

**AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
IM. EUGENIUSZA PIASECKIEGO W POZNANIU**

**ZAŁOŻENIA MERYTORYCZNE KIERUNKU STUDIÓW PODYPLOMOWYCH
TRENER STRZELECTWA SPORTOWEGO**

1. Tytuł studiów podyplomowych: Trener Strzelectwa Sportowego

2. Ogólny opis kierunku:

Studia podyplomowe „**Trener strzelectwa sportowego**” przygotowują słuchaczy do samodzielnego planowania, prowadzenia i ewaluacji procesu treningowego z dziećmi, młodzieżą i dorosłymi w dyscyplinach strzelectwa sportowego. Program łączy wiedzę z zakresu nauk o kulturze fizycznej, psychologii, pedagogiki i medycyny sportowej z praktycznymi umiejętnościami trenerskimi, zgodnie ze standardami Polskiego Związku Strzelectwa Sportowego. Absolwent nabywa kompetencje do bezpiecznego, etycznego i profesjonalnego prowadzenia szkolenia w klubach i organizacjach sportowych.

3. Cel studiów:

- Przygotowanie uczestników do podniesienia kwalifikacji zawodowych do stopnia trenera.
- Przekazanie aktualnej wiedzy teoretycznej i praktycznej z zakresu treningu sportowego w strzelectwie.
- Przygotowanie do samodzielnego prowadzenia szkolenia poprzez opanowanie odpowiedniej wiedzy i umiejętności pedagogicznych i metodycznych.
- Opanowanie umiejętności i wiedzy z zakresu współzawodnictwa w strzelectwie sportowym.
- Opanowanie umiejętności samodzielnego planowania, organizowania, realizowania i kontroli procesu szkolenia w strzelectwie sportowym.

4. Uczestnicy/profil słuchacza:

Studia skierowane są do absolwentów studiów wyższych (licencjat/studia magisterskie) spełniających warunki uczestnictwa, w tym przede wszystkim do instruktorów strzelectwa sportowego, którym zależy na podniesieniu kwalifikacji.

5. Czas trwania:

Studia podyplomowe trwają **trzy semestry**, obejmując łącznie **400 godzin** zajęć w bezpośrednim kontakcie z prowadzącymi, z czego 100 godzin to zajęcia z części ogólnej (ćwiczenia i wykłady), 300 godzin zajęć specjalistycznych, w tym wykłady, ćwiczenia praktyczne i 30 godzin praktyk zawodowych w klubie. Studia kończą się egzaminem dyplomowym (6 godzin). Zajęcia będą odbywać się w systemie zjazdów weekendowych (sobota, niedziela – po około 10 godzin dziennie – godzina dydaktyczna wynosi 45 minut).

6. Warunki przyjęcia/wymogi kwalifikacyjne:

- a) ukończone studia wyższe pierwszego stopnia (licencjackie) lub drugiego stopnia (magisterskie) lub jednolite studia magisterskie;
- b) staż pracy minimum 3 lata w charakterze instruktora strzelectwa lub posiadanie I klasy sportowej oraz licencji zawodniczej w ostatnich 5 latach;
- c) aktualna licencja szkoleniowa lub zawodnicza Polskiego Związku Strzelectwa Sportowego;
- d) udokumentowane osiągnięcia szkoleniowe (np. zawodnicy: zdobywający punkty w Ogólnopolskim Systemie Sportu Młodzieżowego, członkowie kadry narodowej lub wojewódzkiej, uczestnicy ogólnopolskiego systemu współzawodnictwa PZSS); *w celu uzyskania potwierdzenia spełnienia warunków kursu zainteresowani zgłaszają się do PZSS na adres szkolenie@pzss.org.pl*
- e) zaświadczenie lekarskie o braku przeciwwskazań do wykonywania zawodu trenera;

Kwalifikacja uczestników odbywać się będzie na podstawie przesłanych dokumentów: kopia dyplomu ukończenia studiów wyższych wraz z niezbędną dokumentacją (suplement/zaświadczenia/ certyfikaty).

Z części ogólnej mogą być zwolnieni absolwenci AWF kierunku *sport* lub *wychowanie fizyczne*, którzy ukończyli studia w okresie ostatnich 5 lat.

7. Świadectwo ukończenia:

Absolwenci studiów podyplomowych otrzymują świadectwo ukończenia studiów podyplomowych, potwierdzające nabyte kwalifikacje oraz dyplom trenera strzelectwa sportowego.

8. Warunki zaliczenia i metody weryfikacji efektów uczenia się:

- a. Obecność i aktywność:
 - Obowiązkowy udział w co najmniej 80% zajęć dydaktycznych w ramach każdego z przedmiotów.
 - Aktywne uczestnictwo w wykładach, ćwiczeniach, warsztatach i zajęciach praktycznych.
- b. Zaliczenie poszczególnych modułów na podstawie egzaminów/zaliczeń teoretycznych oraz ocen z zaliczeń praktycznych.
- c. Zaliczenie praktyk zawodowych (30h).
- d. Zdanie egzaminu dyplomowego, który ma charakter teoretyczno-praktyczny:
 - samodzielne opracowanie i obrona projektu zaliczeniowego (projekt trenerski)
 - egzamin końcowy (część ogólna) – np. test jednokrotnego wyboru lub egzamin ustny.
- e. Ocena końcowa studiów uwzględnia:
 - wyniki zaliczeń częściowych,
 - ocenę projektu zaliczeniowego,
 - wynik egzaminu końcowego.

