

KARTA MODUŁU KSZTAŁCENIA

Informacje ogólne							
PAŃSTWOWA WYŻSZA SZKOŁA ZAWODOWA IM. WITELONA W LEGNICY WYDZIAŁ NAUK O ZDROWIU I KULTURZE FIZYCZNEJ							
Kierunek studiów:	Coaching zdrowego stylu życia						
Profil studiów:	Praktyczny						
Forma studiów:	Pierwszego stopnia - stacjonarne/niestacjonarne						
Nazwa modułu:	Praktyki zawodowe/ Praktyka ogólna cz.2						
Kod modułu kształcenia:	MK_CZ100						
Rodzaj modułu kształcenia:	Obowiązkowy						
Rok studiów	2	Forma zajęć i liczba godzin:					
Semestr	4	Wykłady	Ćwiczenia	Laboratoria	Seminaria	Zajęcia praktyczne	Praktyka zawodowa
Liczba punktów ECTS:	6						200
Forma zaliczenia	Zaliczenie na ocenę						

Autor programu: dr Grażyna Sondel

Cele kształcenia:

Cel 1. Zapoznanie się ze strukturą, zasadami funkcjonowania i metodami pracy: organizacji związanej z krzewieniem kultury fizycznej

Cel 2. Wyposażenie studenta w wiedzę, umiejętności i kompetencje społeczne umożliwiające planowanie, organizowanie i prowadzenie zajęć(lub imprez sportowo rekreacyjnych) w sposób bezpieczny, efektywny i satysfakcjonujący dla uczestników.

Cel 3. Próba zastosowania wiedzy teoretycznej w realnej sytuacji pracy danej jednostki.

Efekty kształcenia:

Wiedza:

EK1: Student wie, jakie są cele i struktura organizacyjna oraz zasady funkcjonowania danej organizacji związanej z krzewieniem kultury fizycznej.

EK2: Posiada uporządkowaną wiedzę na temat analizy przypadku, podejścia i pracy z klientem, zawodnikiem lub pacjentem.

EK3: Zna wpływ aktywności rekreacyjnej i sportowej na stan zdrowia.

Umiejętności:

EK4: Omawia podstawowe zjawiska i procesy społeczne mające wpływ na sport, wychowanie fizyczne, zdrowie i aktywność fizyczną w ramach działań organizacyjnych jednostki, w której realizuje praktykę.

EK5: Potrafi wspomóc proces budowania zdrowia poprzez bodźce o charakterze fizycznym uwarunkowany określonymi czynnikami (wiek, płeć, problemy zdrowotne).

EK5: Student rozumie i potrafi wykonać określone przez opiekana praktyki zadania.

EK6: Potrafi omówić i przedstawić zasady programowania treningu zdrowotnego,

relaksującego lub sportowego- realizowanego w danej placówce.

EK7: Umie powiązać dotychczas poznane zagadnienia teoretyczne z praktyką.

Kompetencje społeczne:

EK8: Wykazuje się aktywną postawą i dbałością o poziom sprawności psychofizycznej i społecznej niezbędnej dla wykonywania zadań związanych z zwodem coacha

Treści kształcenia:

Praktyka zawodowa

Miejsce realizacji: centra i kluby rekreacyjno –sportowe, ośrodki terapii ruchowej, baseny, stowarzyszenia osób aktywnych fizycznie.

Kod	Tematyka zajęć	Liczba godzin
PZ1	Uczestnictwo w bieżącej pracy instytucji związanej z kształtowaniem sprawności fizycznej w ujęciu holistycznym.	20
PZ2	Obserwacja pracy trenera, instruktora, nauczyciela, wychowawcy lub opiekuna oraz wykonywanie zadań pomocniczych związanych z aktywnym stylem życia.	60
PZ3	Organizowanie lub asystowanie przy realizacji działań w zakresie budowania sprawności fizycznej.	20
PZ4	Obserwacja pracy w poszczególnych strukturach ośrodka, klubu, w których odbywa się praktyka.	20
PZ5	Wykonywanie zleconych zadań pomocniczych dotyczących nawyków kształtowania zdrowego stylu życia.	30
PZ6	Wyszukiwanie specyficznego charakteru jednostki, np. odnajdywanie relacji pomiędzy wyjątkowym rodzajem realizowanych zadań a zaangażowaniem instytucji w promowanie aktywności fizycznej.	10
PZ7	Sugerowane aktywności studenta podczas odbywania praktyki przez instruktora, trenera, wychowawcę, nauczyciela, opiekuna lub innego pracownika odpowiedzialnego za nadzór nad studentami – działania powinny wiązać się z celami praktyki.	20
PZ8	Uczestnictwo w imprezach, szkoleniach, pogadankach i warsztatach.	20

