

Nazwa grupy zajęć: z różnych obszarów kształcenia do wyboru wykład monograficzny		ECTS: 1
Wydział: Wydział Wychowania Fizycznego		Kierunek: turystyka i rekreacja
Nazwa jednostki prowadzącej grupę zajęć: Katedra Prozdrowotnej Aktywności Człowieka i Turystyki Katedra Sportów Indywidualnych		Rok: II Semestr: 4
Forma studiów/ rodzaj studiów: Studia stacjonarne: I stopnia	Profil kształcenia: praktyczny	Status grupy zajęć: fakultatywny
Język grupy zajęć: polski	Forma zajęć: wykład	Wymiar zajęć stacjonarne 13 godzin
Koordynator grupy zajęć	dr Gerard Kosmala	Sposób realizacji:
Wymagania wstępne	Podstawy wiedzy, umiejętności i kompetencji społeczne wyniesione z wcześniejszych studiów.	Zajęcia wymagające bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego i studentów
Cele grupy zajęć	Celem jest zaznajomienie studentów z zagadnieniami dotyczącymi wybranych sportów indywidualnych pod kątem ich wykorzystania w prozdrowotnej aktywności lub specyfiki procesów adaptacji kobiet do rekreacyjno-sportowych wysiłków fizycznych oraz treningu zdrowotnego dla kobiet albo problematyką kształtowania wizerunku obszaru recepcji turystycznej	

Lp.	Efekty uczenia się Student:	Odniesienie do efektów kierunkowych	Odniesienie Charakterystyk II stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacji *
<b>W zakresie wiedzy</b>			
W1	zna podstawową terminologię z zakresu nauk o zdrowiu i kulturze fizycznej, nauk społecznych, przyrodniczych i humanistycznych w zakresie niezbędnym dla rozumienia zjawisk rekreacji i turystyki	K_W01	P6S_WG
W2	posiada ogólną znajomość budowy i funkcjonowania organizmu człowieka, rozumie istotę procesów fizjologicznych zachodzących w ludzkim organizmie pod wpływem ukierunkowanych ćwiczeń fizycznych i zabiegów odnowy psychosomatycznej.	K_W02	P6S_WG
W3	ma podstawową wiedzę o celach i funkcjach edukacji zdrowotnej oraz o zasadach promocji zdrowia i prozdrowotnego trybu życia; zna i rozumie znaczenie aktywności fizycznej w profilaktyce chorób cywilizacyjnych i promocji zdrowia	K_W06 K_W07	P6S_WK
W4	posiada wiedzę o zasadach programowania i realizacji rekreacyjnych zajęć ruchowych oraz treningu zdrowotnego.	K_W09	P6S_WK
W5	zna podstawowe pojęcia ekonomiczne i rozumie funkcjonowanie mechanizmów gospodarczych w działalności turystycznej i rekreacyjnej; posiada podstawową wiedzę z zakresu zarządzania wizerunkiem oraz funkcjonowania podmiotów organizujących turystykę i rekreację na danym terenie.	K_W20 K_W21	P6S_WK P6S_WG
W6	wie jak przedstawić turystom walory turystyczne oraz potrafi wykorzystać tę wiedzę dla uatrakcyjnienia wyjazdów turystycznych	K_W23	P6S_WK
<b>W zakresie umiejętności</b>			
U1	potrafi diagnozować i ocenić poziom aktywności, sprawności, wydolności fizycznej osób w różnym wieku, wykorzystując w tym celu dostępny sprzęt i aparaturę pomiarową; potrafi promować zdrowie poprzez racjonalne spożytkowanie wolnego czasu (aktywny styl życia) u osób w różnym wieku	K_U01 K_U06	P6S_UW
U2	posiada specjalistyczne umiejętności ruchowe z zakresu wybranych form rekreacyjnej aktywności fizycznej, pozwalające na prowadzenie zajęć z osobami w różnym wieku.	K_U05	P6S_UW

