

## PROGRAM KURSU

Treści modułu kształcenia		Godziny
<b>Zajęcia teoretyczne</b>		
1.	<p>Psychologia w e-sporcie</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wykorzystanie teorii, zasad i technik zaczerpniętych z psychologii, w celu poprawy osiągnięć oraz rozwoju osobistego. Trening mentalny, postawa zawodnika, motywacja, kontrola emocji, koncentracja uwagi, wyznaczanie celów.</li> </ul>	10
2.	<p>Podstawy żywienia i suplementacji w e-sporcie</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Znaczenie diety w e-sporcie i jej wpływ na zdolności psychosomotoryczne oraz koncentrację zawodników.</li> <li>- Składniki pokarmowe w diecie e-sportowca.</li> <li>- Nawodnienie w okresie przygotowawczym i w trakcie turniejów.</li> <li>- Podstawowe systemy żywieniowe i ich adaptacja do potrzeb zawodników e-sportowych.</li> </ul>	8
3.	<p>Aktywność fizyczna zawodników e-sportowych</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rola aktywności fizycznej w życiu człowieka. Koncepcja Health-Related Fitness.</li> <li>- Aktywność fizyczna jako środek kompensowania skutków siedzącego trybu życia</li> <li>- Znaczenie aktywności fizycznej dla przygotowania formy zawodnika simracingowego</li> <li>- Nowoczesne metody diagnozowania aktywności fizycznej. Wykorzystanie platform internetowych. oraz mierników aktywności fizycznej w zwiększaniu jej poziomu.</li> </ul>	12
4.	<p>Akcesoria do rywalizacji w simracingu</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Omówienie akcesoriów i ich wpływu na osiągnięte wyniki</li> <li>- Zasady doboru akcesoriów pod indywidualne preferencje graczy</li> <li>- Wpływ rodzaju wykorzystywanego sprzętu na kierowcę</li> </ul>	6
5.	<p>Zasady organizacji rozgrywek e-sportowych/simracingowych</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Organizacja podstawowych zawodów: kwalifikacje, ustalenie liczby uczestników na serwerze, podział na grupy, walka o pozycje startową, trening oficjalny, wyścig główny.</li> </ul>	6
6.	<p>Rodzaje gier simracingowych</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- iRacing, rFactor, Assetto Corsa, Forza, Gran Turismo, Richard Burns Rally, Dirt, Drift, Colin McRae</li> </ul>	6
7.	<p>Analiza danych w rywalizacji w ramach simracingu</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Omówienie zagadnień związanych z telemetrią, telemetria jako narzędzie do oceny zachowania kierowcy.</li> <li>- Wykorzystanie pomiarów w czasie rzeczywistym do poprawy skuteczności jazdy</li> </ul>	8

8.	<p>Metodyka nauczania simracingu</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wprowadzenie do simracingu</li> <li>- Różnica między pojazdem, symulatorem a grami</li> <li>- Etapy przygotowywania zawodnika do udziału w zawodach</li> <li>- Podstawowe zagadnienia związane z rozpoczęciem treningu (omówienie torów wyścigowych, technika operowania pedałem przyspieszenia, technika opanowania toru wyścigowego, zwiększenie trudności przejazdu poprzez zwiększenie prędkości, odpowiednie dostosowanie skrzyni biegów, ocena odległości, proces hamowania)</li> <li>- Procedura startu w zawodach</li> </ul>	14
<b>Zajęcia praktyczne</b>		
1.	<p>Praktyka w sportach samochodowych</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pozycja za kierownicą, efektywne ruszenie i zatrzymanie pojazdu w różnych warunkach drogowych (asfalt, beton, mata poślizgowa, pobocze drogi), hamowanie na śliskiej nawierzchni z różnych prędkości, ocena drogi hamowania, hamowanie przed przeszkodą, omijanie jej, poślizg podsterowny, poślizg nadsterowny. Elementy pierwszej pomocy</li> </ul>	8
2.	<p>Praktyka w rozgrywkach simracingowych</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Obsługa symulatora oraz konfiguracja sprzętu</li> <li>- Wprowadzenie danych</li> <li>- Wybór samochodu</li> <li>- Wybór toru</li> <li>- Wjazd na tor</li> <li>- Ustawienie podglądu mapy toru</li> <li>- Prawidłowy przejazd nitki toru linią wyścigową</li> <li>- Przejazd stałą prędkością max. 60 km/h</li> <li>- Przejazd na czas nitki toru z prędkością 60, 80, 100 km/h (zapisanie czasu przejazdu)</li> <li>- Przejazd na drugim biegu w grupie jeden za drugim w odległości nie większej niż dwie długości samochodu prowadzącego</li> <li>- Nauka jazdy na wszystkich biegach</li> <li>- Dobór odpowiedniego biegu do zakrętu</li> <li>- Droga hamowania, punkty hamowania</li> <li>- Różne rodzaje pojazdów</li> <li>- Praktyczne ustawienie bolidu</li> <li>- Regulamin zachowania kierowcy</li> <li>- Wyścig testowy</li> </ul>	16

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

Warunkiem zaliczenia poszczególnych modułów jest obecność na zajęciach oraz realizacja zadań zleconych przez prowadzących. W przypadku zajęć praktycznych warunkiem zaliczenia jest uzyskanie ustalonych norm w zakresie zadań realizowanych w środowisku wirtualnym. Warunkiem dopuszczenia do egzaminu końcowego jest zaliczenie wszystkich modułów części teoretycznej i praktycznej.

