

# PROGRAM KSZTAŁCENIA INSTRUKTORÓW SPORTU W STRZELECTWIE SPORTOWYM (210 godzin)

## Część ogólna /80 godzin/

### Przedmioty podstawowe

#### 1. Anatomia

4 godz.

**Efekty kształcenia:** Uczestnik kursu wymieni i opíše elementy budowy i funkcje ludzkiego ciała (układu ruchu, narządów wewnętrznych i układu nerwowego). Potrafi wykorzystać tę wiedzę w przyswojeniu zasobu informacji z innych przedmiotów biologicznych (np. fizjologii, biomechaniki, itp.).

**Program:** Budowa i funkcja biernego oraz czynnego układu ruchu. Ogólna budowa i funkcja układu nerwowego. Ogólna budowa i funkcja narządów wewnętrznych.

#### Zalecana literatura:

1. Ignasiak Z., *Anatomia układu ruchu*. Elsevier 2007.
2. Bochenek A., Reicher M., *Anatomia człowieka*. t. I-V. PZWL, Warszawa 1998-2002.

#### 2. Antropologia

4 godz.

**Efekty kształcenia:** Uczestnik kursu potrafi dokonać oceny rozwoju osobniczego człowieka. Potrafi prognozować ostateczne wymiary ciała.

**Program:** Zaznajomienie ze zróżnicowaniem morfologicznym człowieka i przebiegiem procesu ontogenezy. Budowa ciała w sporcie. Rozwój fizyczny człowieka. Biologiczne i społeczne czynniki warunkujące rozwój ludzkości. Okresy sensytywne. Biologiczny rozwój osobnika jako przesłanka programowania edukacji. Czynniki rozwoju osobniczego człowieka. Skład tkankowy ciała - podstawowe antropologiczne metody oceny. Metody typologiczne wykorzystujące informacje o proporcjach ciała, komponentach tkankowych ciała. Dymorfizm płciowy. Teoretyczne i praktyczne aspekty oceny rozwoju człowieka. Metody prognozowania ostatecznych wymiarów ciała.

#### Zalecana literatura:

1. Drozdowski Z., *Antropometria w wychowaniu fizycznym*. Monografie, Podręczniki, 24. AWF, Poznań 1998.
2. Charzewski J. (red.), *Antropologia*. AWF, Warszawa 2004.
3. Łaska-Mierzejewska T., *Antropologia w sporcie i wychowaniu fizycznym*. COS, Warszawa 1999.

#### 3. Biochemia

4 godz.

**Efekty kształcenia:** Uczestnik kursu potrafi wyjaśnić, w jaki sposób wysiłek fizyczny o różnej intensywności i czasie trwania wpływa na podstawowe przemiany metaboliczne.

**Program:** Podstawy biochemii jako nauki o chemicznej budowie organizmów żywych i o przebiegających w nich procesach chemicznych i energetycznych. Równowaga kwasowo-zasadowa organizmu, pH płynów ustrojowych i ich zmiany w wysiłku fizycznym. Regulacja równowagi kwasowozasadowej: udział buforów, płuc i nerek. Równowaga wodno-elektrolitowa organizmu i jej zmiany w wysiłku. Biochemiczne podstawy skurczu mięśni poprzecznie prążkowanych i gładkich. Adaptacja metaboliczna do różnych wysiłków. Hormony w regulacji metabolizmu komórki.

#### Zalecana literatura:

1. Hames D., Nigel M., *Krótkie wykłady z biochemii*. PWN, Warszawa 2004.
2. Borkowski J., *Bioenergetyka i biochemia tlenowego wysiłku fizycznego*. AWF, Wrocław 2003.
3. Sobiech K. (red), *Ćwiczenia z biochemii*. AWF, Wrocław 2002.

#### 4. Biomechanika

4 godz.

**Efekty kształcenia:** Uczestnik kursu potrafi opisać działanie czynnego układu ruchu w statyce. Umie wykreślić rzut środka ciężkości człowieka w pozycji stojącej.

**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. Charakterystyki kinematyczne swobodnych ruchów części ciała w stawach. 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 stojącej. Pojęcie techniki sportowej. Rola biomechaniki w definiowaniu i formułowaniu kryteriów skuteczności techniki sportowej. Aspekty biomechaniczne obciążeń układu ruchu w różnych dyscyplinach sportowych. Trening siły i mocy w ujęciu biomechanicznym.

##### Zalecana literatura:

1. Bober T., Zawadzki J., *Biomechanika układu ruchu człowieka*. BK, Wrocław 2001.
2. Fidelus K., *Zarys biomechaniki ćwiczeń fizycznych*. AWF, Warszawa 1977.
3. Grimshaw P., Lees A., Fowler N., *Biomechanika sportu*. PWN, Warszawa 2010.

#### 5. Fizjologia

4 godz.

**Efekty kształcenia:** Uczestnik kursu potrafi wykonać pomiar ciśnienia, tętna, czynności oddechowych (spirometria) oraz przeprowadzić interpretację ich zmian. Potrafi ocenić sprawność zmysłu równowagi, zmysłu słuchu i wzroku, dokonać oceny różnicowania kinestetycznego, pomiaru zdolności koordynacyjnych, siłowych, przeprowadzić badania prostych odruchów u ludzi w różnym wieku.

**Program:** Fizjologia układu nerwowego i narządów zmysłów. Serce i układ krążenia. Krew. Układ oddechowy, spoczynkowa i wysiłkowa przemiana materii. Równowaga kwasowo-zasadowa, wodno-elektrolitowa. Fizjologiczne i biochemiczne normy oceny zdrowia.