9. Efekty uczenia:

Efekty uczenia się zostały opracowane zgodnie z poziomem 6 Polskiej Ramy Kwalifikacji (PRK) i odnoszą się do wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych, jakie powinien posiadać absolwent studiów podyplomowych na kierunku Trener Strzelectwa Sportowego.

Studia Podyplomowe **Trener Strzelectwa Sportowego** wykorzystują wiedzę mieszczącą się w obszarze kształcenia w zakresie nauk medycznych i nauk o zdrowiu: **DYSCYPLINA NAUK O KULTURZE FIZYCZNEJ** (100%).

Absolwent posiada wiedzę oraz kwalifikacje zawodowe uprawniające do podejmowania działalności w zakresie szkolenia dzieci, młodzieży i dorosłych w dyscyplinach sportu strzeleckiego.

a. Szczegółowe efekty uczenia się **części ogólnej** – studia podyplomowe Trener Strzelectwa Sportowego

Tab. 1. Opis zakładanych efektów uczenia się dla kierunku studiów podyplomowych **Trener Strzelectwa Sportowego** uwzględnia uniwersalne charakterystyki pierwszego stopnia dla poziomów 6-7 określone w ustawie z dnia 22 grudnia 2015 r. o Zintegrowanym Systemie Kwalifikacji (Dz. U. z 2016 r. poz. 64 i 1010) oraz charakterystyki drugiego stopnia efektów uczenia się **dla kwalifikacji na poziomie 6 Polskiej Ramy Kwalifikacji** określone w rozporządzeniu Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego z dnia 14 listopada 2018 r. w sprawie charakterystyk drugiego stopnia efektów uczenia się dla kwalifikacji na poziomie 6-8 Polskiej Ramy Kwalifikacji (Dz. U z 2018 r. poz. 2218).

Symbol efektu dla kierunku	Efekty uczenia się dla Podyplomowych Studiów Trener Strzelectwa Sportowego	Odniesienie do charakterystyk drugiego stopnia efektów uczenia się PRK ¹
WIEDZA: absolwent zna i rozumie		
K_W01	mechanizmy fizjologiczne, biochemiczne i biomechaniczne zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego, ze szczególnym uwzględnieniem ich znaczenia w treningu sportowym;	P6S_WG
K_W02	zależności między budową anatomiczną a funkcją narządu ruchu, ze wskazaniem na precyzję, stabilność postawy i kontrolę motoryczną;	P6S_WG
K_W03	podstawy psychologii sportu, w tym mechanizmy koncentracji, regulacji emocji i stresu oraz ich wpływu na skuteczność działania;	P6S_WG
K_W04	struktury organizacyjne, zasady zarządzania oraz podstawowe przepisy prawne dotyczące działalności sportowej w Polsce i na świecie;	P6S_WG P6S_WK
K_W05	zasady metodyki treningu sportowego i planowania cykli szkoleniowych (mikro-, mezo- i makrocykle), uwzględniając periodyzację, monitoring i ocenę postępów zawodnika;	P6S_WG

¹ Charakterystyki drugiego stopnia efektów uczenia się dla kwalifikacji na poziomach 6-8 Polskiej Ramy Kwalifikacji - załącznik do rozporządzenia MNiSW z dnia 14 listopada 2018 r. (Dz. U. z 2018 r. poz. 2218).

