

Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku
KARTA OPISU ZAJĘĆ (SYLABUS) W CYKLU KSZTAŁCENIA 2019/2022

Jednostka Organizacyjna:	Katedra Nauk Społecznych				Kierunek: WF			
Poziom studiów (I stopień/II stopień/ jednolite studia magisterskie)	I stopień							
Profil studiów (ogólnoakademicki/<u>praktyczny</u>)	praktyczny							
Nazwa zajęć (przedmiotu):	Specjalizacja – Instruktor treningu mentalnego w sporcie - Psychologia rehabilitacyjna oraz socjoterapia w sporcie.							
Forma studiów (stacjonarne/niestacjonarne):	Rok	Semestr	Rodzaj zajęć	Liczba godzin		Punkty ECTS	Typ zajęć (obligatoryjny do wyboru)	Język wykładowy
				stacjonarne	niestacjonarne			
	2 lub 3	IV lub VI	<i>wykłady</i>	25	-	2	Do wyboru	
		<i>ćwiczenia</i>	-	-	-			
Nauczyciel(-e) odpowiedzialny(-i) za zajęcia (przedmiot):	Dr Milena Lachowicz							
E-mail:	milena.lachowicz@awf.gda.pl							
Wymagania wstępne:								
<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>								
Cele zajęć (przedmiotu):								
<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>								
Opis efektów uczenia się dla zajęć oraz ich powiązanie z efektami uczenia się dla kierunku								

WIEDZA		
W2	Zna podstawowe pojęcia z zakresu stresu, emocji i motywacji.	K_W12
W3	Student posiada podstawową wiedzę dotyczącą przyczyn podatności na stres. Posiada wiedzę na temat psychospołecznych zasobów radzenia sobie ze stresem.	K_W12
UMIĘTNOŚCI		
U1	Posiada umiejętność wykorzystywania podstawowej wiedzy z psychologii sportu oraz psychologii klinicznej.	K_U13
U2	Rozpoznaje procesy zagrażające zdrowiu oraz posiada wiedzę z zakresu problemów kontuzji w sporcie.	K_U16
U3	Potrafi wzbudzić i kształtować u zawodników zainteresowanie aktywnością ruchową i czynnym wypoczynkiem.	K_U16
KOMPETENCJE		
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_K05
Kryteria i metody oceny osiągniętych efektów uczenia się:		
<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.
	Całkowite obciążenie pracą studenta	55godz.
	Punkty ECTS za zajęcia (przedmiot)	ECTS 2