##### Zalecana literatura:

1. Jethon Z. (red.), *Medycyna zapobiegawcza i środowiskowa*. PZWL, Warszawa 1997.
2. Zatoń M., Jethon Z. (red.), *Aktywność ruchowa w świetle badań fizjologicznych*. AWF, Wrocław 2000.
3. Górski J. (red.), *Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego*. PZWL, Warszawa 2015
4. Birch, K. D., MacLaren, K. G., *Fizjologia sportu*. PWN, Warszawa 2016.
5. Sharkey B. J., Gaskill S., *Fizjologia sportu dla trenerów*. Centralny Ośrodek Sportu 2013.

#### 6. Medycyna sportowa, doping w sporcie

4 godz.

**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.

**Program:** Badania wstępne, badania okresowe, badania okolicznościowe, przeciwwskazania do uprawiania sportu wyczynowego. Elementy kardiologii sportowej. Nagły zgon wysiłkowy. Endokrynologia sportowa. Wspomaganie, doping farmakologiczny w sporcie. Pojęcie długu czasowego u podróżujących sportowców. Uzależnienie od wysiłku fizycznego. Przeciążenie i przetrenowanie. Odległe następstwa treningu sportowego.

##### Zalecana literatura:

1. Mędraś M., *Medycyna Sportowa*. Medsportpress, Warszawa 2004.
2. Dobrzański T., *Medycyna Wychowania Fizycznego i Sportu*. PZWL, Warszawa 1989.
3. Klukowski K., *Medycyna sportowa*. Medical Tribune. 2011.
4. Jegier A. Nazar K. Dziak A., *Medycyna sportowa*. PZWL, Warszawa 2013.

#### 7. Pedagogika

8 godz.

**Efekty kształcenia:** Uczestnik kursu jest przygotowany do samodzielnej pracy szkoleniowej w sporcie. Potrafi rozpoznać źródła trudności dydaktycznych i wychowawczych oraz dokonać wyboru sposobów ich przewycięzania. Posiada wiedzę potrzebną w kształtowaniu postaw etycznych przyszłych zawodników.

**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.

#### Zalecana literatura:

1. Arends R. I., *Uczymy się nauczać*. WSiP. Warszawa 1994.
2. Czajkowski Z., *Nauczanie techniki sportowej*, Warszawa 1991.
3. Dryden G., Vos J., *Rewolucja w uczeniu*. Poznań 2003.
4. Dziubiński Z., *Edukacja poprzez sport*. Warszawa 2004.
5. Krawczyk Z., *Oblicza sportu*. AWF, Warszawa 1990,.
6. Kurzawski K., *Praca trenera*. Trening 1997, 3.
7. Sakowski M., *Wpływ sportu na rozwój społeczno-moralny zawodników*. Kultura Fizyczna 1996, 9-11.
5. Sas-Nowosielski K., *Wychowanie poprzez sport - między nadzieją a zwątpieniem*. Sport Wyczynowy 2004, 5-6, 7-8, 9-10.
6. Sozański H., Sadowski J., *Trener wczoraj, dziś i jutro*. AWF Warszawa 2013.
7. Żukowska Z., (red.), *Fair play - Sport - Edukacja*. Warszawa 1996.

### 8. Psychologia i odnowa psychiczna

10 godz.

**Efekty kształcenia:** Uczestnik kursu zna specyfikę zachowania uczestników rywalizacji sportowej (trenerów, zawodników, sędziów, działaczy, widzów, menedżerów). Potrafi wykorzystać wiedzę z psychologii sportu w pracy z młodzieżą i osobami dorosłymi. Umie kategoryzować zachowania się sportowców.

**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). Osobowość - struktura i funkcje regulacyjne. Rola procesów poznawczych, emocjonalnych, motywacyjnych i osobowościowych w rozwoju sportowca. Psychologia mistrzostwa sportowego. Rozpoznanie talentu sportowego. Sukcesy i niepowodzenia w sporcie. Wzory osobowe (trenera, zawodnika, działacza). Atrybucja sportowa. Zjawisko zaskoczenia. Magia widowni sportowej. Emocje i motywacje a wynik sportowy. Psychologia grupy sportowej - jednostka w grupie.

#### Zalecana literatura:

1. Czajkowski Z., *Psychologia sprzymierzeńcem trenera*. Biblioteka Trenera, Warszawa 1997.
2. Gracj J., Sankowski T., *Psychologia sportu*. AWF. Poznań 2000.
3. Gracj J., Sankowski T., *Psychologia aktywności sportowej*. AWF, Poznań 2007.
4. Hemmings B., Tim Holder, *Psychologia sportu*. PWN, Warszawa 2014.
5. Jarvis M., *Psychologia sportu*. GWP, Gdańsk 2003.
6. Łuszczynska A., *Psychologia sportu i aktywności fizycznej*. PWN, Warszawa 2016.
7. Parzelski D., (red.) *Psychologia w sporcie*. UW, Warszawa 2006.

### 9. Socjologia

2 godz.

**Efekty kształcenia:** Uczestnik kursu potrafi rozpoznawać wpływ środowiska społecznego na osobowość.

**Program:** Rola szkoły i klubu w procesie socjalizacji oraz wpływ różnych systemów edukacyjnych na proces wychowania i kształtowania pożądanej osobowości społecznej sportowca.

