

**Załącznik nr 4 do Uchwały Nr AR001-35-XII/2024
Senatu Akademii Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach
z dnia 17 grudnia 2024 roku**

Nazwa modułu/przedmiotu: kurs instruktora sportu w strzelectwie pneumatycznym (część ogólna)			
Jednostka realizująca moduł/przedmiot: Akademickie Centrum Kształcenia			
Wydział realizujący kurs: Wydział Wychowania fizycznego		Jednostka realizująca kurs: Katedra Humanistycznych Podstaw Kultury Fizycznej Zakład Pedagogiki i Socjologii	
Rodzaj kursu: Kurs instruktora sportu (część ogólna)		Liczba godzin: 20	
Język modułu/przedmiotu: polski	Forma zajęć: wykład / ćwiczenia	Sposób realizacji: w bezpośrednim kontakcie z nauczycielem akademickim	
Koordynator kursu	Dr Jan Basiaga		
Wymagania wstępne	nauczyciel szkoły podstawowej lub ponadpodstawowej		
Cele kursu	Celem kursu jest wyposażenie uczestników w wiedzę i umiejętności niezbędne do udziału w części specjalistycznej kursu instruktora sportu w strzelectwie pneumatycznym i po jej ukończeniu uzyskania uprawnień do pracy w charakterze instruktora w zakresie planowania i realizacji treningu sportowego w strzelectwie pneumatycznym		
Lp.	Modułowe efekty uczenia się Uczestnik:	Odniesienie do efektów kierunkowych	Odniesienie Charakterystyk II stopnia PRK
W zakresie wiedzy			
W1	Posiada elementarną znajomość budowy organizmu oraz anatomiczne, fizjologiczne, biochemiczne podstawy funkcjonowania organizmu w spoczynku i w czasie wysiłku fizycznego	K_W02	P6S_WG
W2	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
W3	Zna podstawowe kryteria oceny aktywności i wydolności fizycznej oraz metodykę przeprowadzania testów wysiłkowych	K_W04	P6S_WG
W4	Posiada elementarną wiedzę dotyczącą psychospołecznych uwarunkowań funkcjonowania człowieka w sporcie	K_W05	P6S_WK
W5	Charakteryzuje podstawowe uwarunkowania i ograniczenia procesu wychowawczego oraz podstawowe metody i techniki wychowania.	K_W09	P6S_WK
W6	Zna podstawowe metody psychologiczne stosowane w działalności sportowej	K_W12	P6S_WK
W7	Identyfikuje kompetencje niezbędne w pracy instruktora sportu	K_W19	P6S_WK
W8	Zna podstawowe możliwości kształtowania kluczowych kompetencji zawodnika w procesie treningowym, zna zasady	K_W20	P6S_WK

	sprawnej organizacji zawodów sportowych z wykorzystaniem nowoczesnych technologii.		
W9	Zna ogólne zasady rozwoju form indywidualnej przedsiębiorczości w sferze kultury fizycznej	K_W25	P6S_WK
W10	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
W zakresie umiejętności			
U1	Potrafi posługiwać się podstawowym sprzętem i aparaturą do oceny budowy i postawy ciała, sprawności i wydolności fizycznej	K_U03	P6S_UW
U2	Potrafi dostosować sposób komunikowania się do poziomu rozwoju psychicznego i społecznego jednostki i grupy w procesie treningowym	K_U05	P6S_UK
U3	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
U4	Potrafi dobierać i wykorzystywać odpowiednie metody i środki, w celu efektywnego realizowania działań pedagogicznych	K_U08	P6S_UO
U5	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	P6S_UO
W zakresie kompetencji społecznych			
K1	Ma świadomość poziomu swojej wiedzy i umiejętności, dokonuje samooceny własnych kompetencji	K_K01	P6S_KK
K2	Rozumie potrzebę ciągłego dokształcania zawodowego	K_K03	P6S_KK
K3	Jest świadomy własnych ograniczeń i wie kiedy zwrócić się do specjalisty z problemami związanymi z wykonywanym zawodem instruktora	K_K04	P6S_KK
K4	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
K5	Jest zorientowany na poszukiwanie i podejmowanie innowacyjnych działań wychowawczych	K_K11	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	Rozumie złożoność procesu oceniania podmiotów procesu treningu sportowego	K_K16	P6S_UK
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, wykład z prezentacją multimedialną

