

Nazwa grupy zajęć: <b>metodologiczno-seminaryjnych</b>		ECTS: <b>7</b>
<b>Wydział: Wydział Wychowania Fizycznego</b>		<b>Kierunek: turystyka i rekreacja</b>
<b>Nazwa jednostki prowadzącej grupę zajęć: Katedra Turystyki i Prozdrowotnej Aktywności Fizycznej, Zakład Teoretycznych Podstaw Turystyki; Katedra Teorii i Praktyki Sportu, Zakład Metodologii, Statystyki i Informatyki</b>		<b>Rok: I, II</b> <b>Semestr: 1,2,3,4</b>
<b>Forma studiów/ rodzaj studiów:</b> Studia stacjonarne: II stopnia	<b>Profil kształcenia:</b> praktyczny	<b>Status grupy zajęć:</b> obowiązkowy
<b>Język grupy zajęć:</b> polski	<b>Forma zajęć:</b> wykład/ćwiczenia	<b>Wymiar zajęć stacjonarne</b> 91 godzin
<b>Koordinator grupy zajęć</b> dr Gerard Kosmala	<b>Sposób realizacji:</b> Zajęcia wymagające bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego i studentów	
<b>Wymagania wstępne</b>	Wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne wyniesione z wcześniejszego etapu studiów.	
<b>Cele grupy zajęć</b>	Zdobycie i poszerzenie wiedzy i umiejętności z zakresu wybranych zagadnień ideowych i metodologicznych związanych ze studiami i pracą badawczą, oraz poszerzenie i pogłębienie wiedzy dotyczącej wybranych zagadnień z turystyki lub rekreacji.	

Lp.	Efekty uczenia się Student:	Odniesienie do efektów kierunkowych	Odniesienie Charakterystyk II stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacji*
<b>W zakresie wiedzy</b>			
W1	zna i rozumie przyczyny i mechanizmy powstawania zaburzeń psychosomatycznych i chorób cywilizacyjnych oraz możliwości wykorzystania aktywności fizycznej w ich profilaktyce i terapii	K_W01	P7S_WG
W2	analizuje i ocenia znaczenie turystyki, rekreacji i sportu dla przemian cywilizacyjnych i społecznych; rozumie znaczenie problematyki czasu wolnego dla zmian w sferze aktywności fizycznej i społecznej człowieka oraz modelu konsumpcji i systemu wartości	K_W05 K_W06	P7S_WK
W3	identyfikuje i analizuje przyrodnicze, cywilizacyjne i społeczne czynniki rozwoju turystyki i rekreacji	K_W10	P7S_WK
W4	ma zaawansowaną wiedzę na temat miejsca turystyki i rekreacji w systemie nauk, zna terminologię, zakres i metody badań różnych aspektów tych form aktywności człowieka, zna etapy i zadania procesu badawczego	K_W16	P7S_WK
W5	ma wiedzę o zasadach planowania turystyki, wie jak wykorzystać lokalne walory turystyczne dla uatrakcyjnienia oferty turystycznej; zna aktualne regulacje prawne dotyczące organizacji turystyki, ze szczególnym uwzględnieniem występujących zagrożeń	K_W18 K_W19	P7S_WK
<b>W zakresie umiejętności</b>			
U1	umie rozpoznać metodami naukowymi przyczyny przebiegu procesów i zjawisk typowych dla aktywności turystycznej i rekreacyjnej	K_U07	P7S_UW
U2	potrafi dobrać lub stworzyć odpowiednie narzędzia do przeprowadzenia badań empirycznych z zakresu turystyki i rekreacji oraz dokonać opisu wyników badań i merytorycznej interpretacji; posiada umiejętność planowania i realizacji pracy badawczej w zakresie turystyki i rekreacji oraz prezentacji jej wyników w odpowiedniej formie	K_U08 K_U09	P7S_UW
U3	umie formułować własne poglądy i idee w ważnych sprawach społecznych i zawodowych związanych z turystyką i rekreacją	K_U10	P7S_UW
U4	potrafi analizować informacje rynkowe i przewidywać koniunkturę na różne usługi turystyczne i rekreacyjne, w perspektywie krótko- i długoczasowej; umie identyfikować i analizować ekonomiczne,	K_U11 K_U16	P7S_UW