U3	umie identyfikować problemy ekonomiczne i społeczne związane z uprawianiem turystyki i rekreacji	K_U08	P6S_UW
U4	potrafi wykonać zadania na wybranych stanowiskach pracy (związanych z marketingiem i promocją) w branży turystycznej	K_U12	P6S_UO
U5	potrafi przygotować biznes plan lub analizę wykonalności przedsięwzięcia z zakresu promocji dla turystycznej lub rekreacyjnej działalności gospodarczej	K_U15	P6S_UW
<b>W zakresie kompetencji społecznych</b>			
K1	potrafi zorganizować swoje stanowisko pracy i samodzielnie wykonywać obowiązki zgodnie z celami danej organizacji	K_K01	P6S_UO
K2	dostrzega problemy związane z propagowaniem zdrowego stylu życia i rozwiązuje je współpracując z otoczeniem; prowadzi prozdrowotny styl życia, dba o optymalny poziom sprawności fizycznej oraz prawidłową sylwetkę ciała	K_K02 K_K03	P6S_KR
K3	stosuje ogólne zasady etyki społecznej oraz normy postępowania interpersonalnego właściwe dla działalności rekreacyjno-sportowej i turystycznej	K_K04	P6S_KK
K4	jest gotowy do uzupełniania i doskonalenia kwalifikacji – potrafi samodzielnie zdobywać wiedzę i umiejętności w zakresie specjalności zawodowej	K_K09	P6S_KK
K5	podejmuje trafne decyzje o priorytetach wśród zadań związanych z zarządzaniem w rekreacji i turystyce.	K_K11	P6S_KK

#### Stosowane metody dydaktyczne

wykład tradycyjny, wykład z wykorzystaniem technik multimedialnych, wykład informacyjny, wykład aktywny (wykorzystanie dyskusji, studium przypadku), pogadanka, film dydaktyczny, opracowanie projektów, analiza tekstów, wnioskowanie, dyskusja

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

Zaliczenie teoretyczne podstawowych informacji przedstawianych na wykładach.

Metody weryfikacji efektów uczenia się: pisemne prace zaliczeniowe, obserwacja studentów i ocena ich umiejętności. Kryteria oceny efektów kształcenia:

- 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
1.	<b>Wykład monograficzny</b>	13/7
1a	<b>Teoretyczne podstawy sportów indywidualnych</b> <b>Wykład:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dyscypliny indywidualne charakterystyka, sukcesy na arenie międzynarodowej oraz kierunki rozwoju.</li> <li>2. Dyscypliny indywidualne jako podstawa treningu indywidualnego i wszechstronnego w służbie dla innych dyscyplin.</li> <li>3. Specyfika treningu gimnastycznego podstawą zajęć na etapie wszechstronnym.</li> <li>4. Specyfika treningu lekkoatletycznego podstawą zajęć na etapie wszechstronnym.</li> <li>5. Specyfika treningu pływakiego podstawą zajęć na etapie wszechstronnym.</li> <li>6. Specyfika treningu narciarstwa biegowego podstawą zajęć na etapie wszechstronnym.</li> <li>7. Nowe trendy w treningu funkcjonalnym i personalnym.</li> </ol>	

1	<b>Sport kobiet</b> <b>Wykład:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Udział kobiet w uprawianiu wysiłków sportowo – rekreacyjnych.</li> <li>2. Zdrowotne aspekty uczestnictwa kobiet w sporcie.</li> <li>3. Ekstremalne formy aktywności sportowej kobiet.</li> <li>4. Aktywność ruchowa kobiet warunkiem zdrowia w późnych dekadach życia.</li> <li>5. Osiągnięcia kobiet w wymiernych wysiłkach sportowo – rekreacyjnych, jako kryterium oceny ich potencjału zdrowotnego.</li> <li>6. Specyfika przebiegu procesów adaptacji kobiet pod wpływem obciążeń treningowych.</li> <li>7. Specyfika kompleksowego kształtowania zdolności motorycznych kobiet.</li> <li>8. Równe prawa kobiet w dostępie do uprawiania wszystkich dyscyplin sportu.</li> <li>9. Wiek a poziom osiągnięć sportowych kobiet w poszczególnych dyscyplinach sportu.</li> </ol>	
---	---	--

1c	<b>Kształtowanie wizerunku obszarów recepcji turystycznej i rekreacyjnej</b> <b>Wykład:</b> Wizerunek obszaru recepcji turystycznej a reputacja, tożsamość, marka Przedmiot i podmiot wizerunku obszaru recepcji turystycznej. Funkcje, typy, struktura i cechy wizerunku obszaru Koncepcja marketingu terytorialnego a wizerunek obszaru. Terytorialny marketing mix - kompozycja instrumentów marketingowych jednostki osadniczej Czynniki kreowania wizerunku obszaru recepcji turystycznej Kreowanie wizerunku obszaru recepcji turystycznej – modele teoretyczne. Kreowanie wizerunku obszaru recepcji turystycznej – przykłady praktycznej. Od badania wizerunku, przez strategię PR do programu działań PR i oceny skuteczności i efektywności działań PR. Zadania PR. Metody i Techniki wykorzystywane w zakresie PR. Kreowanie wizerunku obszaru w warunkach gospodarki opartej na wiedzy. Wizerunek i PR w sytuacji kryzysowej. Jak działa agencja PR?.	
----	--	--

**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**

Zaliczenie polega na rozwiązaniu testu wiedzy składającego się z 30 pytań zamkniętych. Test obejmuje zagadnienia poruszane na wykładach, a także informacje zawarte we wskazanej literaturze.