#### Zalecana literatura:

1. Heinemann K., *Wprowadzenie do socjologii sportu*. Warszawa 1990.
2. Dziubiński Z., Krawczyk Z., (red.). *Socjologia kultury fizycznej*. AWF Warszawa 2012.
3. Kowalski S., *Socjologia wychowania w zarysie*. Warszawa 1974.
4. Kosiewicz J., (red.), *Społeczne i kulturowe wartości sportu*. AWF, Warszawa 2007.
5. Krawczyk Z., *Sport w zmieniającym się społeczeństwie*, AWF, Warszawa 2000.
6. Sztompka P., *Socjologia zmian społecznych*. Kraków 2005.

## Przedmioty kierunkowe

### 1. Teoria sportu

8 godz.

**Efekty kształcenia:** Uczestnik kursu potrafi wykorzystać podstawową wiedzę dotyczącą ogólnych zasad i praw treningu sportowego. Potrafi opisać metody treningowe, klasyfikację obciążeń treningowych. Umie projektować mikro i makrocykle treningowe. Posiada umiejętności organizowania zajęć treningowych kształtujących podstawowe zdolności motoryczne.

**Program:** Miejsce i rola sportu we współczesnym świecie. Współzawodnictwo, jego rodzaje i odmiany. Trening sportowy jako proces pedagogiczny przygotowujący sportowca do udziału we współzawodnictwie. Zasady, metody i formy treningu sportowego, struktury czasowe procesu treningowego, obciążenia treningowe, podstawy treningu kondycyjnego, technicznego, taktycznego i psychologicznego, kontrola treningu, wspomaganie procesu treningowego. Specyfika sportu dzieci i młodzieży. Wykorzystanie zdobyczy techniki w procesie treningowym.

#### Zalecana literatura:

1. Bompa, T. O., *Periodyzacja - teoria i metodyka treningu*. COS. Warszawa 2010.
2. Łasiński G., *Wprowadzenie do teorii treningu sportowego*. AWF, Wrocław 1991.
3. Naglak Z., *Metodyka trenowania sportowca*. AWF, Wrocław 1991.
4. Perkowski K., Śledziwski D., *Metodyczne podstawy treningu sportowego*. Biblioteka Trenera, Warszawa 1998.
4. Sozański H. (red.), *Podstawy teorii treningu sportowego*. Biblioteka Trenera, Warszawa 1999.

### 2. Teoria treningu sportowego

8 godz.

**Efekty kształcenia:** Uczestnik kursu potrafi klasyfikować obciążenia treningowe oraz kontrolować przebieg procesu treningowego.

**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 - aspekty, etapy. 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.

#### Zalecana literatura:

1. Bompa, T. O., *Periodyzacja - teoria i metodyka treningu*. COS. Warszawa 2010.
2. Kosendiak, J., *Projektowanie systemów treningowych*. AWF. Wrocław 2013.
3. Łasiński G., *Wprowadzenie do teorii treningu sportowego*. AWF, Wrocław 1991.
4. Martens R., *Jak być skutecznym trenerem*. Warszawa 2009.
5. Naglak Z., *Metodyka trenowania sportowca*. AWF, Wrocław 1999.
6. Prus G., *Trening sportowy*. Katowice 2003.
7. Sozański H. (red.), *Podstawy teorii treningu sportowego*. COS, Warszawa 1999.
8. Sozański H., Zaporozhanow W., *Kierowanie jako czynnik optymalizacji treningu*. RCMSKFIS, Warszawa 1993.

### 3. Fizjologia wysiłku sportowego

4 godz.

**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.

**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, czas pomiaru jako podstawowe kryterium identyfikacji kierunku oddziaływania treningu. Podział metod treningowych. Ustalenie metod badania przerw pomiędzy treningami. Fizjologiczne i biochemiczne znaczenie specyfiki wysiłku treningowego. Metody fizjologiczne przydatne do oceny efektywności treningu wieloletniego. Testy laboratoryjne i terenowe w ocenie zmian adaptacyjnych.

#### Zalecana literatura:

1. Birch K., MacLaren D., George K., *Fizjologia sportu*. Krótkie wykłady. PWN Warszawa 2008
2. Górski J., *Fizjologiczne podstawy wysiłku fizycznego*. PZWL, Warszawa 2001
3. Ronikier A., *Fizjologia sportu*. Biblioteka Trenera, Warszawa 2001.
4. Zatoń M., *Wartość kryteriów fizjologicznych w kontroli i regulacji treningu sportowego*. Studia i Monografie AWF, Wrocław 1990, zeszyt 22.
5. Adach Z., *Wybrane zagadnienia z fizjologii treningu sportowego*. A W F, Poznań 2013.

#### 4. Odnowa biologiczna

4 godz.

**Efekty kształcenia:** Uczestnik kursu potrafi trafnie włączać odnowę biologiczną do procesu szkolenia sportowego, opisać metody i środki stosowanych w procesie optymalizacji wypoczynku zawodnika.

**Program:** Zadania odnowy biologicznej, stosowane środki i metody, zasady postępowania restytucyjnego, czynniki fizykalne w wspomaganiu wypoczynku i treningu, problematyka przeciążeń i przetrenowania, programowanie postępowania odnawiającego w procesie treningowym. Zapoznanie z najczęściej stosowanymi środkami odnowy biologicznej - masażem sportowym, zabiegami w środowisku wodnym, sauną, krioterapią oraz wybranymi zabiegami z zakresu fizykoterapii.

#### Zalecana literatura:

1. Gieremek K., Dec L., *Zmęczenie i regeneracja sił. Odnowa biologiczna*. HasMed, Katowice 2000.
2. Magiera L., Walaszek R., *Masaż sportowy z elementami odnowy biologicznej*. Biosport, Kraków 2003.

#### 5. Organizacja i zarządzanie

2 godz.

