

Nazwa grupy zajęć: Specjalizacja instruktora sportu		ECTS: 10	
Wydział: Wydział Wychowania Fizycznego		Kierunek: wychowanie fizyczne	
Nazwa jednostki prowadzącej grupę zajęć: Zakład Terenowych Form Aktywności Fizycznej		Rok : III Semestr: V, VI	
Forma studiów/ rodzaj studiów: stacjonarne/niestacjonarne / studia I stopnia		Profil kształcenia: praktyczny	
Język grupy zajęć: polski		Forma zajęć: ćwiczenia	
Koordynator grupy zajęć dr Katarzyna Górską		Status grupy zajęć: obowiązkowy	
Wymagania wstępne		Wymiar zajęć [stacjonarne]: 130	
Sposób realizacji:		Zajęcia wymagające bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego i studentów	
Cele grupy zajęć		Celem grupy zajęć jest wyposażenie uczestników w wiedzę i umiejętności niezbędne do podjęcia samodzielnej pracy w charakterze instruktora w zakresie planowania i realizacji treningu sportowego w wybranej dyscyplinie sportu.	

Lp.	Efekty uczenia się Student:	Odniesienie do efektów kierunkowych	Odniesienie Charakterystyk II stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacji *
<b>W zakresie wiedzy</b>			
W01	Opisuje fizjologiczne podstawy wysiłku w danej dyscyplinie.	K_W02 K_W03 K_W08	P6S_WG P6S_WK P6S_WG
W02	Zna zasady bezpiecznej organizacji zajęć w specyficznych dla danej dyscypliny sportu warunkach środowiska i udzielania pierwszej pomocy w razie wypadku. Uzasadnia dobór sprzętu i konieczność jego konserwacji.	K_W21	P6S_WK
W03	Objaśnia historyczny proces rozwoju danej dyscypliny sportu 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	Wymienia przepisy prawne i organizacyjne warunkujące szkolenie w danej dyscyplinie. Zna zasady rozgrywania zawodów i sędziowania.	K_W18 K_W20	P6S_WK P6S_WK
W05	Zna terminologię, systematykę i szczegółową metodykę nauczania techniki i taktyki danej dyscypliny. Uzasadnia podstawy planowania treningu w zakresie obciążeń (struktura, objętość i intensywność) we wszystkich okresach planu rocznego oraz wymienia podstawowe metody i techniki kontroli procesu treningowego.	K_W11 K_W20 K_W22 K_W23	P6S_WK PS6_WK P6S_WK P6S_WK
<b>W zakresie umiejętności</b>			
U01	Posiada specjalistyczne umiejętności techniczne i taktyczne specyficzne dla danej dyscypliny. Demonstruje poprawne wykonanie poszczególnych technik 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 wybranej dyscyplinie.	K_U15	P6S_UO
U04	Planuje w oparciu o diagnozę, organizuje i realizuje proces treningowy stosownie do wymagań wybranej dyscypliny sportu 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 wadze 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, przeciwdziała zagrożeniu bezpieczeństwa innych osób, 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. Dokonyuje samooceny własnych kompetencji i rozumie potrzebę ciągłego doskonalenia zawodowego.	K_K03 K_K18	P6S_KK P6S_KR

#### **Stosowane metody dydaktyczne**

Metody podające: wykład informacyjny, objaśnienie pokaz

Metody problemowe: wykład problemowy, dyskusja dydaktyczna

Metody praktyczne: ćwiczenia przedmiotowe, pomiar

Metody eksponujące: film

Metody z użyciem podręcznika programowego

### Metody sprawdzania i kryteria oceny efektów uczenia się uzyskanych przez studentów

Metody weryfikacji efektów uczenia się: np. pisemne prace zaliczeniowe, egzaminy, obserwacja studentów i ocena ich umiejętności praktycznych.