K_W06	podstawy dietytyki sportowej i odnowy biologicznej, w tym wpływ żywienia, nawodnienia i regeneracji na wydolność psychofizyczną sportowca;	P6S_WG
K_W07	znaczenie etyki zawodowej, bezpieczeństwa, BHP i pierwszej pomocy w pracy trenera, w tym w kontekście zajęć z dziećmi i młodzieżą.	P6S_WK P6S_WG
	UMIEJĘTNOŚCI : absolwent potrafi	
K_U01	samodzielnie planować, prowadzić i kontrolować proces treningowy, uwzględniając etap szkolenia oraz indywidualne cechy zawodnika;	P6S_UW
K_U02	trafnie dobierać środki i metody treningowe, w tym środki przygotowania fizycznego, technicznego i psychicznego, zgodnie z aktualnym stanem wiedzy;	P6S_UW
K_U03	stosować podstawowe testy diagnostyczne i analizy biomechaniczne do oceny techniki i kontroli jakości wykonania ruchu;	P6S_UW
K_U04	wykorzystywać wiedzę z zakresu anatomii, fizjologii, psychologii i pedagogiki sportu do indywidualizacji procesu nauczania i motywowania zawodników;	P6S_UW
K_U05	prawidłowo udzielić pierwszej pomocy i zapewnić bezpieczne warunki treningowe zgodne z obowiązującymi standardami;	P6S_UW
K_U06	prowadzić zajęcia dydaktyczne i szkoleniowe w sposób dostosowany do poziomu rozwoju zawodników, z zachowaniem zasad etyki, komunikacji i współpracy.	P6S_UK
	KOMPETENCJE SPOŁECZNE: absolwent jest gotów do	
K_K01	działania zgodnego z zasadami etyki zawodowej, odpowiedzialności społecznej i troski o dobro zawodników;	P6S_KR
K_K02	przyjmowania pełnej odpowiedzialności za bezpieczeństwo, zdrowie i rozwój fizyczno-psychiczny swoich podopiecznych;	P6S_KO
K_K03	efektywnej współpracy w interdyscyplinarnym zespole (psycholog sportu, lekarz, fizjoterapeuta, dietetyk, biomechanik), w celu kompleksowego wspierania zawodnika;	P6S_KK
K_K04	refleksji nad własną pracą, krytycznej analizy skuteczności podejmowanych działań i wdrażania zmian służących doskonaleniu warsztatu trenerskiego;	P6S_KK
K_K05	stałego aktualizowania wiedzy i umiejętności, w tym uczestnictwa w szkoleniach, konferencjach oraz śledzenia wyników najnowszych badań w dziedzinie sportu.	P6S_KK P6S_KR

b. Szczegółowe efekty uczenia się części specjalistycznej – studia podyplomowe Trener Strzelectwa Sportowego

Tab. 2. Opis zakładanych efektów uczenia się dla kierunku studiów podyplomowych **Trener Strzelectwa Sportowego** uwzględnia uniwersalne charakterystyki pierwszego stopnia dla poziomów 6-7 określone w ustawie z dnia 22 grudnia 2015 r. o Zintegrowanym Systemie Kwalifikacji (Dz. U. z 2016 r. poz. 64 i 1010) oraz charakterystyki drugiego stopnia efektów uczenia się **dla kwalifikacji na poziomie 6 Polskiej Ramy Kwalifikacji** określone w rozporządzeniu Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego z dnia 14 listopada 2018 r. w sprawie charakterystyk drugiego stopnia efektów uczenia się dla kwalifikacji na poziomie 6-8 Polskiej Ramy Kwalifikacji (Dz. U z 2018 r. poz. 2218).

Symbol efektu dla kierunku	Efekty uczenia się dla Podyplomowych Studiów Trener Strzelectwa Sportowego	Odniesienie do charakterystyk drugiego stopnia efektów uczenia się PRK ¹
WIEDZA: absolwent zna i rozumie		
K_W01	historię i organizację strzelectwa sportowego oraz problematykę bezpieczeństwa w prowadzeniu treningów strzeleckich ze szczególnym uwzględnieniem teoretycznych podstaw nauki o broni i amunicji oraz budowy i wyposażenia strzelnic;	P6S_WG P6S_WK
K_W02	teoretyczne podstawy roli i funkcji trenera strzelectwa sportowego. Posiada wiedzę na temat doboru i selekcji kandydatów do sportu strzeleckiego i organizacji procesu szkolenia;	P6S_WG
K_W03	problematykę i zasady przygotowania technicznego zawodnika w poszczególnych konkurencjach strzelectwa sportowego, w tym szczegółowe metody nauczania i planowania szkolenia sportowego oraz kontroli procesu szkoleniowego w strzelectwie sportowym;	P6S_WG
K_W04	problematykę i zasady przygotowania taktycznego i psychicznego zawodnika w poszczególnych konkurencjach strzelectwa sportowego;	P6S_WG
K_W05	specyficzne metody i rodzaje przygotowania sprawnościowego oraz zasady organizacji zgrupowań i zawodów strzeleckich, w tym szczegółowe przepisy, regulaminy strzelań i prowadzenia dokumentacji;	P6S_WG P6S_WK
UMIEJĘTNOŚCI : absolwent potrafi		
K_U01	wykazywać się umiejętnościami ruchowymi i sprawnościowymi w zakresie posługiwania się bronią i amunicją, indywidualnego dopasowania do zawodnika. Potrafi przygotować broni do strzelania, czyszczenia i konserwacji;	P6S_UW

¹ Charakterystyki drugiego stopnia efektów uczenia się dla kwalifikacji na poziomach 6-8 Polskiej Ramy Kwalifikacji - załącznik do rozporządzenia MNiSW z dnia 14 listopada 2018 r. (Dz. U. z 2018 r. poz. 2218).