	polityczne, społeczne i ekologiczne uwarunkowania współczesnych tendencji w ruchu turystycznym		
<b>W zakresie kompetencji społecznych</b>			
K1	reprezentuje postawę promującą zdrowie i aktywność fizyczną	K_K01	P7S_KR
K2	dostrzega i rozwiązuje problemy etyczne związane z własną pracą, szczególnie dotyczące możliwości naruszenia dobra wspólnego lub dóbr osobistych innych osób	K_K03	P7S_KK
K3	potrafi pracować indywidualnie i zespołowo; realistycznie ocenia swoje kompetencje zawodowe, predyspozycje i umiejętności, jest świadom ich ograniczeń i wie, kiedy zwrócić się do ekspertów	K_K09 K_K10	P7S_KK
K4	dostrzega konieczność doskonalenia wiedzy i umiejętności, rozumie potrzebę uczenia się przez całe życie i inspirowanie do uczenia się innych; samodzielnie poszerza swoją wiedzę i umiejętności, także w zakresie wykraczającym poza profil studiów; śledzi nowe trendy rozwoju turystyki i rekreacji	K_K05 K_K13	P7S_KR
K5	reprezentuje postawę zrozumienia i tolerancji wobec odmiennych kultur	K_K12	P7S_KK

#### Stosowane metody dydaktyczne

Wykład tradycyjny, wykład z wykorzystaniem technik multimedialnych, wykład aktywny (wykorzystanie dyskusji, studium przypadku), film dydaktyczny, dyskusja dydaktyczna, metoda projektowa, wykład problemowy, pokaz przy wykorzystaniu pakietu Statistica.

Ćwiczenia praktyczne, ćwiczenia zadaniowe przy komputerach, objaśnienie, wystąpienie, raca badawcza, praca końcowa, praca w grupach, prace indywidualne, opracowanie projektów, wnioskowanie, dyskusja.

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

Projekt zaliczeniowy w postaci prezentacji multimedialnej lub opracowanie na zadany temat.

Wystąpienie/wypowiedź oraz udział w dyskusji na zajęciach.

Aktywne uczestniczenie w zajęciach (udział w dyskusji, zadawanie pytań, wyrażanie opinii itp.).

Ocena pracy dyplomowej

Treści programowe grupy zajęć		Godziny ST/NST
1.	<p><b>Metodologia badań naukowych</b></p> <p>Wykład:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nauka i jej istota.</li> <li>2. Funkcje poznawcze.</li> <li>3. System powstawania wiedzy.</li> <li>4. Typy badań.</li> <li>5. Problem badawczy.</li> <li>6. Metody badań.</li> <li>7. Metoda eksperymentalna.</li> <li>8. Metoda ankietowa.</li> <li>9. Techniki badawcze.</li> <li>10. Narzędzia badawcze</li> <li>11. Zmienne i ich wskaźniki</li> <li>12. Sposoby doboru obiektów do badań.</li> <li>13. Bibliografia oraz sposoby cytowani.</li> </ol> <p>Ćwiczenia:</p> <p>Kryteria zaliczenia przedmiotu; metodologia badań naukowych; piękno rozumowania i samodzielnego myślenia. Naukowe kryteria rozwiązywania problemów praktycznych - język jako podstawowe narzędzie badawcze; metoda naukowa.</p> <p>Przedmiot badań swoisty dla fizjoterapii; czynności składające się na badania naukowe; podstawowe czynności preparacyjne w badaniach naukowych (definiowanie, podział logiczny, klasyfikacja).</p>	26/13