Kryteria oceny efektów uczenia się:

2,0 – student nie osiągnął wymaganych efektów uczenia się (punktacja poniżej 50 %)

3,0 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu dostatecznym (51 do 60 %)

3,5 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu dostatecznym plus (61 do 70 %)

4,0 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu dobrym (71 do 80 %)

4,5 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu dobrym plus (81 do 90 %)

5,0 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu bardzo dobrym (91 do 100 %)

Treści programowe grupy zajęć		Godziny ST/NST
<p><b>Treści teoretyczne:</b></p> <p>Zagadnienie 1. Zasady bezpieczeństwa i podczas prowadzenia zajęć i przy organizacji treningu sportowego. Zakres odpowiedzialności prawnej.</p> <p>Zagadnienie 2. Zasady postępowania podczas wypadku. Typowe urazy w danej dyscyplinie i pierwsza pomoc.</p> <p>Zagadnienie 3. Anatomiczne, fizjologiczne, biochemiczne podłoże specyficznego w danej dyscyplinie wysiłku.</p> <p>Zagadnienie 4. Rozwój danej dyscypliny sportowej i ewolucja techniki i taktyki w ujęciu historycznym.</p> <p>Zagadnienie 5. Konkurencje sportowe w obrębie danej dyscypliny i zasady ich rozgrywania.</p> <p>Zagadnienie 6. Charakterystyka i dobór sprzętu i akcesoriów wykorzystywanych w danej dyscyplinie.</p> <p>Zagadnienie 7. Zasady przygotowania i konserwacji specjalistycznego sprzętu.</p> <p>Zagadnienie 8. Terminologia, systematyka i metodyka nauczania umiejętności technicznych i podstaw taktyki w danym sporcie.</p> <p>Zagadnienie 9. Wytyczanie celów i planowanie procesu treningowego stosownie do wymagań wybranej dyscypliny sportu z uwzględnieniem wieku, potrzeb indywidualnych i stopnia zaawansowania.</p> <p>Zagadnienie 10. Wykorzystanie ćwiczeń i innych środków dydaktycznych, rozwiązań organizacyjnych, form i metod w treningu sportowym.</p> <p>Zagadnienie 11. Podstawy planowania obciążeń treningowych (struktura, objętość i intensywność) we wszystkich okresach planu rocznego.</p> <p>Zagadnienie 12. Kontrola procesu treningowego.</p> <p>Zagadnienie 13. Prowadzenie dokumentacji treningowej.</p> <p>Zagadnienie 14. Podstawowe zasady żywienia i odnowy biologicznej zalecane w danej dyscyplinie</p> <p>Zagadnienie 15. Prawne, organizacyjne i etyczne uwarunkowania pracy instruktora, zasady funkcjonowania organizacji i związków sportowych.</p> <p><b>Treści praktyczne:</b></p> <p>Zagadnienie 1. Nauczanie i doskonalenie specjalistycznych w danej dyscyplinie technik.</p> <p>Zagadnienie 2. Nauczanie i doskonalenie rozwiązań taktycznych, skutecznych działań w różnych,</p>	130	

<p>zmiennych warunkach specyficznych dla danej dyscypliny.</p> <p>Zagadnienie 3. Wykorzystanie środków dydaktycznych specyficznych dla danej dyscypliny w sposób konwencjonalny i niekonwencjonalny.</p> <p>Zagadnienie 4. Bieżąca konserwacja sprzętu.</p> <p>Zagadnienie 5. Prowadzenie zajęć dydaktycznych z osobami w różnym wieku i o różnym poziomie zaawansowania technicznego.</p> <p>Zagadnienie 6. Opanowanie zestawu ćwiczeń metodycznych w realizacji określonych celów.</p> <p>Zagadnienie 7. Identyfikacja i sposoby korekty błędów.</p> <p>Zagadnienie 8. Organizacja imprez rekreacyjnych i zawodów w danej dyscyplinie.</p> <p>Zagadnienie 9. Wykorzystanie technik wizualizacyjnych w nauczaniu.</p>	
--	--

**Forma i warunki zaliczenia grupy zajęć, w tym zasady dopuszczenia do egzaminu, zaliczenia, a także forma i warunki zaliczenia poszczególnych zajęć wchodzących w zakres danej grupy zajęć**

Warunkiem zaliczenia grupy zajęć z wybranej dyscypliny sportu osiągnięcie wszystkich założonych efektów uczenia się (w minimalnym akceptowalnym stopniu – w wysokości >50%). Warunkiem uzyskanie uprawnień instruktora sportu AWF Katowice jest zdanie egzaminu. Egzamin na formę fakultatywną, warunkiem do jego dopuszczenia jest wcześniejsze zaliczenie przedmiotu. Egzamin odbywają się w trakcie sesji egzaminacyjnej (zgodnie z organizacją roku), mają formę praktyczną i ustną lub pisemną.