K_U02	korzystać z wyposażenia strzelnic do różnego rodzaju strzelań, w tym pneumatycznych, kulowych, śrutowych;	P6S_UW
K_U03	samodzielnie planować i prowadzić treningi z zakresu przygotowania technicznego, psychicznego i taktycznego zawodnika w poszczególnych konkurencjach strzelectwa sportowego z zastosowaniem specyficznych metod nauczania i technicznych środków wspierających prowadzenie szkolenia;	P6S_UW P6S_UO
K_U04	projektować, planować i kontrolować proces szkolenia sportowego w strzelectwie sportowym oraz interpretować dane z procesu treningowego i szkoleniowego w tym interpretować błędy i zaniedbania w praktyce sportowej;	P6S_UW
K_U05	organizować zawody strzeleckie i zgrupowania oraz zastosować przepisy i regulaminy strzelań;	P6S_UW P6S_UO
K_U06	prowadzić dokumentację trenerską przebiegu procesu szkolenia jednostek i grup w strzelectwie sportowym. Posiada umiejętność sporządzenia pisemnego raportu w oparciu o własne działania;	P6S_UW
K_U07	komunikować się z otoczeniem i zaprezentować ustnie wyniki własnych przemyśleń i działań, zajmować stanowiska i opinie.	P6S_UK
	KOMPETENCJE SPOŁECZNE: absolwent jest gotów do	
K_K01	dbałości o poziom własnych umiejętności trenerskich posługiwania się bronią w poszczególnych konkurencjach strzelectwa sportowego;	P6S_KR
K_K02	formułowania opinii z prowadzonej obserwacji zawodników i innych uczestników procesu szkoleniowego i zawodów strzeleckich;	P6S_KO
K_K03	podejmowania działań przedsiębiorczych dla podnoszenia efektywności i bezpieczeństwa uczestników procesu treningowego i zawodów strzeleckich.	P6S_KR P6S_KO

10. Program ramowy Podyplomowych Studiów Trener Strzelectwa Sportowego:

L.p.	Przedmioty	Liczba godzin ogółem (wykłady i ćwiczenia)	Liczba godzin wykładów	Liczba godzin ćwiczeń	Punkty ECTS	Z/E*
1.	części ogólnej	100	36	64	8	Z=13
2.	części specjalistycznej	300	98	202	24	Z=21/E=5
w tym:						
3.	Praktyki zawodowe	30	-	30	2	Z
4.	Egzamin dyplomowy	6	-	6	4	E

	Ogółem	400	134	266	32	Z=34 E=5
--	---------------	------------	------------	------------	-----------	---------------------------

* Z/E (Zaliczenie z oceną/Egzamin z oceną)

Przy egzaminach i zaliczeniach stosuje się następującą skalę ocen:

- bardzo dobry 5,0 odpowiada wiedzy i umiejętnościom – na poziomie 90% i więcej
- dobry plus 4,5 odpowiada wiedzy i umiejętnościom – na poziomie 80 - 89%
- dobry 4,0 odpowiada wiedzy i umiejętnościom – na poziomie 70 - 79%
- dostateczny plus 3,5 odpowiada wiedzy i umiejętnościom – na poziomie 60 – 69%
- dostateczny 3,0 odpowiada wiedzy i umiejętnościom – na poziomie 50 – 59%
- niedostateczny 2,0 odpowiada wiedzy i umiejętnościom – na poziomie poniżej 50%

A. Szczegółowy program STUDIÓW PODYPLOMOWYCH Trener Strzelectwa Sportowego

CZĘŚĆ OGÓLNA – 100 GODZIN

L.p.	Przedmiot	Liczba godzin ogółem (wykłady i ćwiczenia)	Liczba godzin wykładów	Liczba godzin ćwiczeń	Punkty ECTS	Z/E*
1.	Anatomia funkcjonalna	6	2	4	0,5	Z
2.	Antropologia w sporcie	6	2	4	0,5	Z
3.	Biochemia w sporcie	6	2	4	0,5	Z
4.	Biomechanika sportu	6	2	4	0,5	Z
5.	Dietetyka i odnowa biologiczna	6	2	4	0,5	Z
6.	Etyka i bezpieczeństwo w pracy trenera	4	4		0,5	Z
7.	Fizjologia wysiłku fizycznego	8	2	6	0,5	Z
8.	Medycyna sportowa	5	2	3	0,5	Z
9.	Organizacja, zarządzanie i prawo w sporcie	4	4		0,5	Z
10.	Pedagogika sportu	10	4	6	1	Z
11.	Pierwsza pomoc przedmedyczna i BHP	5		5	0,5	Z
12.	Psychologia sportu	10	4	6	1	Z
13.	Teoria i metodyka treningu sportowego	24	6	18	1	Z
	Ogółem	100	36	64	8	Z= 13 E= 0

		Liczba godzin ogółem (wykłady i ćwiczenia)	Liczba godzin wykładów	Liczba godzin ćwiczeń	Punkty ECTS	Z/E*
--	--	--	------------------------	-----------------------	-------------	------

* Z/E (Zaliczenie z oceną/Egzamin z oceną)

Opis przedmiotów

Anatomia funkcjonalna

Treści: Szczegółowa charakterystyka układu kostno-stawowego, mięśniowego i nerwowego w aspekcie funkcjonalnym. Topografia mięśni szkieletowych oraz ich znaczenie w generowaniu ruchu sportowego. Anatomia stosowana w kontekście techniki ruchu i zapobiegania kontuzjom. Zależności między budową a funkcją struktur anatomicznych podczas wykonywania ćwiczeń siłowych, szybkościowych i koordynacyjnych.