	<p>Algorytm preparacji badań empirycznych i oryginalne prace naukowe; struktura pracy magisterskiej oryginalnej. Sformułowanie i uzasadnienie zagadnienia naukowego.</p> <p>Projektowanie analizy danych empirycznych i cyklu organizacyjnego badań. Realizacyjne czynności naukotwórcze (obserwacja, eksperyment).</p> <p>Ustalenie hipotez roboczych i wskaźników. Projektowanie metod pozyskiwania danych empirycznych.</p> <p>Analiza i prezentacja wyników badań (zmienna porządkowa).</p> <p>Rozumowania uzasadniające; tłumaczenie; dowodzenie; formułowanie wniosków.</p> <p>Cele, organizacja i plan zajęć; zasady uczestnictwa w zajęciach; warunki zaliczenia. Różne klasyfikacje nauk (w tym Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego</p> <p>Korzystanie z dostępnych baz bibliograficznych (<i>Index Copernicus</i>, <i>Scopus</i> itd.) i konspektowanie treści publikacji naukowej. Sposoby redagowania bibliografii i odsyłaczy w pracy promocyjnej i w publikacji naukowej.</p> <p>Koncepcja badań własnych (zaprojektowanie narzędzi i cyklu badań, znaczenie sondażu diagnostycznego w pracach oryginalnych z udziałem ludzi). Analiza prac przeglądowych związanych z tematem badań własnych</p> <p>Identyfikowanie preparacyjnych i realizacyjnych czynności naukotwórczych w pracach oryginalnych opublikowanych w fachowych czasopismach naukowych.</p> <p>Etyka badań naukowych i publikowania wyników (plagiat i kłamstwo naukowe). Zaliczenie ćwiczeń.</p>	
2.	<b>Wykład monograficzny: 2a, 2b, 2c,</b>	26/13
2.a	<p><b>Turystyka na Śląsku</b> Wykład:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zadania jednostek samorządu terytorialnego związane z turystyką.</li> <li>2. Przeobrażenia społeczno-gospodarcze śląska w ostatnich dekadach. Rola turystyki przyjazdowej i wewnętrznej w tych przeobrażeniach.</li> <li>3. Działalność Śląskiej Organizacji Turystycznej i LOT w zakresie promocji turystyki na Śląsku.</li> <li>4. Turystyka w Regionalnym Planie Operacyjnym województwa śląskiego (2007-2013 i 2014-2020).</li> <li>5. Walory geograficzne i przyrodnicze dla turystyki na Śląsku.</li> <li>6. Strategia Rozwoju Turystyki w Województwie Śląskim na lata 2004-2013.</li> <li>7. Rodzaje turystyki promowane na Śląsku. Turystyka aktywna, przemysłowa, pielgrzymkowa i kulturowa.</li> <li>8. Analiza ruchu turystycznego w województwie śląskim.</li> <li>9. Lokalne atrakcje turystyczne Śląska.</li> <li>10. Turystyczne szlaki tematyczne na Śląsku (Szlak zabytków techniki, Szlak kulinarny „Śląskie smaki”, Szlak orlich gniazd.</li> </ol> <p>Turystyka uzdrowiskowa na Śląsku.</p>	
2.b	<p><b>Działalność człowieka na obszarach wysokogórskich</b> Wykład:</p> <p>Wprowadzenie. Początki alpinizmu i himalaizmu na świecie.</p> <p>Udział kobiet w eksplorowaniu gór wysokich (himalaizm kobiecy).</p> <p>Osiągnięcia Polaków w eksplorowaniu gór wysokich.</p> <p>Zagrożenia zdrowotne związane z przebywaniem na dużej wysokości (klasyfikacja chorób, objawy, badania).</p> <p>Specjalistyczny sprzęt alpinistyczny i ekwipunek górski.</p> <p>Specyfika wypraw komercyjnych w obszary wysokogórskie.</p>	
2.c	<p><b>Aktywność fizyczna w profilaktyce zdrowia psychospołecznego</b> Wykład:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Związki aktywności fizycznej z funkcjonowaniem psychospołecznym człowieka -wprowadzenie do problematyki wykładu.</li> <li>2. Rola aktywności fizycznej w procesie socjalizacji.</li> <li>3. Aktywność ruchowa a pełnienie ról społecznych.</li> <li>4. Aktywność fizyczna a wytrzymałość psychiczna.</li> <li>5. Aktywność fizyczna w procesie socjoterapii.</li> <li>6. Aktywność fizyczna w procesie psychoterapii.</li> <li>7. Aktywność fizyczna a wybrane aspekty zdrowia psychospołecznego w świetle badań naukowych.</li> <li>8. Podsumowanie wykładów.</li> </ol>	