<b>Nakład pracy studenta - bilans punktów ECTS</b>	<b>Stacjonarne</b>	<b>Niestacjonarne</b>
<p><b>Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim:</b></p> <p>Wg planu studiów, np. <b>Udział w wykładach</b></p> <p><b>Udział w ćwiczeniach</b></p> <p><b>Udział w seminariach</b></p> <p><b>Konsultacje</b></p> <p><b>Samodzielna praca studenta:</b></p>	<p><b>130 godzin razem</b></p> <p>130 godzin ćwiczeń</p> <p>130 godzin razem:</p> <p>10 godz. przygotowanie sprzętu do do ćwiczeń</p> <p>50 godz. merytoryczne i praktyczne przygotowanie do ćwiczeń</p> <p>15 godz. opracowanie konspektów</p> <p>25 godz. przygotowanie, prac, prezentacji</p> <p>30 godz. przygotowanie do zaliczeń i egzaminów</p>	
<p><b>Łączny nakład pracy studenta wynosi: 260 godzin, co odpowiada 10 punktom ECTS</b></p>		

**Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej, obowiązującej do zaliczenia danej grupy zajęć**

**Wspinaczka**

**Literatura podstawowa:**

Macia D. 2008. Planowanie treningu we wspinaczce sportowej. Sudetica Verticalia, Wrocław

Sonelski W., Sas-Nowosielski K. (2002). Wspinaczka sportowa. Zagadnienia wybrane

Matros P., Korb L., Huch H. Gimme Kraft. 2015. Effective climbing training, Nurnberg

**Literatura uzupełniająca**

Horst E. 2011. Trening wspinaczkowy. RM, Warszawa

Ilgner A. Skalni wojownicy. 2015. Trening mentalny dla wspinaczy. Sudetica Verticalia, Wrocław

## **Windsurfing**

### **Literatura podstawowa:**

Caban E., Załęski M. 2002. Podstawy żeglarstwa deskowego. W: Błacha R., Bigiel W.: Kultura fizyczna w środowisku przyrodniczym w okresie letnim. AWF Wrocław,

Gadacz L., Malinkiewicz M., Salwierak Z. 2000. Vademecum żeglarstwa deskowego. Deko. Kraków

### **Literatura uzupełniająca:**

Parnicki F., Stelmach M., Zaradkiewicz T. 1991. Podstawy teorii i metodyki żeglarstwa deskowego. AWF Warszawa

Parnicki F. 1998. Żeglarstwo deskowe. W: Sporty różne. Zarząd Główny Szkolnego Związku Sportowego

## **Tenis**

### **Literatura podstawowa:**

Królak A. 1999. *Tenis dla dzieci, nauczycieli i rodziców*. Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne S.A, Warszawa.

Królak A. 1998. *Tenis - technika, psychomotoryka, trening*. Centralny Ośrodek Sportu, Biblioteka Trenera, Warszawa.

### **Literatura uzupełniająca:**

Andrzejewski W., Lelonek M i G., Multan J., Unierzyski P., Walter K. 2011. *Tenis 10*. Polski Związek Tenisowy, Warszawa

Królak A. 2012 *Technika współczesnego tenisa*. Estrella, Warszawa

Crespo M., Miley D. 1998. *Advanced coaches manual*. International Tennis Federation, Londyn (ITF Ltd)

## **Snowboard**

### **Literatura podstawowa:**

Kunysz P. 2012. Program nauczania snowboardu SITS, wyd. Almapres, Wrocław

Traczyk K. 2009. Snowboard – podstawy freestylu, SITS, Zabrze

Marciniak M. 2007. Snowboard PORADNIK, wyd. PASCAL, Bielsko Biała

Kunysz P. 2002. Snowboard śladami instruktora, Oficyna Wydawnicza „Alma-Press”, Warszawa

Powolny L., Kunysz P., Powolny E. 1999. Snowboard - technika, metodyka, szkolenie, COS, Warszawa

### **Literatura uzupełniająca:**

Disler P. : Snowboard dla początkujących i zaawansowanych, Wydawnictwo „BK”, Wrocław 1998

McKenna L.: Snowboard szybki kurs, Wyd. Podsiedlik - Raniowski i Sp.- Sp. Z o.o., Poznań 1998

## **Pływanie**

### **Literatura podstawowa:**

Bartkowiak E. 2008. Sportowa technika pływania, Warszawa.