Antropologia w sporcie

Treści: Rozwój ontogenetyczny człowieka w cyklu życia z uwzględnieniem zmian somatycznych, motorycznych i funkcjonalnych. Wskaźniki dojrzałości biologicznej i ich znaczenie w planowaniu treningu sportowego. Typologia budowy ciała, metody oceny komponentów somatycznych oraz ich związek z predyspozycjami do uprawiania określonych dyscyplin sportu. Wpływ środowiska, aktywności fizycznej i czynników genetycznych na rozwój sportowy.

Biochemia w sporcie

Treści: Procesy metaboliczne w czasie spoczynku, wysiłku fizycznego i regeneracji. Szlaki energetyczne: fosfagenowy, glikolityczny, tlenowy – ich charakterystyka i zastosowanie w treningu. Adaptacje biochemiczne do wysiłku wytrzymałościowego i siłowego. Rola enzymów, hormonów i buforów w regulacji homeostazy. Znaczenie suplementacji diety w kontekście wspomagania adaptacji treningowych i regeneracji powysiłkowej.

Biomechanika sportu

Treści: Prawa mechaniki klasycznej w analizie ruchu człowieka. Kinematyka i dynamika ruchów sportowych. Zasady biomechaniczne w doskonaleniu techniki i ekonomizacji ruchu. Analiza sił wewnętrznych i zewnętrznych działających na organizm sportowca. Równowaga, stabilność, moment siły i dźwignie w biomechanice treningu. Biomechaniczne podstawy oceny efektywności i ekonomiki ruchu w różnych formach aktywności fizycznej.

Dietetyka i odnowa biologiczna

Treści: Zasady racjonalnego żywienia w sporcie; zapotrzebowanie energetyczne i bilans składników pokarmowych. Strategie żywieniowe w zależności od okresu treningowego (przygotowawczy, startowy, przejściowy). Odnowa biologiczna: metody i środki regeneracji (krioterapia, masaż, hydroterapia, stretching). Znaczenie snu, relaksacji i suplementacji w odnowie. Wspomaganie organizmu w walce z przemęczeniem i przeciążeniami treningowymi.

Etyka i bezpieczeństwo w pracy trenera

Treści: Normy etyczne zawodu trenera, odpowiedzialność moralna i prawna w relacji trener–zawodnik. Zasady przeciwdziałania dyskryminacji, przemocy i zachowaniom nieetycznym. Tworzenie bezpiecznego

środowiska treningowego. Znaczenie etyki w kształtowaniu postaw młodych sportowców. Standardy i dobre praktyki pracy z dziećmi, młodzieżą i zawodnikami wyczynowymi.

Fizjologia wysiłku fizycznego

Treści: Działanie układów: sercowo-naczyniowego, oddechowego, mięśniowego i hormonalnego podczas różnych rodzajów wysiłku. Zmiany fizjologiczne w odpowiedzi na trening siłowy i wytrzymałościowy. Próg mleczanowy, $VO_2\max$, reakcje tętna i ciśnienia – ich znaczenie w kontroli obciążeń treningowych. Adaptacje wysiłkowe w zależności od wieku, płci i poziomu wytrenowania.

Medycyna sportowa

Treści: Profilaktyka urazów i przeciążeń narządu ruchu. Zasady kwalifikacji do uprawiania sportu. Współpraca trenera z lekarzem sportowym i fizjoterapeutą. Najczęstsze jednostki chorobowe wśród sportowców – rozpoznawanie, reagowanie i ograniczanie ryzyka. Rehabilitacja pourazowa i kontrola zdrowia zawodników.

Organizacja, zarządzanie i prawo w sporcie

Treści: Struktura organizacyjna sportu w Polsce: instytucje, związki sportowe, kluby. Podstawy zarządzania w organizacjach sportowych – planowanie, finanse, marketing, sponsoring. Prawo sportowe: umowy, regulaminy, odpowiedzialność cywilna i karna trenera. Zasady funkcjonowania obiektów sportowych, procedury organizacji zawodów i imprez sportowych.

Pedagogika sportu

Treści: Proces wychowawczy i dydaktyczny w sporcie. Style nauczania i metody treningowe dostosowane do wieku i poziomu zaawansowania zawodników. Budowanie autorytetu i relacji w pracy trenera. Motywowanie, wspieranie i rozwijanie potencjału psychofizycznego zawodników. Specyfika pracy z dziećmi, młodzieżą i dorosłymi w sporcie rekreacyjnym i wyczynowym.

