

**Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku**  
**KARTA OPISU ZAJĘĆ (SYLABUS) W CYKLU KSZTAŁCENIA 2019/2021**

<b>Jednostka Organizacyjna:</b>	Katedra Nauk Społecznych				<b>Kierunek: WF</b>			
<b>Poziom studiów (I stopień/II stopień/ jednolite studia magisterskie)</b>	II stopień							
<b>Profil studiów (ogólnoakademicki/<u>praktyczny</u>)</b>	praktyczny							
<b>Nazwa zajęć (przedmiotu):</b>	Specjalizacja – Instruktor treningu mentalnego sportu. Psychologia rehabilitacyjna oraz socjoterapia w sporcie.							
<b>Forma studiów (stacjonarne/niestacjonarne):</b>	<b>Rok</b>	<b>Semestr</b>	<b>Rodzaj zajęć</b>	<b>Liczba godzin</b>		<b>Punkty ECTS</b>	<b>Typ zajęć (obligatoryjny do wyboru)</b>	<b>Język wykładowy</b>
				stacjonarne	niestacjonarne			
	2	4	wykłady	25		2		
			ćwiczenia					
<b>Nauczyciel(-e) odpowiedzialny(-i) za zajęcia (przedmiot):</b> Dr Milena Lachowicz								
<b>E-mail:</b> milena.lachowicz@awf.gda.pl								
<b>Wymagania wstępne:</b>								
<p>Student posiada wiedzę na temat współczesnych systemów psychoregulacyjnych, założeń odnowy psychobiologicznej, a także podstaw psychologii klinicznej. Posiada wiedzę z zakresu procesów emocjonalnych i motywacyjnych człowieka.</p>								
<b>Cele zajęć (przedmiotu):</b>								
<p>Zapoznanie studentów z ogólnymi prawidłowościami zachowania i zasadniczymi mechanizmami psychologicznymi funkcjonowania człowieka, a także z problematyką wsparcia mentalnego w sytuacji kontuzji i wyłączenia sportowego. Studenci jako przyszli trenerzy będą mogli w sposób kompetentny oraz dostosowany oraz indywidualnych potrzeb zawodników, stosować w procesie nauczania, środki oddziaływania z uwzględnieniem elementów wsparcia psychologicznego.</p>								
<b>Opis efektów uczenia się dla zajęć oraz ich powiązanie z efektami uczenia się dla kierunku</b>								

WIEDZA		
W2	Zna podstawowe pojęcia z zakresu stresu, emocji i motywacji.	K_W07
W3	Student posiada podstawową wiedzę dotyczącą przyczyn podatności na stres. Posiada wiedzę na temat psychospołecznych zasobów radzenia sobie ze stresem.	K_W09
<b>UMIĘTNOŚCI</b>		
U1	Posiada umiejętność wykorzystywania podstawowej wiedzy z psychologii sportu oraz psychologii klinicznej.	K_U04
U2	Rozpoznaje procesy zagrażające zdrowiu oraz posiada wiedzę z zakresu problemów kontuzji w sporcie.	K_U06
U3	Potrafi wzbudzić i kształtować u zawodników zainteresowanie aktywnością ruchową i czynnym wypoczynkiem.	K_U07
<b>KOMPETENCJE</b>		
K1	Okazuje dbałość o prestiż związany z wykonywaniem zawodu. Okazuje szacunek wobec innych zawodników. Jest świadomy własnych ograniczeń zawodowych, potrafi określić swoje braki i wątpliwości, potrafi zwrócić się z prośbą o radę do osób z większym doświadczeniem.	K_K06
K2	Wykazuje inicjatywę i kreatywność w działaniu zawodowym. Wykazuje prozdrowotny i higieniczny styl życia.	K_K13
<b>Kryteria i metody oceny osiągniętych efektów uczenia się:</b>		
<i>Aby uzyskać zaliczenie zajęć (przedmiotu) na ocenę dostateczną student musi osiągnąć wszystkie wymienione w programie efekty kształcenia.</i>		
W1: dyskusja, obserwacja		
W2: dyskusja,		
U1: dyskusja, obserwacja jawna nieuczestnicząca,		
U2: dyskusja, obserwacja jawna nieuczestnicząca, egzamin		
U3: dyskusja, obserwacja jawna nieuczestnicząca		
K1: dyskusja		
K2: studium przypadku, odgrywanie ról- ocena eksperta składa się ze zgodności ze standardem, innowacyjności, oraz poprawności merytorycznej eksperta, dyskusja,		