Podstawą dopuszczenia do zaliczenia jest obecność na zajęciach. Czas trwania zaliczenia 45 min

Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest wykazanie się znajomością wszystkich zagadnień teoretycznych.

Zaliczenie otrzymuje student, który opanował wszystkie zagadnienia teoretyczne, jednak może mieć pewne trudności z ich praktyczną interpretacją, oraz uczęszczał na wykłady, wykazując w nich min. średnie zaangażowanie.

Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest:

1. Osiągnięcie wszystkich założonych efektów kształcenia (w minimalnym akceptowalnym stopniu – w wysokości >50%). Zaliczenie teoretyczne podstawowych informacji.
2. Aktywny udział w zajęciach.
3. Zaliczenie teoretyczne podstawowych zagadnień związanych ze specyfiką treningu zdrowotnego kobiet.

Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest osiągnięcie wszystkich założonych efektów uczenia się (w minimalnym akceptowalnym stopniu – w wysokości >50%). Zaliczenie jest uwarunkowane uzyskaniem wymaganego regulaminem studiów poziomu frekwencji na wykładzie i oraz otrzymaniem oceny pozytywnej z pisemnego kolokwium zaliczeniowego i/lub uzyskaniem oceny pozytywnej z pracy projektowej.

<b>Nakład pracy studenta - bilans punktów ECTS</b>	<b>Stacjonarne</b>	<b>Niestacjonarne</b>
<b>Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim:</b>		
<b>Udział w wykładach</b>	13	7
<b>Konsultacje</b>	1	1
<b>Samodzielna praca studenta:</b>		
<b>Przygotowanie do zaliczenia</b>	6	6
<b>Czytanie literatury przedmiotu</b>	7	13
<b>Łączny nakład pracy studenta wynosi: 27 godzin, co odpowiada 1 punktom ECTS</b>		

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

### **Teoretyczne podstawy sportów indywidualnych**

#### **Literatura podstawowa**

1. Iskra J. (red.), 2002. Lekkoatletyka w szkole podstawowej. AWF, Katowice.
2. Iskra J. Osik T. Walaszczyk A., 2002. Trening w biegach sprinterskich dla początkujących i zaawansowanych IF Media Poznań
3. Karkosz K., Gimnastyka. Systematyka, technika i metodyka nauczania wybranych ćwiczeń. AWF, Katowice 1999.
4. Karniewicz J., Kochanowicz K., Ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne. AWF, Gdańsk 1991.
5. Karpiński R., Pływanie - Podstawy techniki, nauczanie. AWF, Katowice 2016.
6. Krasicki Sz., Majoch T., Tokarz L., 1995. Biegi narciarskie: program szkolenia dzieci i młodzieży, Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa.
7. Łarionow A., Metodyka przygotowania zawodników w narciarstwie biegowym na różnych etapach szkolenia.

#### **Literatura uzupełniająca**

1. Drabik J., Aktywność fizyczna w treningu zdrowotnym osób dorosłych. Cz. II. AWF, Gdańsk 1996.
2. Lipoński W., Encyklopedia sportów świata. OW Atena, 2001.
3. Socha T., Sport kobiet. Historia, teoria, praktyka. COS, Warszawa 2002.
4. Socha S., (red.), Lekkoatletyka. Technika, metodyka nauczania, podstawy treningu. COS, Warszawa 1997.
5. Socha T.: Sport Kobiet. Historia, teoria, praktyka, COS, Warszawa 2002.
6. Sozański H., Sadowski J., Czerwiński J. Podstawy teorii i technologii treningu sportowego tom 1 i 2. AWF, Warszawa - Biała Podlaska 2015.
7. Zajac A., Waśkiewicz Z., (red.), Nauka w służbie sportu wyczynowego. AWF w Katowicach, Katowice 2007.