3.	<b>Seminarium magisterskie Ćwiczenia:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Znaczenie badań naukowych w obszarze turystyki i rekreacji dla przyszłej pracy zawodowej w tym obszarze.</li> <li>2. Miejsce turystyki i rekreacji w obszarach wiedzy, dziedzinach oraz dyscyplinach naukowych.</li> <li>3. Turystyka i rekreacja jako przedmiot badań naukowych.</li> <li>4. Wymogi dotyczące przygotowania prac dyplomowych (Uchwała nr RWZST-3-II/2012 Rady Wydziału Zarządzania Sportem i Turystyką).</li> <li>5. Zagadnienia prac magisterskich realizowane przez pracowników wydziału ZSiT.</li> <li>6. Technika pisania pracy naukowej (struktura pracy, wymogi formalne, tworzenie przypisów i piśmiennictwa).</li> <li>7. Wykorzystanie metod badawczych i metod analizy statystycznej w badaniach z obszaru turystyki i rekreacji.</li> <li>8. Autoreferat zainteresowań naukowych studenta.</li> <li>9. Metody, techniki i narzędzia badań w rekreacji i turystyce.</li> </ol>	39/20
----	---	-------

**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 na ocenę, która jest wynikiem obecności i aktywności na zajęciach oraz wystąpienia na wybrany/zadany temat. Przygotowanie pracy pisemnej lub prezentacji. Test sprawdzający/zaliczeniowy na koniec zajęć. Egzamin dyplomowy zgodnie z Regulaminem studiów.

Nakład pracy studenta - bilans punktów ECTS	Stacjonarne	Niestacjonarne
<b>Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim:</b>		
<b>Udział w wykładach</b>	39	
<b>Udział w ćwiczeniach</b>	52	
<b>Konsultacje</b>	6	
<b>Samodzielna praca studenta (uśrednione):</b>		
<b>Przygotowanie prezentacji</b>	25	
<b>Przygotowanie do zaliczenia</b>	12	
<b>Czytanie literatury przedmiotu</b>	26	
<b>Przygotowanie do ćwiczeń</b>	14	
<b>Przygotowanie pracy magisterskiej</b>	30	
<b>Łączny nakład pracy studenta wynosi: 204 godziny, co odpowiada 7 punktom ECTS</b>		

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

**Metodologia badań naukowych**

**Literatura podstawowa:**

Ryguła I., (2003). Proces badawczy w naukach o sporcie. AWF Katowice, Katowice.

Brzeziński J., (1997). Metodologia badań psychologicznych. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.

**Literatura uzupełniająca:**

Hajduk Z., (2002). Metodologia nauk przyrodniczych. Wyd. Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego, Lublin.

Kotarbiński T., (1986). Elementy teorii poznania logiki formalnej i metodologii nauk. Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa.

**Turystyka na Śląsku**

**Literatura podstawowa:**

1. Nowak S. (red.), Regionalne i lokalne strategie rozwoju turystyki. Materiały i Studia. AWF Katowice 2012.

2. Szołtysek M., Górny Śląsk: przewodnik po regionie. Pascal, Bielsko-Biała 2005.

3. Tomik R., Wyszowska E., Turystyka aktywna w „Strategii Rozwoju Turystyki w Województwie Śląskim na lata 2004-2013”. (W:) Regionalne i lokalne strategie rozwoju turystyki. Materiały i Studia. Red. S. Nowak. AWF Katowice 2012, s. 11-23.

4. Materiały promocyjne SOT województwa śląskiego.

**Literatura uzupełniająca:**

1. Głazek D., Górny Śląsk. Ziemia nieznaną. Videograf II, Chorzów 2010.

## **Działalność człowieka na obszarach wysokogórskich**

### **Literatura podstawowa:**

Ryn Z. J., Góry. Medycyna. Antropologia, Medycyna Praktyczna, Kraków 2018.

Zarzycki P. Grobelny J. (red.), Aktywność ruchowa na obszarach górskich Polski i świata, Studia i monografie Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu nr 118, Wrocław 2013.

Kurek W., Turystyka na obszarach górskich Europy: wybrane zagadnienia, Instytut Geografii i Gospodarki Przestrzennej Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2004.

### **Literatura uzupełniająca:**

Graydon D., Hanson K., Góry wolność i przygoda. Od treningu do alpinizmu, Wyd. Galaktyka 2008.

Korzeniowski K., Problemy zdrowotne w warunkach wysokogórskich, Polski Merkuriusz Lekarski, Vol. 15, 146, 2008, s. 161-165.

Łojek A., Osiągnięcia Polaków w eksplorowaniu gór wysokich, Słupskie Prace Geograficzne, Słupsk 2005.

## **Aktywność fizyczna w profilaktyce zdrowia psychospołecznego**

### **Literatura podstawowa:**

1. Heszen I., Sęk H. Psychologia zdrowia. PWN, Warszawa 2007, s. 47-74.

2. Cacioppo JT, Cacioppo S. Social Relationships and Health: The Toxic Effects of Perceived Social Isolation. Soc Personal Psychol Compass. 2014;8(2):58–72.