Metody kształcenia:

MK1: Wykonywanie zleconych zadań pod nadzorem, opieką opiekuna praktyk.

MK2: Objasnienie, dyskusja dydaktyczna i pogadanka.

MK3: Praca ze źródłem drukowanym.

MK4: Obserwacja działań instytucji.

Weryfikacja osiągnięcia efektów kształcenia

Z zakresu wiedzy i umiejętności	Efekty kształcenia do przedmiotu
Kryteria ocen z zakresu umiejętności i wiedzy ocenianych przez opiekuna praktyki: 5,0 – Student wie, jakie są cele i struktura organizacyjna oraz zasady funkcjonowania danej organizacji związanej z krzewieniem kultury	EK1,EK2,EK3, EK4,EK5,EK6,EK7

fizycznej. Posiada uporządkowaną wiedzę na temat analizy przypadku, podejścia i pracy z klientem, zawodnikiem lub pacjentem. Zna wpływ aktywności rekreacyjnej i sportowej na stan zdrowia.

Umiejętności:

Omawia podstawowe zjawiska i procesy społeczne mające wpływ na sport, wychowanie fizyczne, zdrowie i aktywność fizyczną w ramach działań organizacyjnych jednostki, w której realizuje praktykę. Potrafi wspomóc proces budowania zdrowia poprzez bodźce o charakterze fizycznym uwarunkowany określonymi czynnikami (wiek, płeć, problemy zdrowotne). Student rozumie i potrafi wykonać określone przez opiekana praktyki zadania. Potrafi omówić i przedstawić zasady programowania treningu zdrowotnego, relaksującego lub sportowego- realizowanego w danej placówce. Umie powiązać dotychczas poznane zagadnienia teoretyczne z praktyką. Uczęszcza na wszystkie zajęcia praktyczne.

4,5 – Student wie, jakie są cele i struktura organizacyjna oraz zasady funkcjonowania danej organizacji związanej z krzewieniem kultury fizycznej. Posiada uporządkowaną wiedzę na temat analizy przypadku, podejścia i pracy z klientem, zawodnikiem lub pacjentem. Zna wpływ aktywności rekreacyjnej i sportowej na stan zdrowia.

Umiejętności:

Omawia podstawowe zjawiska i procesy społeczne mające wpływ na sport, wychowanie fizyczne, zdrowie i aktywność fizyczną w ramach działań organizacyjnych jednostki, w której realizuje praktykę. Potrafi wspomóc proces budowania zdrowia poprzez bodźce o charakterze fizycznym uwarunkowany określonymi czynnikami (wiek, płeć, problemy zdrowotne). Student rozumie i potrafi wykonać określone przez opiekana praktyki zadania. Potrafi omówić i przedstawić zasady programowania treningu zdrowotnego, relaksującego lub sportowego- realizowanego w danej placówce. Umie powiązać dotychczas poznane zagadnienia teoretyczne z praktyką. Uczęszcza na 95% godzin praktyki.

4,0 – Student wie, jakie są cele i struktura organizacyjna oraz zasady funkcjonowania danej organizacji związanej z krzewieniem kultury fizycznej. Posiada uporządkowaną wiedzę na temat analizy przypadku, podejścia i pracy z klientem, zawodnikiem lub pacjentem. Zna wpływ aktywności rekreacyjnej i sportowej na stan zdrowia.