obserwacja jawna nieuczestnicząca,

Przy ocenianiu efektów kształcenia pod uwagę brane są: aktywność na zajęciach, aktywność, poprawność merytoryczna i oryginalność w poszukiwaniu, a także prezentacja rozwiązania studium przypadków realizowanych w trakcie zajęć. Ustalenie oceny zaliczeniowej na podstawie ocen częściowych otrzymywanych w trakcie trwania semestru za określone wyżej wymienione działania pracy studenta. Aby uzyskać zaliczenie przedmiotu na ocenę dostateczną student musi osiągnąć wszystkie wymienione przedmiotowe efekty kształcenia.

**Metody i formy realizacji zajęć ( przedmiotu):**

Prezentacja multimedialna  
Studium przypadków  
Wykład interaktywny  
Warsztaty  
Trening mentalny

**Treści kształcenia:**

*Wykłady:*

*Zaburzenia funkcjonowania psychicznego w sporcie.*

*Zaburzenia nastroju w sporcie.*

*Psychospołeczne czynniki ryzyka – urazy i kontuzje w sporcie*

*Kontuzja- konsekwencje psychospołeczne i determinanty powrotu do zdrowia*

*Rodzina i jej w sporcie w sytuacji urazu i kontuzji.*

*Wypalenie w sporcie*

*Sytuacje stresowe w sporcie.*

*Sport, aktywność fizyczna a funkcjonowanie poznawcze.*

*Perfekcjonizm- wady i zalety.*

*Uraz, kontuzja, powrót do zdrowia.*

*Ćwiczenia:*

**Forma zaliczenia:**

**Literatura:**

*Podstawowa:*

*Kaczmarek M., Behnke M., Chlebosz K. Trening mentalny. Psychologia sportu w praktyce. Wyd. Inne Spacerzy, 2018.*

*Dolińska-Zygmunt G.. Psychologiczne uwarunkowania podatności na choroby (w:) Podstawy psychologii zdrowia. (red. G.Dolińska-Zygmunt).Wyd. Uniwersytetu Wrocławskiego. Wrocław. 2001*

*Jankowski K. Gierus J. (red.) Człowiek chory. Aspekty biopsychospołeczne. Tom 1-4. Centrum Psychologii i Pomocy Psychologicznej, Lublin. 2009.*

*Sapolsky R.M. Dlaczego zebry nie mają wrzodów? : psychofizjologia stresu. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe, 2010.*

*Kabat-Zinn J. Życie piękna katastrofa, Czarna Owca. Warszawa: Instytut Psychoimmunologii 2009.*

Uzupełniająca:

Trelak J.F. Człowiek i stres. Koncepcje – źródła – reakcje – radzenie sobie – modyfikatory. Bydgoszcz: Oficyna Wydawnicza „Branta” 2008.

Kabat-Zinn J. Życie piękna katastrofa, Czarna Owca. Warszawa: Instytut Psychoimmunologii 2009.

Popiel A., Pragłowska E., Psychoterapia poznawczo-behawioralna. Teoria i praktyka. Wyd. Paradygmat. Warszawa. 2008

**Bilans punktów ECTS (1 pkt ECTS – 25-30 godz. pracy studenta):**

Aktywność	Obciążenie studenta	
	stacjonarne	niestacjonarne
Udział w wykładach	godz.25	godz.
Samodzielne studiowanie tematyki wykładów	godz.10	godz.
Udział w ćwiczeniach	godz.	godz.
Przygotowanie się do ćwiczeń	godz.	godz.
Konsultacje	godz.20	godz.
....	godz.	godz.
....	godz.	godz.
	<b>Całkowite obciążenie pracą studenta</b>	<b>55godz.</b>
	<b>Punkty ECTS za zajęcia (przedmiot)</b>	<b>ECTS 2</b>