**Efekty kształcenia:** Uczestnik kursu przyswoił podstawy organizacji i zarządzania w sporcie.

**Program:** Struktura organizacyjna polskiego sportu. Funkcje zarządzania w organizacji sportowej. Szczególny nacisk na zarządzanie wiedzą. Zarządzanie personelem, motywowanie. Style kierowania w Przekroju różnych struktur organizacyjnych. Funkcje zarządzania a funkcje przedsiębiorstwa. Zarządzanie małą i dużą firmą sportową. Planowanie, motywowanie, organizowanie, kontrola.

#### Zalecana literatura:

1. Halemba P.,(red.), *Współczesne problemy zarządzania sportem i turystyką*. Katowice. 2008.
2. Halemba P.,(red.), *Zarządzanie w wybranych obszarach sportu, turystyki i rekreacji*. AWF Katowice, 2011.
3. Klisiński J., *Profesjonalizacja i profesjonalści w zarządzaniu sportem*. Częstochowa 2000.
4. Klisiński J., *Marketing w biznesie sportowym*, Bytom 2008.
5. Koźmiński A.K., Piotrowski W., *Zarządzanie. Teoria i praktyka*. PWN, Warszawa 1996.
6. Perechuda K., *Zarządzanie firmą sportową*. Leopoldinum, Wrocław 1999.

#### 6. Zarządzanie klubem sportowym

2 godz.

**Efekty kształcenia:** Uczestnik kursu będzie potrafił wykorzystać informację i wiedzę związaną z zarządzaniem klubem sportowym.

**Program:** Organizacyjno-instytucjonalne otoczenie klubu sportowego; struktura produktu sportowego (wartość rynkowa i sportowa: dyscypliny sportu, gracza, systemu rozgrywek, zespołu sportowego, widowiska sportowego, znaku firmowego); 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.

#### Zalecana literatura:

1. Łasiński G., *Sprawność zarządzania organizacją sportową*. AWF Wrocław 2003.
2. Panfil R., *Zarządzanie klubem sportowym (od stowarzyszenia do spółki)*. Człowiek i Ruch, Wrocław 2001.
2. Panfil R., *Zarządzanie produktem klubu sportowego*. EWS, Warszawa 2004.
3. Pastwa M., *Zarządzanie finansami instytucji sportowo-rekreacyjnych*. Warszawa 2000.
4. Perechuda K. (red.), *Zarządzanie firmą sportową*. Leopoldinum, Wrocław 1999.

## 7. Nowoczesne technologie wykorzystywane w treningu i zawodach

2 godz.

(na przykładzie strzelectwa sportowego)

**Efekty kształcenia:** Uczestnik kursu potrafi wykorzystać nowoczesne technologie w treningu i zawodach.

**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. Systemy treningowe (SCATT, RIKA, MULTI PULL, SIUS). Wykorzystanie tarcz elektronicznych.

### Zalecana literatura:

1. Kosmol A., Kosmol J., *Komputery. Nowoczesne technologie w sporcie*. Warszawa 1995.
2. Kucharczyk K., *Systemy komputerowego wspomagania treningu - SCA TT*. (w:) Kurzawski K., (red.) Strzelectwo sportowe. Nowoczesne rozwiązania szkoleniowe. Wrocław 2010, 7, s.73 – 94.
3. Kurzawski K., Kijowski A., Kucharczyk K., Netzel P., Komputerowe systemy wspomagania procesu szkolenia w strzelectwie sportowym - cz.1. Sport Wyczynowy 2011 nr 3; s.21-36.
4. Kurzawski K., Kijowski A., Kucharczyk K., Netzel P., Komputerowe systemy wspomagania procesu szkolenia w strzelectwie sportowym - cz.2. Sport Wyczynowy 2011 nr 4; s. 32-44.
5. Kurzawski K., Kijowski A., Kucharczyk K., Netzel P., Komputerowe systemy wspomagania procesu szkolenia w strzelectwie sportowym – cz. III. Sport Wyczynowy 2012 nr 1 s. 17-30.

## 8. Żywnienie sportowca

6 godz.

**Efekty kształcenia:** Uczestnik kursu potrafi samodzielnie dostosować dietę dla osób o zwiększonej aktywności fizycznej w różnych okresach treningowych, zaplanować użycie racjonalnych metod regulacji masy ciała. Umie popularyzować prawidłowe, i optymalne nawyki żywieniowe obowiązujące w sporcie.

**Program:** Zapoznanie z podstawami optymalizacji żywienia osób obciążonych wysiłkiem fizycznym. Rola, źródła oraz zapotrzebowanie na substraty energetyczne. Wartość energetyczna pożywienia. Żywnienie sportowców w zależności od uprawianej dyscypliny sportu i okresu treningowego oraz podczas odnowy biologicznej. Znaczenie i zapotrzebowanie na witaminy, związki mineralne i antyoksydanty dla osób o różnym stopniu aktywności fizycznej. Metody regulacji masy ciała. Odwodnienie i nawadnianie. Zaburzenia odżywiania w sporcie. Suplementacja w sporcie.

### Zalecana literatura:

1. Bean A., *Żywnienie w sporcie*. Zysk i S-ka Wydawnictwo, Poznań 2008.
2. Raczyński G., Raczyńska B., *Sport i żywnienie*. LEA, Warszawa 1996.
3. Słowińska M., Sobiech K.A., *Dieta sportowców*. AWF, Wrocław 2000.
4. Ziemiański Ś., *Normy żywienia człowieka*. PZWŁ, Warszawa 2001.
5. Celejowa I. *Żywnienie w sporcie*. PZWŁ, Warszawa 2014.
6. Lafay O., *Skuteczne odżywianie w treningu i sporcie*. AHA 2014.