Umiejętności:

Omawia podstawowe zjawiska i procesy społeczne mające wpływ na sport, wychowanie fizyczne, zdrowie i aktywność fizyczną w ramach działań organizacyjnych jednostki, w której realizuje praktykę. Potrafi wspomóc proces budowania zdrowia poprzez bodźce o charakterze fizycznym uwarunkowany określonymi czynnikami (wiek, płeć, problemy zdrowotne). Student rozumie i potrafi wykonać określone przez opiekana praktyki zadania. Potrafi omówić i przedstawić zasady programowania treningu zdrowotnego, relaksującego lub sportowego- realizowanego w danej placówce. Umie powiązać dotychczas poznane zagadnienia teoretyczne z praktyką. Uczęszcza na 80% godzin praktyki.

3,5 – Student biernie uczestniczy w praktyce wie, student wie, jakie są cele i struktura organizacyjna oraz zasady funkcjonowania danej organizacji związanej z krzewieniem kultury fizycznej. Posiada częściową wiedzę na temat analizy przypadku, podejścia i pracy z klientem, zawodnikiem lub pacjentem. Zna wpływ aktywności rekreacyjnej i sportowej na stan zdrowia.

Umiejętności: Student częściowo potrafi omówić podstawowe zjawiska i procesy społeczne mające wpływ na sport, wychowanie fizyczne, zdrowie i aktywność fizyczną. Potrafi wspomóc proces budowania zdrowia poprzez bodźce o charakterze fizycznym bez uwzględniania czynników takich jak: wiek, płeć, problemy zdrowotne. Uczęszcza na 60% godzin praktyki. 3,0 – Student uczestniczy w praktyce bez zaangażowania. Student częściowo potrafi wykonać określone przez opiekana praktyki zadania. Uczestniczy biernie w zadaniach realizowanych przez daną placówkę. Słabo łączy poznane zagadnienia teoretyczne z praktyką. Uczęszcza na 60% godzin praktyki. 2,0 – Uczestniczy nieregularnie w praktyce, nie jest do nich przygotowany i uzyskuje negatywną opinię. Nie zna zakresu działalności instytucji i nie realizuje powierzonych mu działań wynikających z celów praktyki.	
Z zakresu kompetencji społecznych	Efekty kształcenia do przedmiotu
Kryteria ocen z zakresu kompetencji społecznych ocenianych przez prowadzącego, kolegów i pacjentów w formie przedłużonej obserwacji postaw i zachowań: 5,0 – Wykazuje się aktywną postawą i dbałością o poziom sprawności psychofizycznej i społecznej niezbędnej dla wykonywania zadań związanych z zwodem coacha. 4,5 – Wykazuje się aktywną postawą i dbałością o poziom sprawności psychofizycznej i społecznej niezbędnej dla wykonywania zadań związanych z zwodem coacha. 4,0 – Student w większości przypadków wykazuje się aktywną postawą i dbałością o poziom sprawności psychofizycznej i społecznej niezbędnej dla wykonywania zadań związanych z zwodem coacha. 3,5 – Student prawie zawsze wykazuje się aktywną postawą i dbałością o poziom sprawności psychofizycznej i społecznej. 3,0 – Student sporadycznie wykazuje się aktywną postawą i dbałością o poziom sprawności psycho fizycznej i społecznej. 2,0 – Student nie dba o poziom sprawności psychofizycznej i społecznej.	EK8

Kryterium oceny efektów zajęć praktycznych:

Ustalenie oceny końcowej z ćwiczeń odbędzie się na podstawie ocen częściowych otrzymanych przez studenta w czasie trwania zajęć i obecności na zajęciach. W przypadku nieobecności obowiązkowe jest odrobienie zajęć z inną grupą zgodnie z zasadami zaliczania przedmiotu. Ocena końcowa z ćwiczeń obliczana jest według wzoru 75% oceny wiedzy i umiejętności + 25% oceny kompetencji społecznych.