Metody problemowe: dyskusja dydaktyczna

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się
W1	test pisemny
W2	test pisemny
W3	test pisemny
W4	praca zaliczeniowa
W5	praca zaliczeniowa
W6	test pisemny
W7	praca zaliczeniowa
W8	test pisemny
W9	test pisemny
W10	praca zaliczeniowa
U1	obserwacja uczestników
U2	obserwacja uczestników
U3	obserwacja uczestników
U4	obserwacja uczestników
U5	obserwacja uczestników
K1	obserwacja uczestników
K2	obserwacja uczestników
K3	obserwacja uczestników
K4	obserwacja uczestników, praca zaliczeniowa
K5	obserwacja uczestników, praca zaliczeniowa
K6	obserwacja uczestników, praca zaliczeniowa
K7	obserwacja uczestników, praca zaliczeniowa
K8	obserwacja uczestników

Treści modułu kształcenia		Godziny W/Ćw.
1.	<p>Biomechanika</p> <p>Efekty kształcenia: Uczestnik kursu potrafi opisać działanie czynnego układu ruchu w statyce. Umie wykreślić rzut środka ciężkości człowieka w pozycji stojącej.</p> <p>Program: Struktura i funkcje ruchowe układu ruchu człowieka. Wzajemne relacje między przyczynami odpowiedzialnymi za ruch ciała i części ciała człowieka a mechanicznymi skutkami przez nie wywoływanymi. Działanie czynnego układu ruchu w statyce, pojęcie momentu siły mięśniowej, czynniki wpływające na wartość momentu siły, charakterystyki statyczne mięśniowego napędu układu ruchu. Równowaga ciała człowieka w pozycji</p>	2

	<p>stojącej. Pojęcie techniki sportowej. Rola biomechaniki w definiowaniu i formułowaniu kryteriów skuteczności techniki sportowej</p>	
2.	<p>Medycyna sportowa, doping w sporcie, odnowa biologiczna i żywienie</p> <p>Efekty kształcenia: Uczestnik kursu umie rozpoznać, przewidywać i przeciwdziałać powikłaniom wynikłym wskutek stosowania intensywnego obciążenia wysiłkowego i treningowego. Potrafi wykorzystać wiedzę na temat zagrożeń związanych ze stosowaniem dopingu farmakologicznego. Potrafi trafnie włączyć odnowę biologiczną do procesu szkoleniowego. Umie samodzielnie dostosować dietę w różnych okresach treningowych.</p> <p>Program: Badania wstępne, badania okresowe, badania okolicznościowe, przeciwwskazania do uprawiania sportu wyczynowego. Przeciążenie i przetrenowanie. Odległe następstwa treningu sportowego. Zapoznanie najczęściej stosowanymi środkami odnowy biologicznej. Zapoznanie z podstawami optymalizacji żywienia osób obciążonych wysiłkiem fizycznym.</p>	3
3.	<p>Pedagogika</p> <p>Efekty kształcenia: Uczestnik kursu jest przygotowany do samodzielnej pracy szkoleniowej w sporcie. Potrafi rozpoznać źródła trudności dydaktycznych i wychowawczych oraz dokonać wyboru sposobów ich przewyższania. Posiada wiedzę potrzebną w kształtowaniu postaw etycznych przyszłych zawodników.</p> <p>Program: Wiedza o kształceniu, uczeniu i wychowaniu, ich miejscu i funkcji w życiu społecznym, uwarunkowaniach i procesach, formach, celach i metodach realizacji. Komunikowanie się w procesie treningowym. Współpraca pomiędzy trenerem a sportowcem. Pedagogiczny i etyczny kodeks trenera sportowego. Status zawodowy instruktora sportowego. Instruktor jako wychowawca. Wpływ instruktora na wychowawczą funkcję zawodów i zgrupowań sportowych. Trudności wychowawcze w pracy trenera. Estetyczne walory sportu. Wartości wychowawcze sportu. Zasady i metody oddziaływań wychowawczych. Etyczne problemy sportu.</p>	2
4.	<p>Psychologia i odnowa psychiczna</p> <p>Efekty kształcenia: Uczestnik kursu zna specyfikę zachowania uczestników rywalizacji sportowej. Potrafi wykorzystać wiedzę z psychologii sportu w pracy z młodzieżą i osobami dorosłymi. Umie kategoryzować zachowania się sportowców.</p> <p>Program: psychologia głównych czynności i właściwości psychicznych, poznawczych (wrażenia, spostrzeżenia, pamięć, wyobrażenia, myślenie, uwaga), motywacyjnych (istota motywacji, rodzaje motywacji, prawa motywacyjne, motywacja a sprawność działania), emocjonalnych (cechy i rodzaje emocji, zjawisko frustracji, stresu, sytuacje trudne). Rola procesów poznawczych, emocjonalnych, motywacyjnych i osobowościowych w rozwoju sportowca. Rozpoznanie talentu sportowego. Sukcesy i niepowodzenia w sporcie. Wzory osobowe (trenera, zawodnika, działacza). Emocje i motywacje a wynik sportowy. Psychologia grupy sportowej - jednostka w grupie.</p>	2