Pierwsza pomoc przedmedyczna i BHP

Treści: Postępowanie w sytuacjach nagłych: omdlenie, uraz, zatrzymanie krążenia. Zastosowanie podstawowych procedur ratowniczych (RKO, AED, tamowanie krwotoków, unieruchamianie złamań). Praktyczne ćwiczenia z zakresu pomocy przedmedycznej. Zasady BHP w pracy trenera – identyfikacja zagrożeń, tworzenie bezpiecznego środowiska treningowego.

Psychologia sportu

Treści: Rola psychiki w osiągnięciach sportowych. Mechanizmy motywacyjne, koncentracja, radzenie sobie ze stresem i presją. Trening mentalny: techniki wizualizacji, afirmacji, relaksacji. Rozwijanie odporności psychicznej. Znaczenie relacji interpersonalnych w zespole sportowym. Psychologiczne aspekty pracy z dziećmi, młodzieżą, sportowcami wyczynowymi i amatorami.

Teoria i metodyka treningu sportowego

Treści: Podstawowe pojęcia: adaptacja, superkompensacja, periodyzacja, zasady treningowe. Struktura rocznego cyklu treningowego: planowanie, realizacja i kontrola. Klasyfikacja środków treningowych. Dobór metod i form treningu motorycznego i techniczno-taktycznego. Diagnoza sprawności fizycznej ogólnej i specjalnej. Modelowanie procesu treningowego w różnych etapach szkolenia sportowego.

B. Szczegółowy program STUDIÓW PODYPLOMOWYCH Trener Strzelectwa Sportowego

CZĘŚĆ SPECJALISTYCZNA – 300 GODZIN

L.p.	Przedmiot	Liczba godzin ogółem (wykłady i ćwiczenia)	Liczba godzin wykładów	Liczba godzin ćwiczeń	Punkty ECTS	Z/E*
1.	Historia strzelectwa sportowego	4	4		0,5	Z
2.	Organizacja strzelectwa sportowego	10	10		0,5	Z
3.	Zagadnienia bezpieczeństwa w prowadzeniu zajęć i treningów strzeleckich	4	4		0,5	Z
4.	Nauka o broni i amunicji	14	4	10	1	Z
5.	Budowa i wyposażenie strzelnic	6	3	3	0,5	Z
6.	Przygotowanie pedagogiczne trenera strzelectwa sportowego	2	2		0,5	Z
7.	Dobór i selekcja kandydatów do sportu strzeleckiego. Organizacja procesu szkolenia	8	4	4	0,5	Z
8.	Przygotowanie techniczne zawodnika w konkurencjach – karabin, pistolet, rzutki	20	10	10	1	E
9.	Metodyka nauczania poszczególnych elementów techniki strzelania	10	5	5	0,5	Z
10.	Praktyczne nauczania poszczególnych konkurencji strzeleckich	18		18	1	E
11.	Planowanie procesu szkolenia w strzelectwie sportowym	14	4	10	1	Z
12.	Kontrola procesu szkolenia w strzelectwie sportowym	10	4	6	0,5	Z
13.	Techniczne środki wspierania szkolenia w strzelectwie sportowym	12	4	8	1	Z
14.	Praktyka prowadzenia zajęć treningowych w strzelectwie sportowym	22	2	20	1,5	E
15.	Prowadzenie dokumentacji szkoleniowej w strzelectwie sportowym	20	4	16	1	Z
16.	Przygotowanie taktyczne w strzelectwie sportowym	12	6	6	1	E
17.	Przygotowanie psychiczne strzelca	6	2	4	0,5	Z
18.	Przygotowanie sprawnościowe strzelca	8	2	6	0,5	Z

19.	Organizacja zgrupowań sportowych	4	2	2	0,5	Z
20.	Organizacja zawodów strzeleckich	18	6	12	1	Z
21.	Przepisy i regulaminy strzelań	8	8		0,5	Z
22.	Prowadzenie obserwacji na treningu i zawodach w strzelectwie	14	4	10	1	Z
23.	Strzelanie kontrolne poszczególnych konkurencji	8	-	8	0,5	Z
24.	Zajęcia indywidualne, konsultacje	12	4	8	1	Z
25.	Praktyki zawodowe	30	-	30	2	Z
26.	Egzamin dyplomowy	6	-	6	4	E
	Ogółem	300	98	202	24	Z=21 E=5
		Liczba godzin ogółem (wykłady i ćwiczenia)	Liczba godzin wykładów	Liczba godzin ćwiczeń	Punkty ECTS	Z/E*

* Z/E (Zaliczenie z oceną/Egzamin z oceną)

Opis przedmiotów

Historia strzelectwa sportowego

Treści: historia powstania strzelectwa sportowego w świecie i w Polsce oraz omówienie i analiza sukcesów Polaków na Igrzyskach Olimpijskich, Mistrzostwach Świata i Europy.

Organizacja strzelectwa sportowego

Treści: struktura organizacyjna polskiego sportu; ustawa o sporcie; struktura organizacyjna strzelectwa w Polsce i na świecie; ustawa o broni i amunicji; rodzaje strzelań oraz konkurencje strzeleckie; system współzawodnictwa w Polsce i na świecie; kategorie wiekowe, klasy sportowe, rekordy.