Metody weryfikacji efektów kształcenia przedmiotu:

Ocena formująca:

OF1 Aktywna obserwacja,

OF2 Angażowanie się w pracę instytucji w stopniu określonym przez trenera, instruktora kierownika, dyrektora jednostki lub innego pracownika odpowiedzialnego za nadzór nad studentami

Ocena podsumowująca: Średnia arytmetyczna

Całkowity nakład pracy studenta:

Godziny kontaktowe - realizacja treści programowych praktyki	160
Przygotowanie się do zajęć, w tym czytanie wskazanej literatury	0
Przygotowanie się do kolokwium	0
Przygotowanie się do egzaminu	0
Przygotowanie pracy samokształceniowej	0
Inne	0
Razem	160
Liczba punktów ECTS dla modułu kształcenia	6
Liczba punktów ECTS, którą student uzyskuje w ramach godzin kontaktowych	0
Liczba punktów ECTS, którą student uzyskuje w ramach zajęć praktycznych, laboratoryjnych, projektowych i praktyk zawodowych	6

Tabela odniesień dla modułu kształcenia

Efekt kształcenia	Odniesienie danego efektu do efektów kierunkowych	Cel kształcenia	Treści programowe	Metody kształcenia	Metody weryfikacji efektów kształcenia
EK1	K1C_W07	Cel1	PZ1 –PZ8	Wykonywanie zleconych zadań pod nadzorem, opieką opiekuna praktyk, Objaśnienie, dyskusja dydaktyczna i pogadanka, Praca ze źródłem drukowanym, Obserwacja działań instytucji	Aktywna obserwacja, Angażowanie się w pracę instytucji w stopniu określonym przez trenera, instruktora kierownika, dyrektora jednostki lub innego pracownika odpowiedzialnego za nadzór nad studentami
EK2	K1C_W04, K1C_W06, K1C_U02, K1C_U04, K1C_U09, K1C_U18, K1C_U27, K1C_U32	Cel2	PZ1 –PZ8	Wykonywanie zleconych zadań pod nadzorem, opieką opiekuna praktyk, Objaśnienie, dyskusja dydaktyczna i	Aktywna obserwacja, Angażowanie się w pracę instytucji w stopniu określonym przez trenera, instruktora kierownika, dyrektora

				pogadanka, Praca ze źródłem drukowanym, Obserwacja działań instytucji	jednostki lub innego pracownika odpowiedzialnego za nadzór nad studentami
EK3	K1C_W02, K1C_W11, K1C_W13, K1C_W24, K1C_U04, K1C_U18, K1C_U27, K1C_U32	Cel2, Cel3	PZ1 –PZ8	Wykonywanie zleconych zadań pod nadzorem, opieką opiekuna praktyk, Objaśnienie, dyskusja dydaktyczna i pogadanka, Praca ze źródłem drukowanym, Obserwacja działań instytucji	Aktywna obserwacja, Angażowanie się w pracę instytucji w stopniu określonym przez trenera, instruktora kierownika, dyrektora jednostki lub innego pracownika odpowiedzialnego za nadzór nad studentami
EK4	K1C_U04, K1C_U18, K1C_U20, K1C_U27, K1C_U32	Cel2, Cel3	PZ1 –PZ8	Wykonywanie zleconych zadań pod nadzorem, opieką opiekuna praktyk, Objaśnienie, dyskusja dydaktyczna i pogadanka, Praca ze źródłem drukowanym, Obserwacja działań instytucji	Aktywna obserwacja, Angażowanie się w pracę instytucji w stopniu określonym przez trenera, instruktora kierownika, dyrektora jednostki lub innego pracownika odpowiedzialnego za nadzór nad studentami
EK5	K1C_W02, K1C_W11, K1C_W24, K1C_U31,	Cel1, Cel2, Cel3	PZ1 –PZ8	Wykonywanie zleconych zadań pod nadzorem, opieką	Aktywna obserwacja, Angażowanie się w pracę instytucji w stopniu