### **Sport kobiet**

#### **Literatura podstawowa**

1. Chwalbińska-Moneta J., 2003. Zależne od płci odrębności fizjologiczne wpływające na osiągnięcia w sporcie kobiet. W: J. Kłodecka - Różalska, Sportsmenka kobieta sukcesu. Instytut Sportu, Warszawa.
2. Kozłowski S., Nazar K., 1986. Różnice w adaptacji fizjologicznej do wysiłków fizycznych u kobiet i mężczyzn. W: Problemy medyczne wychowania fizycznego i sportu, AWF, Gdańsk.
3. Prus G., 2000. Wytrenowalność zdolności motorycznych u kobiet. AWF, Katowice.
4. Skrzek A., 2005. Trening zdrowotny a potrzeby inwolucyjne narządu ruchu u kobiet. AWF, Wrocław.
5. Socha T., 1998. Wybrane aspekty treningu kobiet. W: red. A.K. Gajewski, Kobieta Sport Zdrowie. AWF, Warszawa.
6. Socha T., red. 2002. Problemy dymorfizmu płciowego w sporcie. AWF, Katowice.
7. Socha T., 2002. Sport Kobiet. Historia teoria praktyka. COS, Warszawa.
8. Socha T., Zdrowotne aspekty rekreacji ruchowej kobiet. W: red. W. Mynarski, Teoretyczne i empiryczne zagadnienia rekreacji i turystyki. AWF, Katowice.
9. Socha T., Bergier J., 2009. Sport Kobiet w Polsce – stan badań. Krajowa Federacja Sportu dla Wszystkich. AWF, Warszawa.

#### **Literatura uzupełniająca**

- Drabik J., 1996. Aktywność fizyczna w treningu zdrowotnym osób dorosłych. AWF, Gdańsk.
- Rosłowski A., 2001, Ruch przedłuża młodość. Wyd. lekarskie PZWL.
- Skarżyński J., 2002, Biegiem po zdrowie. Wyd. Mega Sport.
- Nowocien J., Zuchora K., red. 2012. Aktywność fizyczna i społeczna osób trzeciego wieku. AWF, Warszawa, Polska Akademia Olimpijska, Warszawa.

### **Kształtowanie wizerunku obszarów recepcji turystycznej i rekreacyjnej**

#### **Literatura podstawowa**

- Nawrocka E., Wizerunek obszaru recepcji turystycznej: podstawy konceptualizacji i czynniki jego kreowania. Wyd. UE, Wrocław 2013.
- Szromnik A., Marketing terytorialny: miasto i region na rynku. Warszawa: Wolters Kluwer Polska, 2016.
- Glińska E., Florek M., Kowalewska A., Wizerunek miasta. Od koncepcji do wdrożenia, Wolters Kluwer, Gdańsk 2009.
- Marketing terytorialny w budowaniu konkurencyjności podmiotów publicznych, red. nauk. Agnieszka Siedlecka, Agnieszka Smarzewska, Magdalena Zwolińska-Ligaj. Biała Podlaska: Wyd. PSW, 2012.
- Budzyński W, Public relations, Wizerunek, Reputacja, Tożsamość. Warszawa: Wydawnictwo "Poltext"; 2018.
- Zajac Ł, Po co jest PR?. Lublin: Wydawnictwo Słowa i Myśli, 2018.
- Kotler P, Marketing. Dom. Poznań: Wydawniczy REBIS Sp. z o.o, 2005.

#### **Literatura uzupełniająca**

Polska na wakacjach, czyli o promocji miejsc oczami turystów. Raport agencji VMG PR na podstawie badania opinii publicznej przeprowadzonego przez SW Research 2014. Warszawa 2014.

Marketing atrakcji turystycznych: jak zwiększyć frekwencję i dochody, Bill Richards, Warszawa: POT, 2003.

Marketing turystyczny regionu, pod red. Stanisława Kuśmierskiego, Wydział Zarządzania i Administracji Akademii Świętokrzyskiej im. J. Kochanowskiego w Kielcach. Kielce 2003.

Miotk A, Nowy PR. Jak Internet zmienił public relations. Lublin: Wydawnictwo Słowa i Myśli, 2016.

Kaczmarek-Śliwińska M, Public relations w zarządzaniu sytuacjami kryzysowymi organizacji: sztuka komunikowania się. Warszawa: Difin, 2015.

Mazurek G, editor. E-marketing. Planowanie, narzędzia, praktyka. Warszawa: Wydawnictwo Poltex, 2018.

**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		
	Test sprawdzający	praca grupowa	Obserwacja/dyskusja dydaktyczna
W1	x	x	
W2	x		
W3	x		x
W4	x		
W5	x	x	
W6	x	x	
U1	x	x	x
U2		x	
U3	x	x	
U4		x	x
U5		x	
K1			x
K2		x	x
K3			x
K4		x	x
K5		x	

**Macierz efektów uczenia się dla grupy zajęć**

Efekty uczenia się	Przedmioty		
	Teoretyczne podstawy sportów indywidualnych	Sport kobiet	Kształtowanie wizerunku obszarów recepcji turystycznej i rekreacyjnej
W1	x	x	
W2	x		
W3	x	x	

W4		x	
W5			x
W6			x
U1	x	x	
U2		x	
U3			x
U4			x
U5			x
K1			x
K2	x	x	
K3		x	
K4	x		x
K5			x