Zagadnienia bezpieczeństwa w prowadzeniu zajęć i treningów strzeleckich

Treści: przepisy bezpieczeństwa obowiązujące w sporcie strzeleckim, sposoby obchodzenia się z bronią i zasady zachowania się osób przebywających na strzelnicy; zadania i obowiązki prowadzącego strzelanie; przechowywanie, przenoszenie i przewożenie broni; organizacja zajęć zgodnie z zasadami bezpieczeństwa; odpowiedzialność karna prowadzącego strzelania.

Nauka o broni i amunicji

Treści: budowa i zasady działania broni i amunicji; Balistyka; konserwacja i czyszczenie broni; przygotowanie broni do strzelania; przeróbki i udogodnienia stosowane w broni; dopasowanie broni, indywidualne dla zawodnika; dobór przyrządów celowniczych; pomocniczy sprzęt strzelecki i jego wykorzystanie.

Budowa i wyposażenie strzelnic

Treści: strzelnice do strzelań pneumatycznych na 10 m; strzelnice do strzelań kulowych na 25, 50, 300 m; strzelnice do strzelań śrutowych; tarcze strzeleckie (papierowe i elektroniczne); wyposażenie strzelnic.

Przygotowanie pedagogiczne trenera strzelectwa sportowego

Treści: rola i funkcje trenera strzelectwa sportowego; czynności zawodowe trenera strzelectwa.

Dobór i selekcja kandydatów do sportu strzeleckiego. Organizacja procesu szkolenia

Treści: organizacja doboru; dobór i selekcja w poszczególnych konkurencjach; kryteria selekcji; metody pomiaru poszczególnych cech motorycznych; popularyzacja strzelectwa sportowego; organizacja zawodów masowych (mistrzostwa szkół); strzelectwo w ramach zajęć wf.

Przygotowanie techniczne zawodnika w konkurencjach – karabin, pistolet, rzutki

Treści: technika strzelania poszczególnych konkurencji; postawa strzelecka; zasady celowania; praca na języku spustowym; oddychanie; wytrzymanie po strzale; cykl złożenia; sposoby oceny techniki strzelania; przygotowanie techniczne w rocznym cyklu szkolenia.

Metodyka nauczania poszczególnych elementów techniki strzelania

Treści: środki treningowe stosowane w strzelectwie; metodyka nauczania poszczególnych elementów techniki strzelania; pomoce dydaktyczne stosowane w treningu.

Praktyczne nauczanie strzelania poszczególnych konkurencji strzeleckich

Treści: nauczanie przyjmowania postawy bez broni, z bronią; trening bezstrzałowy; strzelanie: do białego ekranu, na skupienie, do tarcz pierścieniowych; celowanie; oddychanie; technika pokonywania oporu języka spustowego.

Planowanie szkolenia sportowego w strzelectwie sportowym

Treści: planowanie szkolenia na różnych etapach rozwoju zawodnika; etapy szkolenia sportowego w strzelectwie; wyznaczanie celów szkoleniowych; rodzaje cykli szkoleniowych i ich budowa; sposób tworzenia rocznego planu szkolenia w strzelectwie; planowanie obciążeń treningowych; współzawodnictwo jako podstawowy czynnik systemowych rozwiązań w sporcie strzeleckim; praktyczne przygotowanie planów szkoleniowych (roczny cykl szkolenia, mikrocyl); konspekt lekcji szkoleniowej.

Kontrola procesu szkolenia w strzelectwie sportowym

Treści: rodzaje kontroli efektów treningowych w kontekście treningu strzeleckiego; elementy podlegające kontroli w procesie szkolenia strzelca; metody prowadzenia kontroli; rejestracja i ocena rozwoju kariery sportowej zawodnika; analiza wyniku sportowego.

Techniczne środki wspierania szkolenia w strzelectwie sportowym

Treści: wykorzystanie trenażerów w treningu strzeleckim; wykorzystanie programów komputerowych do analizy procesu szkolenia; program badań diagnostycznych w strzelectwie; praktyka wykorzystania trenażera SCATT w treningu strzeleckim.

Praktyka prowadzenia zajęć treningowych w strzelectwie sportowym

Treści: przygotowanie konspektów lekcji treningowych; praktyczne prowadzenie zajęć.

Prowadzenie dokumentacji szkoleniowej w strzelectwie sportowym

Treści: 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.

Przygotowanie taktyczne w strzelectwie sportowym

Treści: rodzaje i cele przygotowania taktycznego w strzelectwie; przygotowanie teoretyczne z zakresu taktyki strzelania; ćwiczenia praktyczne w doskonaleniu taktyki strzelania; indywidualne umiejętności taktyczne strzelca; przygotowanie taktyczne sportowca do zawodów; kontrola taktyki strzelania, przygotowanie taktyczne w rocznym cyklu szkolenia.