5.	<p>Pierwsza pomoc przedmedyczna</p> <p>Efekty kształcenia: Potrafi zastosować podstawowe metody i techniki oceny parametrów funkcjonowania i budowy organizmu oraz interpretować wyniki oraz udzielić pierwszej pomocy w miejscu wypadku.</p> <p>Program: 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.</p>	2
6.	<p>Teoria treningu sportowego/sport osób z niepełnosprawnościami</p> <p>Efekty kształcenia: Uczestnik kursu potrafi klasyfikować obciążenia treningowe oraz kontrolować przebieg procesu treningowego.</p> <p>Program: Kierowanie treningiem sportowym. Etapy kierowania treningiem sportowym. Style kierowania w sporcie - rodzaje i znaczenie doboru. Regulacja obciążeń treningowych na poziomie środka treningowego, jednostki treningowej, mikrocyklu, mezo i makrocyklu. Dobór i selekcja w sporcie. Kontrola procesu treningowego. Metody bieżącej kontroli efektów treningowych. Wpływ stosowanych środków treningowych na efektywność treningu. Celowość ich stosowania w zależności od etapu szkolenia sportowego i rozwoju biologicznego sportowca.</p>	3
7.	<p>Fizjologia wysiłku sportowego</p> <p>Efekty kształcenia: Uczestnik kursu umie stosować testy fizjologiczne w kontroli treningu; monitorować obciążenia wysiłkowe w treningu; dokonywać oceny zmian adaptacyjnych oraz dobrać obciążenia treningowe. Potrafi wymienić zasady przeprowadzania kontroli treningu i stosować pomiary różnych cech fizjologicznych świadczących o poziomie procesów adaptacyjnych.</p> <p>Program: Podstawowe, fizjologiczne zasady treningu sportowego: indywidualizacja, specjalizacja. Podstawowe zasady kontroli treningu. Pojęcie: wydolność fizyczna, zdolność wysiłkowa, adaptacja. Ustalenie sposobów identyfikacji procesów fizjologicznych zmian adaptacyjnych.</p>	2
8.	<p>Zarządzanie klubem sportowym/sekcją strzelecką</p> <p>Efekty kształcenia: Uczestnik kursu będzie potrafił wykorzystać informację i wiedzę związaną z zarządzaniem klubem sportowym.</p> <p>Program: Organizacyjno-instytucjonalne otoczenie klubu sportowego; struktura produktu sportowego, zarządzanie zasobami (wiedzą, kompetencjami, umiejętnościami, infrastrukturą, finansami), systemy zarządzania sportem; tworzenie i funkcjonowanie Uczniowskiego Klubu Sportowego. Strategie pozyskiwania do współpracy rodziców, nauczycieli, szkół, organizacji, instytucji lokalnych oraz sponsorów.</p>	2