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

#### Literatura podstawowa:

1. EU Physical Activity Guidelines. Recommended Policy Actions in Support of Health-Enhancing Physical Activity. Briefing paper. Brussels, Europa, 2008.
2. Groffik D.: Struktura aktywności fizycznej młodzieży 15-17 letniej Górnego Śląska. AWF. Katowice, 2015.
3. Mynarski W., Rozpara M., Królikowska B., Puciato D., Graczykowska B. Jakościowe i ilościowe aspekty aktywności fizycznej. Politechnika Opolska, Opole, 2012.
4. U.S. Department of Health and Human Services. Physical activity guidelines for Americans. 2008. <http://www.health.gov/paguidelines>
5. World Health Organization. Global recommendations on physical activity for health. World Health Organization, Geneva, 2010.
6. Talarczyk T., Bez ryzyka. Trening bezpiecznej jazdy, Wydawnictwo Replika, Poznań 2003
7. Amey P., Ripley., P Superkierowca. Jak jeździć bezpiecznie w każdych warunkach, Wydawnictwo RM, 2013
8. Przygoda B., Kunachowicz H., Nadolna I., Sińska B., Turlejska H., *Organizacja żywienia i usług gastronomicznych. Zasady żywienia*. Wyd. WSiP. Warszawa 2020.
9. Jarosz M. (red.) *Dietetyka. Żywność, żywienie w prewencji i leczeniu*. IŻŻ, Warszawa 2016.
10. Jarosz M., Rychlik E., Stoś K., Charzewska j., (red.), *Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie*, NIZP-PZH, Warszawa 2020.
11. Behnke, M., Chlebosz, K., & Kaczmarek, M. (2017). Trening mentalny. *Psychologia sportu w praktyce, Inne Spacery*.
12. Behnke, M., Gross, J. J., & Kaczmarek, L. D. (2020). The role of emotions in esports performance. *Emotion*. Advance online publication
13. Blecharz, J. (2006). Psychologia we współczesnym sporcie – punkt wyjścia i możliwości rozwoju. *Przegląd Psychologiczny*, 4, s.445-462.
14. Collins, B. 2015. *How To Drive: The Ultimate Guide, from the Man Who Was the Stig*. Palgrave MacMillan
15. <https://ncez.pzh.gov.pl>
16. <http://www.indares.com>
17. [www.unitedracingdata.com](http://www.unitedracingdata.com)
18. [www.completesimracing.com](http://www.completesimracing.com)

#### Literatura uzupełniająca:

1. Zasada, S. 2019. Szerokiej Drogi. Doskonalenie techniki jazdy. Wydawnictwo STO
2. Bronikowski M. (Red.). Wychowanie fizyczne a nowoczesne technologie. AWF. Poznań, 2015.
3. Osiński W.: Antropomotoryka. AWF, Poznań, 2000
4. Osiński W. Gerokinezyjologia. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa, 2013.
5. Tudor-Locke, C., Craig, C.L., Beets, M.W., et al., 2011. How many steps/day are enough? for children and adolescents. *Int. J. Behav. Nutr. Phys. Act.* 8, 78.
6. Woynarowska B. Edukacja zdrowotna. Podręcznik akademicki. Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa, 2008.
7. Rychter, T. (1982). *Karting*. Wydawnictwa Komunikacji i łączności.
8. Kunachowicz H., Nadolna I., Przygoda B., Sińska B., Turlejska H., *Zasady żywienia. Planowanie i ocena*, wyd. VI, WSiP, Warszawa 2018.
9. *Komunikat z badań jak zdrowo odżywiają się Polacy?* 2019 r.

10. Przygoda B., Kunachowicz H., Nadolna I., Iwanow K., Turlejska H., *Wartość odżywcza wybranych produktów spożywczych i typowych potraw*, wyd. VII zm., Wyd. Lekarskie PZWL, Warszawa 2019.
11. *The New Version of Danish Food composition Tables*, 2016.
12. Blecharz, J. (2003). Trening mentalny z użyciem metody biologicznego sprzężenia zwrotnego w procesie kształtowania koncentracji uwagi. [W:] T. Rychta, M. Guskowska, Wkład nauk humanistycznych do wiedzy o kulturze fizycznej. Tom III. Psychologia sportu, 106-109
13. Krawczyński, M., Nowicki, D. (red.) (2004). Psychologia sportu w treningach dzieci i młodzieży. Warszawa: COS