzelectwo sportowe: nowoczesne rozwiązania szkoleniowe. Wrocław, nr 4.
16. Kijowski A. (2008), Prowadzenie obserwacji strzelania podczas treningów i zawodów. [w:] Kurzawski K., (red.) Strzelectwo sportowe: nowoczesne rozwiązania szkoleniowe. Wrocław, nr 5.
17. Kurzawski K. (2004), Umiejętności menedżerskie trenera strzelectwa sportowego. [w:] Kurzawski K., (red.) Strzelectwo sportowe. Nowoczesne rozwiązania szkoleniowe, Wrocław, nr 1.
18. Kurzawski K., Kijowski A., Łysiak M., Wodnik J. (2010), Koncepcja organizacji procesu naboru do strzelectwa sportowego opartego na współpracy ze Szkolnymi Związkami Sportowymi poprzez organizację Mistrzostw Szkół Podstawowych i Gimnazjalnych. [w:] Kurzawski K. (red.) Strzelectwo sportowe. Nowoczesne rozwiązania szkoleniowe. Wrocław, nr 7.
19. Łasiński G., Kurzawski K., Kijowski A., Haber Z. (1995), Planowanie i rejestracja obciążeń treningowych w strzelectwie sportowym. „Sport Wyczynowy”, nr 5.

#### Akty prawne

1. Ustawa z dnia 21 maja 1999 r. o broni i amunicji Dz.U. 1999 Nr 53 poz. 549 z późniejszymi zmianami.
2. Rozporządzenie Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 15 marca 2000 r. w sprawie wzorcowego regulaminu strzelnic. Dz.U. Nr 18, poz. 234 z późniejszymi zmianami.

3. Rozporządzenie MSWiA z dnia 3 kwietnia 2000 r. w sprawie przechowywania, noszenia oraz ewidencjonowania broni i amunicji Dz.U. Nr 27, poz. 343.
4. Ustawa z dnia 6 czerwca 1997 r. Kodeks karny, Dz.U. 1997 Nr 88 poz. 553.

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

10 godzin – uczestnik samodzielnie wybiera klub sportowy, w którym odbywa praktykę.  
Koordynator kursu akceptuje miejsce praktyk oraz dokonuje zaliczenia

**Forma oceny efektów uczenia się**

Efekty uczenia się	Forma oceny				
	Test teoretyczne	Konspekt	Obserwacja na zajęciach	...	Egzamin
W01	X				X
W02	X				X
W03	X				X
W04	X				X
U01			X		X
U02		X	X		X
U03		X	X		
U04		X	X		
K01			X		
K02			X		
K03			X		
K04			X		