3. Woynarowska B. Edukacja zdrowotna. PWN, Warszawa 2017, s. 15-56.

4. Poklek, Robert. Aktywność fizyczna a nasilenie syndromu agresji osób pozbawionych wolności. Centralny Ośrodek Szkolenia Służby Więziennej, Kalisz 2008, s. 117-154.

5. Rautoja S., Rauni Pietilainen. Work Ability Index. Finish Institute of occupational health, Helsinki 1998, <https://healthy-workplaces.eu/previous/all-ages-2016/en/tools-and-publications/practical-tools/work-ability-index>

### **Literatura uzupełniająca:**

1. Andersen LN, Juul-Kristensen B, Sørensen TL, Herborg LG, Roessler KK, Sjøgaard K. Reduced Sickness Absence after a Physical Activity Intervention among Health Care Workers: One-Year Follow-Up of a Randomised Controlled Trial. 2016;4(5):8.

2. Holtermann A, Krause N, Beek AJ van der, Straker L. The physical activity paradox: six reasons why occupational physical activity (OPA) does not confer the cardiovascular health benefits that leisure time physical activity does. Br J Sports Med. 1 luty 2018;52(3):149–150.

3. Hallman DM, Birk Jørgensen M, Holtermann A. On the health paradox of occupational and leisure-time physical activity using objective measurements: Effects on autonomic imbalance. Chen X, redaktor. PLOS ONE. 4 maj 2017;12(5):e0177042.

4. Strijk JE, Proper KI, van Mechelen W, van der Beek AJ. Effectiveness of a worksite lifestyle intervention on vitality, work engagement, productivity, and sick leave: results of a randomized controlled trial. Scand J Work Environ Health. 2013;39(1):66–75.

5. Lindwall M, Gerber M, Jonsdottir IH, Börjesson M, Ahlborg G. The relationships of change in physical activity with change in depression, anxiety, and burnout: A longitudinal study of Swedish healthcare workers. Health Psychol. 2014;33(11):1309–1318.

6. Juczyński Z, Ogińska-Bulik N. Zdrowie najważniejszym zasobem człowieka. W: Z. Juczyński, N. Ogińska-Bulik, red. *Zasoby osobiste i społeczne sprzyjające zdrowiu jednostki*. Uniwersytet Łódzki. Łódź 2003, s. 11-15.

7. Pędzich, Z. Psychoterapia Tańcem i Ruchem. Teoria i praktyka. GWP, Sopot 2013.

## **Seminarium magisterskie**

### **Literatura podstawowa:**

1. Caudny W., Gosik B., Piech M., Rauba R., Praca dyplomowa z turystyki. ŁTN, Łódź 2011.

2. Winiarski R., Alejziak W. (red.), Turystyka w badaniach naukowych AWF, WSiz Kraków 2005.

3. Winiarski R. (red.), Turystyka w naukach humanistycznych PWN, Warszawa 2008.

4. Węglińska M., Jak pisać pracę magisterską. Poradnik dla studentów. Impuls, Kraków 2005.

### **Literatura uzupełniająca:**

1. Bereźnicki F., Prace magisterskie z pedagogiki. Impuls, Kraków 2008.

2. Bielec G., Półtorak W., Warchoł K., Zarys teorii i metodyki rekreacji ruchowej. Proksenia, Kraków 2011, s. 39-82

## **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/ Egzamin	Prezentacja/praca grupowa/projekt	Obserwacja	Dyskusja dydaktyczna
W1	x	x		
W2	x	x		x
W3	x	x		x
W4	x	x		x
W5	x	x		
U1	x	x		
U2	x	x	x	x
U3	x		x	x
U4	x	x	x	x
K1			x	x
K2		x	x	
K3		x	x	
K4			x	x
K5			x	x

### Macierz efektów uczenia się dla grupy zajęć

Efekty uczenia się	Przedmioty		
	Metodologia badań naukowych	Wykład monograficzny	Seminarium magisterskie
W1		x	
W2		x	x
W3		x	
W4	x		x
W5		x	
U1		x	x
U2	x	x	x
U3		x	x
U4		x	
K1		x	
K2	x		x
K3	x	x	
K4	x	x	
K5		x	