Opracował: dr Kazimierz Kurzawski

Wrocław 19.02.2016 rok

# PROGRAM KURSU INSTRUKTORSKIEGO W STRZELECTWIE SPORTOWYM /część specjalistyczna – 130 godz./

## Cel kursu

- Przygotowanie uczestników kursu do uzyskania kwalifikacji zawodowych instruktora strzelectwa sportowego PZSS.
- Zdobywanie uprawnień sędziego strzelectwa sportowego oraz prowadzącego strzelanie.
- Przekazanie aktualnej wiedzy teoretycznej i praktycznej z zakresu treningu sportowego w strzelectwie.
- Przygotowanie do samodzielnego prowadzenia szkolenia poprzez opanowanie odpowiedniej wiedzy i umiejętności pedagogicznych.
- Opanowanie umiejętności i wiedzy z zakresu współzawodnictwa w strzelectwie sportowym.
- Opanowanie umiejętności samodzielnego planowania, organizowania, motywowania i kontroli procesu szkolenia w strzelectwie sportowym.

## Wymagania:

- Obecność na wykładach i ćwiczeniach.
- Opanowanie wiedzy zawartej w programie kursu.
- Zaliczenie prac kontrolnych.
- Zaliczenie testów znajomości regulaminów strzelań.
- Zaliczenie sprawdzianu praktycznego: sprawność specjalna, ukierunkowana i ogólna.
- Zaliczenie praktyczne organizacji zawodów i sędziowania.
- Zaliczenie z zakresu prowadzenia zajęć.
- Zaliczenie prowadzenia obserwacji zawodów.
- Uzyskanie wymaganego wyniku w strzelaniu egzaminacyjnym.

Lp.	Temat zajęć	Wykłady	Ćwiczenia praktyczne	Forma zaliczenia /Uwagi
1.	<b>Historia strzelectwa sportowego</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· powstanie strzelectwa sportowego w świecie i w Polsce,</li> <li>· sukcesy Polaków na Igrzyskach Olimpijskich, Mistrzostwach Świata i Europy.</li> </ul>	2		
2.	<b>Organizacja strzelectwa sportowego</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· struktura organizacyjna polskiego sportu,</li> <li>· ustawa o sporcie,</li> <li>· struktura organizacyjna strzelectwa w Polsce i na świecie,</li> <li>· ustawa o broni i amunicji,</li> <li>· rodzaje strzelań oraz konkurencje strzeleckie,</li> <li>· system współzawodnictwa w Polsce i na świecie,</li> <li>· kategorie wiekowe, klasy sportowe, rekordy.</li> </ul>	4		test

Lp.	Temat zajęć	Wykłady	Ćwiczenia praktyczne	Forma zaliczenia /Uwagi
3.	<b>Zagadnienia bezpieczeństwa w prowadzeniu zajęć i treningów strzeleckich</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• przepisy bezpieczeństwa obowiązujące w sporcie strzeleckim, sposoby obchodzenia się z bronią i zasady zachowania się osób przebywających na strzelnicy,</li> <li>• zadania i obowiązki prowadzącego strzelanie,</li> <li>• przechowywanie, przenoszenie i przewożenie broni,</li> <li>• organizacja zajęć zgodnie z zasadami bezpieczeństwa,</li> <li>• odpowiedzialność karna prowadzącego strzelania.</li> </ul>	4		
4.	<b>Nauka o broni i amunicji</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• budowa i zasady działania broni i amunicji,</li> <li>• balistyka,</li> <li>• konserwacja i czyszczenie broni,</li> <li>• przygotowanie broni do strzelania,</li> <li>• przeróbki i udogodnienia stosowane w broni,</li> <li>• dopasowanie broni, indywidualne dla zawodnika,</li> <li>• dobór przyrządów celowniczych,</li> <li>• pomocniczy sprzęt strzelecki i jego wykorzystanie</li> </ul>	2	2	
5.	<b>Budowa i wyposażenie strzelnic</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• strzelnice do strzelań pneumatycznych na 10 m,</li> <li>• strzelnice do strzelań kulowych na 25, 50, 300 m,</li> <li>• strzelnice do strzelań śrutowych,</li> <li>• tarcze strzeleckie (papierowe i elektroniczne),</li> <li>• wyposażenie strzelnic.</li> </ul>	2		
6.	<b>Przygotowanie pedagogiczne instruktora</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• rola i funkcje instruktora strzelectwa sportowego,</li> <li>• czynności zawodowe instruktora,</li> <li>• komunikowanie w procesie szkoleniowym,</li> <li>• cele sportowe,</li> <li>• wychowanie moralne w sporcie – kształcenie charakteru,</li> <li>• współpraca z otoczeniem (rodzice, szkoła).</li> </ul>	4		
7.	<b>Dobór i selekcja kandydatów do sportu strzeleckiego. Organizacja procesu szkolenia</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• organizacja doboru,</li> <li>• dobór i selekcja w poszczególnych konkurencjach,</li> <li>• kryteria selekcji,</li> <li>• metody pomiaru poszczególnych cech motorycznych,</li> <li>• popularyzacja strzelectwa sportowego,</li> <li>• organizacja zawodów masowych (mistrzostwa szkół),</li> <li>• strzelectwo w ramach zajęć z wychowania fizycznego.</li> </ul>	2	2	Praca kontrolna