Dybińska E. 2009. Uczenie się i nauczanie pływania, AWF Kraków.

Karpiński R. 2011. Pływanie. Podstawy techniki. Nauczanie, Katowice.

Maglischo E. 2003. Swimming Fastest, Human Kinetics, Campaign Illinois.

### **Literatura uzupełniająca:**

Czabański B., Fiłon M., Zatoń K. 2003. Elementy teorii pływania, Wrocław.

Waade B.(red). 2005. Pływanie sportowe i ratunkowe. Teoria i metodyka, AWFIS Gdańsk.

## **Siatkówka**

### **Literatura podstawowa:**

Grządziel G., Szade D., B. Nowak. 2012 Piłka siatkowa AWF Katowice

Grządziel G., Ljach W. 2000 Piłka siatkowa. Warszawa

Grządziel G., Szade D. 2006 Piłka siatkowa. Technika, taktyka i elementy mini siatkówki. AWF Katowice

Grządziel G: 1985 Przewodnik do nauczania techniki gry w piłkę siatkową. AWF Katowice

Grządziel G., Kowalski L. Siatkówka plażowa w szkole. Warszawa 2000

### **Literatura uzupełniająca:**

Kłoczek T., Szczepanik M. 2003 Siatkówka na lekcji wychowania fizycznego. Biblioteka trenera. Warszawa

Szczepanik M., Kłoczek T. 2005 Siatkówka w szkole. Kraków

## **Piłka ręczna**

### **Literatura podstawowa:**

Bondarowicz M.: Zabawy w grach sportowych. Wydawnictwo Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1998.

Diaczuk J., Góralczyk M. (2004): Piłkowa ręczna. Poznaj przepisy gry. AWF, Katowice.

Czerwiński J. (1996): Charakterystyka gry w piłkę ręczną. AWF Gdańsk.

Czerwiński J., Jastrzębski Z. (2006); „Proces szkolenia w zespołowych grach sportowych. Teoria i praktyka”, AWFIS Gdańsk.

Czerwiński J. i współpracownicy (2007); „Trening i jego wpływ na efektywność walki sportowej w grach zespołowych”, AWFIS Gdańsk.

Czerwiński J.(1996): Metodyczne i badawcze aspekty procesu wieloletniego treningu piłkarzy ręcznych. AWF, Gdańsk.

Jastrzębski Z. (2004); „Kontrola treningu w piłce ręcznej” AWFIS, Gdańsk.

Naglak Z., (2001): Teoria zespołowej gry sportowej. Kształcenie gracza. Wydawnictwo AWF we Wrocławiu.

Nowiński W. (2000); „Rola trenera w nowoczesnej koncepcji gry w piłkę ręczną, COS, Biblioteka Trenera, Warszawa.

Nowiński W. (2009): BRAMKARZ. Najważniejszy zawodnik w piłce ręcznej. Technika i taktyka. Warszawa, Związek Piłki Ręcznej w Polsce.

Spieszny M., Żak S. (2001): Strukturalne i funkcjonalne uwarunkowania doskonalenia sprawności specjalnej w piłce ręcznej. Zeszyty Naukowe nr 82, AWF Kraków.

Związek Piłki Ręcznej w Polsce (2011): Nazewnictwo stosowane w piłce ręcznej. Ministerstwo Sportu i Turystyki, ZPRP, Warszawa.

#### **Literatura uzupełniająca:**

Eliasz J., Krawczyk B., Pańko G. (1993): Wpływ wybranych cech morfologicznych piłkarzy ręcznych na prędkość lotu piłki podczas rzutu. Sport Wyczynowy, nr 3-4.

Biernacki L. (2007): „Piłka ręczna”[W]: Kontrola treningu i walki sportowej w grach zespołowych. Pod red. J. Czerwińskiego. AWFIS, Gdańsk.

Zielonka Z. (2002): ABECADŁO Piłki Ręcznej. ZPRP, Warszawa.