Przygotowanie psychiczne strzelca

Treści: środki przygotowania psychicznego w treningu specjalistycznym strzelca stosowane przez trenera; rola i zadania psychologa w przygotowaniu strzelca; przygotowanie psychiczne w rocznym cyklu szkolenia.

Przygotowanie sprawnościowe strzelca

Treści: środki treningowe z zakresu przygotowania sprawnościowego w treningu strzelca; rola i sposoby prowadzenia rozgrzewki ogólnej do treningu i zawodów; ćwiczenia korekcyjne po treningu specjalistycznym; przygotowanie sprawnościowe w rocznym cyklu szkolenia.

Organizacja zgrupowań sportowych

Treści: rodzaje i charakter zgrupowań sportowych w specyfice treningu strzeleckiego; etapy organizacyjne zgrupowania; dokumentacja zgrupowania.

Organizacja zawodów strzeleckich

Treści: regulamin zawodów; program zawodów; przygotowanie organizacyjne; przygotowanie techniczne obiektu; funkcje sędziowskie; wzory pism i druków; praktyczne organizowanie i sędziowanie.

Przepisy i regulaminy strzelań

Treści: interpretacja regulaminów strzelań poszczególnych konkurencji; znaczenie znajomości regulaminów strzelań w procesie szkoleniowym; praktyczne wykorzystanie regulaminów; sprawdzenie znajomości i interpretacji regulaminów.

Prowadzenie obserwacji na treningu i zawodach w strzelectwie

Treści: cel prowadzenia obserwacji; sposoby prowadzenia obserwacji; arkusze do prowadzenia obserwacji; programy komputerowe do prowadzenia obserwacji; zajęcia praktyczne z prowadzenia obserwacji strzelania.

Strzelania kontrolne poszczególnych konkurencji

Treści: karabinek pneumatyczny 40 strzałów na 10 m; pistolet pneumatyczny 40 strzałów na 10 m; kbks 3x20 strzałów na 50 m; pistolet sportowy 30+30 strzałów na 25 m.

Zajęcia indywidualne, konsultacje

Treści: doskonalenie umiejętności technicznych poszczególnych konkurencji; poprawa pokazu techniki strzelania; konsultacje; wymiana doświadczeń.

Praktyki zawodowe

Umożliwienie studentom zdobycia praktycznego doświadczenia w prowadzeniu szkolenia i treningu pod okiem doświadczonych trenerów, co ma na celu rozwinięcie kompetencji zawodowych i samodzielności w pracy.

11. Sposób weryfikacji osiągniętych efektów uczenia się

1. Weryfikacja osiągniętych efektów uczenia się wymaga zastosowania zróżnicowanych form sprawdzania, adekwatnych do kategorii wiedzy, umiejętności albo kompetencji społecznych, których dotyczą te efekty.
2. Osiągnięte efekty uczenia się w kategorii wiedzy można weryfikować za pomocą egzaminów pisemnych w formie zadań otwartych lub zamkniętych lub egzaminów ustnych, a także w oparciu o analizę opracowanych konspektów i obserwację ich praktycznej realizacji.
3. Egzamin pisemny lub ustny jest ukierunkowany na sprawdzenie wiedzy na poziomie wyższym niż sama znajomość zagadnień i nie może ograniczać się do znajomości faktów. Egzamin ustny w szczególności służy sprawdzeniu poziomu zrozumienia zagadnienia, umiejętności analizy i syntezy informacji oraz rozwiązywania problemów.
4. Weryfikacja osiągniętych efektów uczenia się w kategorii umiejętności wymaga bezpośredniej obserwacji słuchacza studiów podyplomowych w czasie wykonywania działań właściwych dla danego zadania zawodowego (dydaktycznego, wychowawczego i opiekuńczego) wynikającego z roli trenera, w tym podczas praktyk zawodowych (ocena dziennika praktyk, opinia opiekuna, sprawozdanie słuchacza).

12. Wykładowcy:

- a. nauczyciele akademicki, w tym nauczyciele AWF w Poznaniu,
- b. zajęcia specjalistyczne prowadzone będą przez trenerów wyznaczonych przez PZSS, posiadających odpowiednie kwalifikacje i kompetencje zawodowe.

Program opracowali:

- **dr Krzysztof Karpowicz** – adiunkt w Zakładzie Teorii Sportu AWF w Poznaniu, trener klasy I w koszykówce. Przewodniczący komisji ds. programów studiów na kierunku sport. Członek Rady do Spraw Kształcenia i Doskonalenia Kadr Kultury Fizycznej przy MSiT.
- **mgr Andrzej Kijowski** – Prezes Polskiego Związku Strzelectwa Sportowego (lata 2021-24), obecnie dyrektor sportowy PZSS, pracownik dydaktyczny AWF Wrocław do roku 2025, trener KN (lata 1985-2021) trener kl. M.

Konsultacje merytoryczne:

- mgr Tomasz Pawlak – Prezes Wielkopolskiego Związku Sportowego
- prof. AWF dr hab. Urszula Czerniak – Prorektor ds. Studiów AWF Poznań