Lp.	Temat zajęć	Wykłady	Ćwiczenia praktyczne	Forma zaliczenia /Uwagi
8.	<b>Przygotowanie techniczne zawodnika</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· technika strzelania poszczególnych konkurencji,</li> <li>· postawa strzelecka,</li> <li>· zasady celowania,</li> <li>· praca na języku spustowym,</li> <li>· oddychanie,</li> <li>· wytrzymanie po strzale,</li> <li>· cykl złożenia,</li> <li>· sposoby oceny techniki strzelania,</li> <li>· przygotowanie techniczne w rocznym cyklu szkolenia.</li> </ul>	6		
9.	<b>Metodyka nauczania</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· zasady, metody, formy, środki treningowe stosowane w strzelectwie,</li> <li>· metodyka nauczania poszczególnych elementów techniki strzelania,</li> <li>· pomoce dydaktyczne stosowane w treningu.</li> </ul>	4	2	Praca kontrolna
10.	<b>Praktyczne nauczanie strzelania poszczególnych konkurencji strzeleckich</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· nauczanie przyjmowania postawy bez broni, z bronią,</li> <li>· trening bezstrzałowy,</li> <li>· strzelanie do białego ekranu, na skupienie, do tarcz pierścieniowych,</li> <li>· celowanie, oddychanie,</li> <li>· technika pokonywania oporu języka spustowego.</li> </ul>		10	
1.	<b>Planowanie szkolenia sportowego</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· planowanie szkolenia na różnych etapach rozwoju zawodnika,</li> <li>· etapizacja szkolenia sportowego na drodze do mistrzostwa sportowego,</li> <li>· wyznaczanie celów szkoleniowych,</li> <li>· rodzaje cykli szkoleniowych i ich budowa,</li> <li>· sposób tworzenia rocznego planu szkolenia,</li> <li>· planowanie obciążeń treningowych,</li> <li>· współzawodnictwo jako podstawowy czynnik systemowych rozwiązań w sporcie młodzieżowym,</li> <li>· praktyczne przygotowanie planów szkoleniowych (roczny cykl szkolenia, mikrocykl, konspekt lekcji szkoleniowej).</li> </ul>	4	4	Praca kontrolna – roczny plan szkolenia
12.	<b>Kontrola procesu szkolenia</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· rodzaje kontroli efektów treningowych,</li> <li>· elementy podlegające kontroli w procesie szkolenia,</li> <li>· metody prowadzenia kontroli,</li> <li>· rejestracja i ocena rozwoju kariery sportowej zawodnika,</li> <li>· analiza wyniku sportowego.</li> </ul>	2	2	

Lp.	Temat zajęć	Wykłady	Ćwiczenia praktyczne	Forma zaliczenia /Uwagi
13.	<b>Techniczne środki wspierania w prowadzeniu szkolenia</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· wykorzystanie trenażerów w treningu strzeleckim,</li> <li>· wykorzystanie programów komputerowych do analizy procesu szkolenia,</li> <li>· program badań diagnostycznych w strzelectwie,</li> <li>· praktyka wykorzystania trenażera SCATT w treningu strzeleckim.</li> </ul>	2	2	
14.	<b>Praktyka prowadzenia zajęć treningowych</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· przygotowanie konspektów lekcji treningowych,</li> <li>· praktyczne prowadzenie zajęć.</li> </ul>		10	Opracowanie konspektów lekcji treningowych
15.	<b>Prowadzenie dokumentacji w strzelectwie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· cele prowadzenia dokumentacji,</li> <li>· rodzaje prowadzonej dokumentacji,</li> <li>· wzory dokumentacji szkoleniowej sportowca i szkoleniowca,</li> <li>· dokumentacja sportowca z treningu i zawodów,</li> <li>· rejestracja i analiza obciążeń treningowych,</li> <li>· rejestracja przebiegu walki sportowej.</li> </ul>	2	2	
16.	<b>Przygotowanie taktyczne w strzelectwie sportowym</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· rodzaje i cele przygotowania taktycznego w strzelectwie,</li> <li>· przygotowanie teoretyczne z zakresu taktyki strzelania,</li> <li>· ćwiczenia praktyczne w doskonaleniu taktyki strzelania,</li> <li>· indywidualne umiejętności taktyczne strzelca,</li> <li>· przygotowanie taktyczne sportowca do zawodów,</li> <li>· kontrola taktyki strzelania,</li> <li>· przygotowanie taktyczne w rocznym cyklu szkolenia.</li> </ul>	2		
17.	<b>Przygotowanie psychiczne</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· co to jest dyspozycja startowa zawodnika,</li> <li>· mentalne przygotowanie zawodnika do zawodów,</li> <li>· radzenie sobie ze stresem i emocjami,</li> <li>· kształcenie cech woli,</li> <li>· doskonalenie zdolności koncentracji,</li> <li>· rozwijanie motywacji i nastawień,</li> <li>· trening relaksacyjny,</li> <li>· twórcze myślenie w pracy treningowej,</li> <li>· intelektualizacja procesu szkolenia,</li> <li>· środki przygotowania psychicznego w treningu strzelca,</li> <li>· przygotowanie psychiczne w rocznym cyklu szkolenia.</li> </ul>	4	2	