Związek Piłki Ręcznej w Polsce: [www.zprp.pl](http://www.zprp.pl)

#### **Piłka nożna**

##### **Literatura podstawowa:**

Grycmann P., Szyngiera W. 2016. Nowoczesne nauczanie i doskonalenie gry w piłkę nożną. Katowice

Narodowy Model Gry PZPN. 2016. PZPN

Żmuda W., Witkowski Z., Piechniczek A. 2016. Przygotowanie taktyczne we współczesnej piłce nożnej. Śląska Księgarnia Kultury Fizycznej, Katowice,

##### **Literatura uzupełniająca:**

Zajac A., Chmura J. (red). 2016. Współczesny system szkolenia w grach zespołowych. AWF Katowice Góralczyk R. i współautorzy. 2001.

Paluszek K., Technika piłki nożnej. Klasyfikacja oraz nauczanie. AWF Katowice

Stępiński M. 2012. Taktyka atakowania i bronienia w systemie 1-4-3-3. Beta-druk, Wrocław

#### **Narciarstwo klasyczne**

##### **Literatura podstawowa:**

Bompa T.O. .1988. Teoria planowania treningu. Warszawa

Krasicki Sz. (red.). 2010. Narciarstwo biegowe, AWF Kraków, PZN, Kraków

Krasicki Sz., Majoch T., Tokarz L. 1995. Biegi narciarskie: program szkolenia dzieci i młodzieży, Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa

##### **Literatura uzupełniająca:**

Naglak Z. 1991. Metodyka trenowania sportowca. AWF Wrocław.

Perkowski K., Śledziwski D. 1998. Metodyka podstawy treningu sportowego. Cos Warszawa.

Sozański H. 1993. Podstawy teorii treningu. Warszawa.

#### **Narciarstwo alpejskie**

##### **Literatura podstawowa:**

Buczek A.(red.) 2015. Program nauczania narciarstwa zjazdowego dzieci. SITN-PZN, Kraków  
Czopik J., Paślawska M.: Narciarstwo, zapobieganie urazom, udzielanie pierwszej pomocy, rady trenera, Wyd. PZWŁ, Warszawa 2011

Stawarz P. (red). 2013.Program Nauczania Narciarstwa Zjazdowego. SITN-PZN, Kraków

Szafrański M. 2015. Narciarstwo alpejskie od amatorów do zawodowców. Wydawnictwo BOSZ, Olszanica

LeMaster R. 2010. Ultimate skiing. Master the techniques of great skiing. Blu Sky Inc., USA, 2010

#### **Literatura uzupełniająca:**

Bisaga J., Chojnacki K.: Narciarstwo zjazdowe. Program szkolenia dzieci i młodzieży, Warszawa,1997.

Słoma S. Zostań mistrzem narciarstwa. Centrum Szkolenia Kadr, Katowice

#### **Lekka atletyka**

##### **Literatura podstawowa:**

Mleczko E. (red.). 2007. Lekkoatletyka, AWF Kraków.

Iskra J. (red.). 2004. Lekkoatletyka. Podręcznik dla studentów. AWF Katowice

Socha S. (red.). 1997. Lekkoatletyka. teoria i metodyka nauczania podstawy treningu. RCMSKFiS, Warszawa.

##### **Literatura uzupełniająca:**

Maciankowicz J., Kubiszewski M., Włodarczyk U. 2003. Wieloboje lekkoatletyczne. Warszawa.

Lasocki A. 1998. Trening w skokach lekkoatletycznych. Wydawnictwo Sport-press Warszawa.

Sozański H., Witczak T., Starzyński T. 1999. Podstawy treningu szybkości. Warszawa.

Starzyński T., Sozański H. 1995. Trening skoczności, atlas ćwiczeń. RCMSZ Warszawa.

#### **Koszykówka**

##### **Literatura podstawowa:**

Arlet T.: Koszykówka, podstawy techniki i taktyki. Kraków 2001.

Bondarowicz M.: Zabawy w grach sportowych. WSiP, Warszawa 1995.

Dembieński J.: Zasób ćwiczeń w nauczaniu podstaw techniki gry w koszykówkę. AWF, Wrocław 1989.

Huciński T.: Podstawy obrony w koszykówce. Katowice 1983.

Huciński T.: Vademecum koszykówki. Warszawa 1997.