9.	<p>Nowoczesne technologie wykorzystywane w treningu i zawodach – na przykładzie strzelectwa sportowego</p> <p>Efekty kształcenia: Uczestnik kursu potrafi wykorzystać nowoczesne technologie w treningu i zawodach.</p> <p>Program: Nowoczesne technologie w szkoleniu sportowym. Multimedia w sporcie. Rejestracja i analiza obciążeń treningowych. Obserwacja walki sportowej. Badania diagnostyczne. Środki multimedialne i informatyczne wykorzystywane podczas zawodów. Wykorzystanie trenerów strzeleckich. Wykorzystanie tarcz elektronicznych</p>	2
----	--	---

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

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.

Medycyna sportowa, doping w sporcie, odnowa biologiczna, żywienie

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.

Mendraś 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-Kawała 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.

Pierwsza pomoc przedmedyczna

Literatura podstawowa:

1. Buchfelder N.A.: Podręcznik pierwszej pomocy. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2015.
2. 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., Stapczyński J.S.: Medycyna ratunkowa. Wyd I polskie pod redakcją Juliusza Jakubaszki. Urban & Partner, Wrocław 2003 **Teoria treningu sportowego dzieci i młodzieży/sport osób z niepełnosprawnościami**

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.

Zarządzanie klubem sportowym/sekcją strzelecką

Sznajder A., Marketing sportu, PWE, Warszawa 2015.
Kuźbik Paweł (red.) Zarządzanie w sporcie, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego 2016.

Nowoczesne technologie wykorzystywane w treningu i zawodach – na przykładzie strzelectwa sportowego

Literatura podstawowa:

Portale internetowe producenta aplikacji i oprogramowania specjalistycznego.

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

Nie dotyczy

Metody walidacji efektów uczenia się

Efekty uczenia się	Test teoretyczne	Zaliczenie praktyczne	Obserwacja na zajęciach	Projekt/prezentacja
	Test teoretyczny	Obserwacja w warunkach rzeczywistych	Wywiad swobodny	Wywiad swobodny
W1	x	x	x	
W2	x	x		
W3	x			
W4			x	
W5	x			
W6			x	
W7	x			
W8			x	
W9	x			
W10	x			
U1		x	x	
U2			x	
U3		x	x	
U4				x
U5		x		
K1			x	
K2			x	x
K3			x	
K4			x	
K5			x	
K6			x	x
K7			x	
K8			x	

Macierz efektów uczenia się dla kursu instruktora sportu

Efekty uczenia się	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9
W1	x	x			x		x		
W2		x							
W3							x		
W4				x					
W5			x						
W6				x					
W7			x						
W8									x
W9									
W10						x			
U1							x		
U2				x					
U3	x	x			x		x		
U4			x						
U5							x		
K1	x						x		
K2		X	x			x			
K3		x							x
K4				x					
K5			x						
K6			x		x			x	
K7									
K8									

- P 1. Biomechanika
- P 2. Medycyna sportowa, doping w sporcie, odnowa biologiczna i żywienie
- P 3. Pedagogika
- P 4. Psychologia i odnowa psychiczna
- P 5. Pierwsza pomoc przedmedyczna
- P 6. Teoria treningu sportowego/sport osób z niepełnosprawnościami
- P 7. Fizjologia wysiłku sportowego
- P 8. Zarządzanie klubem sportowym/sekcją strzelecką
- P 9. Nowoczesne technologie wykorzystywane w treningu i zawodach – na przykładzie strzelectwa sportowego