Lp.	Temat zajęć	Wykłady	Ćwiczenia praktyczne	Forma zaliczenia /Uwagi
18.	<b>Przygotowanie sprawnościowe</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• cele i zadania przygotowania sprawnościowego,</li> <li>• metody kształcenia sprawności ogólnej,</li> <li>• metody kształcenia poszczególnych cech motorycznych,</li> <li>• rola i sposoby prowadzenia rozgrzewki ogólnej do treningu i zawodów,</li> <li>• środki treningowe z zakresu przygotowania sprawnościowego,</li> <li>• kontrola przygotowania sprawnościowego (testy i sprawdziany),</li> <li>• przygotowanie sprawnościowe w rocznym cyklu szkolenia.</li> </ul>	2	4	Zaliczenie testu sprawności ogólnej
19.	<b>Organizacja zgrupowań sportowych</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• rodzaje i charakter zgrupowań sportowych,</li> <li>• podjęcie decyzji szkoleniowej co do miejsca i terminu zgrupowania,</li> <li>• etapy organizacyjne zgrupowania,</li> <li>• zagadnienia szkoleniowe i wychowawcze,</li> <li>• organizacja czasu wolnego,</li> <li>• dokumentacja zgrupowania.</li> </ul>	2		
20.	<b>Organizacja zawodów strzeleckich</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• regulamin zawodów,</li> <li>• program zawodów,</li> <li>• przygotowanie organizacyjne,</li> <li>• przygotowanie techniczne obiektu,</li> <li>• funkcje sędziowskie,</li> <li>• wzory pism i druków,</li> <li>• praktyczne organizowanie i sędziowanie.</li> </ul>	2	6	
21.	<b>Przepisy i regulaminy strzelań</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• interpretacja regulaminów strzelań poszczególnych konkurencji,</li> <li>• znaczenie znajomości regulaminów strzelań w procesie szkoleniowym,</li> <li>• praktyczne wykorzystanie regulaminów,</li> <li>• sprawdzenie znajomości i interpretacji regulaminów.</li> </ul>	4	2	Test znajomości regulaminów w strzelań
22.	<b>Prowadzenie obserwacji na treningu i zawodach</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• cel prowadzenia obserwacji,</li> <li>• sposoby prowadzenia obserwacji,</li> <li>• arkusze do prowadzenia obserwacji,</li> <li>• program komputerowy do prowadzenia obserwacji,</li> <li>• zajęcia praktyczne z prowadzenia obserwacji strzelania.</li> </ul>	2	2	Praktyczne przeprowadzenie obserwacji zawodów
23.	<b>Strzelania kontrolne konkurencji</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• karabinek pneumatyczny 40 strzałów na 10 m,</li> <li>• pistolet pneumatyczny 40 strzałów na 10 m,</li> <li>• kbks 3x20 strzałów na 50 m,</li> <li>• pistolet sportowy 30+30 strzałów na 25 m.</li> </ul>		6	Zaliczenie

Lp.	Temat zajęć	Wykłady	Ćwiczenia praktyczne	Forma zaliczenia /Uwagi
24.	<b>Pierwsza pomoc przedlekarska</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Zasady postępowania w ramach pierwszej pomocy przedlekarskiej w przypadku nagłych schorzeń urazowych i nieurazowych</li> <li>· Wpływ czynników środowiskowych na organizm</li> <li>· Ukąszenia, użądlenia</li> <li>· Ubezpieczenie medyczne w podróży</li> <li>· Apteczka podróżna</li> </ul>	4		
25.	<b>Zajęcia indywidualne</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· doskonalenie umiejętności technicznych poszczególnych konkurencji,</li> <li>· poprawa pokazu techniki strzelania,</li> <li>· konsultacje,</li> <li>· wymiana doświadczeń.</li> </ul>	wg. potrzeb	wg. potrzeb	
26.	<b>Praktyki w klubie</b>		10	
27.	<b>Egzaminy</b>			
<b>Ogółem</b>		62	68	
		130 godzin		

#### Literatura:

- Baranowski T.**, *Koncepcja przedstartowa w strzelectwie sportowym*. Sport Wyczynowy 1979 nr 9.
- Baranowski T.**, *Testy selekcyjne w naborze kandydatów do strzelectwa sportowego*. Sport Wyczynowy 2006 nr 9-10.
- Baranowski T.**, *Nowoczesny trening strzelecki. Kształtowanie umiejętności celowania*. Sport Wyczynowy 2008 nr 7-9.
- Czajkowski Z.**, *Nauczanie techniki sportowej*. Warszawa. 1991.
- Czajkowski Z.**, *Poradnik trenera*. RCMSKFiS, Warszawa 1994.
- Haber Z., Kijowski A.**, *Rejestracja i analiza obciążeń treningowych w strzelectwie sportowym*. Trening, Warszawa. 1994.
- Haber Z., Kijowski A.**, *Rejestr środków treningowych w strzelectwie sportowym*. Wrocław 2003.
- Kijowski A., Netzel P.**, *Komputerowy sposób rejestracji i analizy przebiegu walki sportowej w strzelectwie*. Trening Warszawa 1997 nr 3, s. 113-122.
- Kijowski A., Wodnik J., Łysiak M.**, *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 2004 Z. 1, s. 45-64.
- Kijowski A.**, *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 2005. Z. 2, s. 77-89.
- Kijowski A.**, *Wybrane elementy przygotowania taktycznego. Środki treningowe z zakresu przygotowania taktycznego stosowane w treningu strzeleckim*. [w:] Kurzawskiego K., (red.), Strzelectwo sportowe: nowoczesne rozwiązania szkoleniowe. Wrocław. 2006. Z. 3, s. 77-82.
- Kijowski A.**, *Teoretyczne podstawy przygotowania taktycznego*. [w:] Kurzawski K., (red.), Strzelectwo sportowe: nowoczesne rozwiązania szkoleniowe. Wrocław. 2007. Z. 4, s. 73-83.
- Kijowski A.**, *Prowadzenie obserwacji strzelania podczas treningów i zawodów*. [w:] Kurzawski K., (red.) Strzelectwo sportowe: nowoczesne rozwiązania szkoleniowe. Wrocław 2008. Z. 5, s. 83-93, ,
- Krawczyński M., Nowicki D.**, (red.) *Psychologia sportu w treningu dzieci i młodzieży*. Biblioteka Trenera, COS, Warszawa 2004.
- Kurzawski K., Sobiech K.A.**, *Wybrane elementy specyficznego wysiłku w strzelectwie sportowym*. AWF. Wrocław 1993.
- Kurzawski K.**, *Czynności zawodowe trenera*. Biuletyn Informacyjny - Szkoleniowy PZSS. Warszawa 2001.

nr 1, s. 151-154.