Litkowycz R., Olex-Mierzejewska D.: Uczymy grać w koszykówkę. AWF, Katowice 2006.

Ljach W.: Koszykówka. Podręcznik dla studentów Akademii Wychowania Fizycznego. AWF, Kraków 2003, cz.

Materiały metodyczno-szkoleniowe. AWF, Katowice 2001, 2002, 2003, 2005.

Mazur D., Mikołajec K.: Koszykarski atlas ćwiczeń. Czeszyk, Warszawa 2009.

PZKosz. Oficjalne przepisy gry w koszykówkę 2010.

Talaga J. : Sprawność fizyczna ogólna. Testy. Zysk i S-ka, Poznań 2004.

##### **Literatura uzupełniająca:**

Buceta J. M. (red.): Koszykówka dla młodych zawodników. Wskazówki dla trenerów. FIBA UKFiT Warszawa, 2002.

Trzaskoma Z.: Kompleksowe zwiększanie siły mięśniowej sportowców, Biblioteka Trenera, Warszawa 2001.

#### **Kajakarstwo**

##### **Literatura podstawowa:**

Drabik J.(1985): Kajakarstwo: wybrane materiały do prowadzenia zajęć w szkole, na obozach i koloniach. AWF w Gdańsku.

Starzyński J., Darkowski P. (2001): Kajakiem bezpiecznie: materiały szkoleniowe. Komisja Turystyki Kajakowej ZG PTTK, Warszawa.

Paterka S., Wieczorek A., Gołaszewski J.(2000): Organizacja wycieczek szkolnych, obozów stałych i wędrownych. AWF, Poznań.

Rynkiewicz T, Rynkiewicz M. (2009): Kajakarstwo : trening dzieci i młodzieży. Wydawnictwo "Intergraf", Biała Podlaska.

Bompa T., Haff G.(2010): Periodyzacja – teoria i metodyka treningu. Biblioteka trenera, Warszawa.

#### **Judo**

##### **Literatura podstawowa:**

Kano J. – KODOKAN JUDO , Kodokan International Tokyo-New Jork-London 1994r

Janusz Pawluk – JUDO SPORTOWE , Wydawnictwo Sport i Turystyka , Warszawa 1988 r.

Ryszard Ruszniak , Ryszard Zieniawa – JUDO , POMOST POMIĘDZY TRADYCYJĄ I WSPÓŁCZESNOŚCIĄ – Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu , Gdańsk 2003 r.

### **Akrobatyka sportowa**

#### **Literatura podstawowa:**

Seredyński A.: Akrobatyka Sportowa. Uniwersytet Rzeszowski, Rzeszów 2008.

Szot Z., Tomczak M., Troczek A., Paterek J.: Ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne, dwójkowe i piramidy. Nauczanie programowe. Impuls, Kraków 2009.

Zieliński K.: Metodyka nauczania i technika wykonania skoków akrobatycznych. AWF, Poznań 1981. Monografia nr 190, s. 189-196.

Zieliński K.: Akrobatyka Sportowa, Dwójki Kobiet. Resortowe Centrum Metodyczno-szkoleniowe KF i S, Warszawa 1993.

Karkosz K.: Gimnastyka. Systematyka, technika i metodyka nauczania wybranych ćwiczeń. AWF, Katowice 1999.

Karniewicz J., Kochanowicz K.: Ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne. AWF, Gdańsk 1991

#### **Literatura uzupełniająca:**

Bompa T.O, Haff G.: Periodyzacja, teoria i metodyka treningu. COS Warszawa 2011.

Bołoban V. N.: Sportivnaja akrobatika. Wyższa Szkoła, Kijów 1988.

Skakun B. A.: Akrobaticzeskije pryżki. Stawropolskije kniżnoje izdatielstwo, Stawropol 1990.

Polak E. Polsko angielski słownik pojęć i terminów gimnastycznych. Uniwersytet Rzeszowski, Rzeszów 2007.

### **Badminton**

#### **Literatura podstawowa:**

Mendrek T., Novotna M. [2007] Badminton. Grada Publishing, Praga.

Nawara H. [1989] Nauczanie techniki gry w badmintona – wskazówki metodyczne. PZBad, Warszawa. Nawara H., Nawara U.[1999] Gry i zabawy integracyjne AWF, Wrocław.

Nawara H.[2000] Badminton. AWF, Wrocław.