				opiekuna praktyk, Objaśnienie, dyskusja dydaktyczna i pogadanka, Praca ze źródłem drukowanym, Obserwacja działań instytucji	określonym przez trenera, instruktora kierownika, dyrektora jednostki lub innego pracownika odpowiedzialnego za nadzór nad studentami
EK6	K1C_W24, K1C_U04, K1C_U09, K1C_U18, K1C_U27, K1C_U31, K1C_U32, K1C_W24	Cel2, Cel3	PZ1 –PZ8	Wykonywanie zleconych zadań pod nadzorem, opieką opiekuna praktyk, Objaśnienie, dyskusja dydaktyczna i pogadanka, Praca ze źródłem drukowanym, Obserwacja działań instytucji	Aktywna obserwacja, Angażowanie się w pracę instytucji w stopniu określonym przez trenera, instruktora kierownika, dyrektora jednostki lub innego pracownika odpowiedzialnego za nadzór nad studentami
EK7	K1C_W02,CZ_W04 K1C_W06,CZ_W07 K1C_W11,CZ_W24 K1C_U02,CZ_U04 CK1C_U09,CZ_U18 K1C_U20,CZ_U27 K1C_U31,CZ_U32	Cel1, Cel2, Cel3	PZ1 –PZ8	Wykonywanie zleconych zadań pod nadzorem, opieką opiekuna praktyk, Objaśnienie, dyskusja dydaktyczna i pogadanka, Praca ze źródłem drukowanym, Obserwacja działań instytucji	Aktywna obserwacja, Angażowanie się w pracę instytucji w stopniu określonym przez trenera, instruktora kierownika, dyrektora jednostki lub innego pracownika odpowiedzialnego za nadzór nad studentami

EK8	K1C_K08	Cel2, Cel3	PZ1 –PZ8	Wykonywanie zleconych zadań pod nadzorem, opieką opiekuna praktyk, Objaśnienie, dyskusja dydaktyczna i pogadanka, Praca ze źródłem drukowanym, Obserwacja działań instytucji	Aktywna obserwacja, Angażowanie się w pracę instytucji w stopniu określonym przez trenera, instruktora kierownika, dyrektora jednostki lub innego pracownika odpowiedzialnego za nadzór nad studentami
-----	---------	------------	----------	--	---

Literatura podstawowa:

1. Celejowa L., Wydatki energetyczne w sporcie. Sport Wyczynowy, Warszawa 1998, 7-8,
2. Drabik J., 1996, Aktywność fizyczna w treningu osób dorosłych, Część I, II. AWF, Gdańsk;
3. Giermek K. , Dec L., Zmęczenie i regeneracja sił. Odnowa biologiczna. Wyd. HAS-MED., 2007,
4. Górski J., 2001, Fizjologiczne podstawy wysiłku fizycznego. PZWL, Warszawa;
5. Orzech J., Podstawy treningu siły mięśniowej. Sport i Rehabilitacja, Tarnów 1997,
6. Saijas G. Anatomia. 100 ćwiczeń rozciągających. Wyd. SBM sp. z o.o., Warszawa 2016;
7. Staszak K., Staszewski W., Żakowska M., Biegaj z nami. Agora, Warszawa, 2010,
8. Stefaniak T., Atlas uniwersalnych ćwiczeń siłowych, cz. I i II. BK, Wrocław 1995, 1997,
9. Starrett K, Cordoza G., Bądź sprawny jak lampart. Wyd. Galaktyka sp. z o.o., Łódź 2015
10. Ulrich A., Odchudzanie i stabilizacja szczupłej sylwetki. Hitec, Siechnice 1997,
11. Ważny Z., Trening siły mięśniowej. SiT, Warszawa 1993,
12. Vella M., Anatomia w treningu siłowym i fitness. Wyd. Muza SA, Warszawa 2008;

Literatura uzupełniająca:

1. Delavier F., Women's strength training anatomy. Human Kinetics 2003.
2. Gracz J., 1998, Psychospołeczne uwarunkowania aktywności sportowej człowieka. AWF, Poznań;
3. Solvborn S.A., Stretching. Ćwiczenia rozciągające. Sport i Turystyka 1989.
4. Trzaskoma Z., Trzaskoma Ł., Kompleksowe zwiększanie siły mięśniowej sportowców. Biblioteka Trenera 2001