**Kurzwski K., Kijowski A.,** *Wybrane elementy kontroli w strzelectwie sportowym.* AWF. Wrocław 2003.

**Kurzwski K.,** *Umiejętności menedżerskie trenera strzelectwa sportowego.* [w:] Kurzwski K., (red.) Strzelectwo sportowe. Nowoczesne rozwiązania szkoleniowe, 2004. Z. 1, s. 38-44, Wrocław.

**Kurzwski K., Kijowski A.,** *Wybrane obszary zastosowania systemu informacyjno-kontrolnego w strzelectwie sportowym* [w:] *Koncepcje i narzędzia zarządzania informacją i wiedzą* (red.) Niedzielska E., Perechuda K., AE, Wrocław 2004.

**Kurzwski K.,** *Metody nauczania i kontroli taktyki strzelania.* [w:] Kurzwski K. (red.) Strzelectwo sportowe. Nowoczesne rozwiązania szkoleniowe. Wrocław 2005. Z. 2, s. 27-31.

**Kurzwski K.** (red.) *Strzelectwo sportowe. Nowoczesne rozwiązania szkoleniowe,* Wrocław. (2004, 2005, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015) nr 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12.

**Kurzwski K., Kijowski A., Łysiak M., Wodnik J.,** *Koncepcja organizacji procesu naboru do strzelectwa sportowego opartego na współpracy ze Szkolnymi Związkami Sportowymi poprzez organizację Mistrzostw Szkół Podstawowych i Gimnazjalnych.* Strzelectwo Sportowe. Nowoczesne rozwiązania szkoleniowe, Wrocław. 2010. Z. 7, s. 13-14,

**Kurzwski K., Kijowski A., Kucharczyk K., Netzel P.,** *Komputerowe systemy wspomaganie procesu szkolenia w strzelectwie sportowym - cz.1.* Sport Wyczynowy 2011 nr 3; s.21-36.

**Kurzwski K., Kijowski A., Kucharczyk K., Netzel P.,** *Komputerowe systemy wspomaganie procesu szkolenia w strzelectwie sportowym - cz.2.* Sport Wyczynowy 2011 nr 4; s. 32-44.

**Kurzwski K., Kijowski A., Kucharczyk K., Netzel P.,** *Komputerowe systemy wspomaganie procesu szkolenia w strzelectwie sportowym – cz. III.* Sport Wyczynowy 2012 nr 1 s. 17-30.

**Lipoński W.,** *Historia sportu .* PWN. Warszawa 2012.

**Łasiński G., Kurzwski K., Kijowski A., Haber Z.,** *Planowanie i rejestracja obciążeń treningowych w strzelectwie sportowym.* Sport Wyczynowy 1995. nr 5.

**Martens R.,** *Jak być skutecznym trenerem.* Biblioteka trenera, COS, Warszawa 2009.

**Moll C.,** *Strzelectwo kulowe. Zarys teorii i metodyki.* Polska Federacja Sportu, Warszawa 1974.

**Naglak Z.,** *Metodyka trenowania sportowca.* AWF, Wrocław 1999.

**Reinkemeier H., Buhlmann G.,** *Olimpijskie konkurencje pistoletowe.* LUX Świdnica 2015.

**Regulaminy strzelań sportowych.** PZSS, Warszawa.

**Schmidt R. A., Wrisberg C. A.,** *Czynności ruchowe człowieka.* Biblioteka Trenera, COS, Warszawa 2010.

**Sozański H.,** (red.) *Podstawy teorii treningu sportowego.* RCMSKFiS, Warszawa 1993.

**Sport Wyczynowy.** Miesięcznik teoretyczno-metodyczny. Warszawa.

**Trening,** Kwartalnik Metodyczno-Szkoleniowy. RCMSKFiS, Warszawa.

**Ulatowski T.,** *Teoria Sportu.* Warszawa 1992.

**Wasilewski B.,** *Sztuka celnego strzelania.* Sit, Warszawa 1979.

**Jakubaszko J.** (red.), *Ratownik medyczny.* Urban7& Partner, Wrocław 2003.

**Kamiński B., Jakubaszko J.,** *ABC postępowania w urazach.* Wrocław 2003.

**Ustawa z dnia 21 maja 1999 r. o broni i amunicji** Dz.U. 1999 Nr 53 poz. 549 z późniejszymi zmianami

**Rozporządzenie Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 15 marca 2000 r.** Dz.U. Nr 18, poz. 234 z późniejszymi zmianami.

**Rozporządzenie MSWiA z dnia 3 kwietnia 2000 r. w sprawie przechowywania, noszenia oraz ewidencjonowania broni i amunicji** Dz.U. Nr 27, poz. 343.

**Kodeks Karny** Rozdział III Wyłączenie odpowiedzialności karnej Art. 25 i Art. 26, Rozdział XXXII Przepięstwa przeciwko porządkowi publicznemu Art. 263.

*Opracował:*

dr Kazimierz Kurzwski

mgr Andrzej Kijowski

Wrocław, luty 2016 r.