Stelter M. [2001] Badminton. Program szkolenia dzieci i młodzieży. COS, Warszawa.

Szalewicz A.[2001] Nauka badmintona w weekend. Wyd. Wiedza i życie S.A, Warszawa.

Jaksik B.(Wołkowycka) [1997] Metodyka nauczania wybranych elementów techniki gry w badmintonie na etapie wstępnym. [praca dyplomowa] AWF, Wrocław.

#### **Literatura uzupełniająca:**

Wołkowycka B. [2006]. Wstępna metodyka nauczania gry w badmintona. W: Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. Nr 11-12, s.10-16.

Wołkowycka B. [2005]. Osiągnięcia sportowe junierek młodszych w badmintonie a wyniki testów specjalnych. W: Efekty Kształcenia i Wychowania w Kulturze Fizycznej/ pod red. W. Mynarskiego, J. Ślężyńskiego ,Akademia Wychowania Fizycznego, Katowice, s.311-317.

### **Gimnastyka:**

#### **Literatura podstawowa**

Barański K., Janowski D., Mazur A., Morzycki B. Technika i metodyka nauczania podstawowych ćwiczeń gimnastycznych. AWF Warszawa, 1985.

Bompa T.O. Teoria i metodyka treningu. RCMSKFiS, Warszawa, 1990.

Mazurek L. Gimnastyka podstawowa. Słownictwo - systematyka - metodyka. Sport i Turystyka. Wyd. II, Warszawa, 1971.

Szot Z. Ćwiczenia na poręczach asymetrycznych i równoważni. Technika wykonania, metodyka nauczania, nauczanie programowe. AWF, Gdańsk, 1998.

Szot Z. Ćwiczenia zwinnościowo - akrobatyczne i skoki. Technika wykonania, metodyka nauczania, nauczanie programowe. COS, Warszawa, 1997.

Szot Z., Danczewicz T. Ćwiczenia na koniu z tęgami, kółkach, poręczach symetrycznych i drążku wysokim - nauczanie programowe. COS, Gdańsk, 2004.

#### **Literatura uzupełniająca**

Karkosz K.: Gimnastyka. Systematyka, technika i metodyka nauczania wybranych ćwiczeń. AWF, Katowice, 1999.

Karniewicz J., Kochanowicz K.: Ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne. AWF, Gdańsk 1991.

Szewc W., Paszkiewicz K. Gimnastyka. Sport, Bydgoszcz, 1995.



Szot Z., Tomczak M., Troczek A., Paterek J.: Ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne, dwójkowe i piramidy. Nauczanie programowane. Impuls, Kraków, 2009.

**Kulturystyka:**

Delavier F., Atlas treningu siłowego. Wydawnictwo lekarskie PZWL. Warszawa 2007.

Elmadfa I., Muskat E., Wielkie tabele kalorii i wartości odżywczych. Warszawa 2006.

Trzaskoma Z., Trzaskoma Ł., Kompleksowe zwiększanie siły mięśniowej sportowców. Centralny Ośrodek Sportu. Warszawa 2001.

Zajęc A., Poprzęcki S., Waśkiewicz Z., Żywnienie i Suplementacja w Sporcie. AWF Katowice 2007.

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

**Literatura uzupełniająca:**

Bompa T., Zajęc A., Waśkiewicz Z., Chmura J. Przygotowanie Sprawnościowe w Zespołowych Grach Sportowych. AWF Katowice, 2013.

M. Vella, Anatomia w treningu siłowym i fitness. Wydawnictwo Muza S.A., 2007.

N. Evans, Anatomia w kulturystyce. Wydawnictwo Muza S.A., 2010.

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

Nie dotyczy

**Forma oceny efektów uczenia się**

Efekty uczenia się	Forma oceny		
	Sprawdzian pisemny	Sprawdzian umiejętności	Obserwacja
W01	X		
W02	X		
W03	X		
W04	X		
U01		X	X
U02		X	X
U03		X	X
U04	X	X	X
K01			X
K02			X
K03			X
K04			X

\* Odniesienie Charakterystyk II stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacji dla obszaru nauk medycznych, nauk o zdrowiu oraz nauk o kulturze fizycznej w ramach szkolnictwa wyższego- poziomy 6/ poziomy 7