

Nazwa Wydziału	Wydział Wychowania Fizycznego Akademickie Centrum Kształcenia		
Nazwa jednostki prowadzącej moduł	Katedra Humanistycznych Podstaw Kultury Fizycznej		
Nazwa modułu kształcenia	Trening koncentracji w sporcie		
Forma studiów	Studia podyplomowe		
Rok studiów			
Semestr	I		
Efekty uczenia dla modułu kształcenia	Przedstaw w postaci symboli	Dla kierunku studiów	Dla obszaru kształcenia
	Wiedza	K_W12	
	Umiejętności	K_U08	
	Kompetencje społeczne	K_K03	
Efekty uczenia dla modułu kształcenia	<p>Wiedza:</p> <p>W1. Student definiuje i opisuje zagadnienia koncentracji i uważności oraz wyjaśnia ich rolę w sporcie.</p> <p>W2 Student opisuje metody i sposoby pracy nad koncentracją w sporcie</p> <p>W3 Student opisuje rolę celów zadaniowych i ich wpływ na poziom i kierunek koncentracji</p> <p>W4 Student opisuje i wyjaśnia wpływ czynników snu, wypoczynku i diety na poziom koncentracji.</p> <p>Umiejętności</p> <p>U1 Student przygotowuje i pokazuje wybrane metody pracy nad koncentracją i uważnością</p> <p>U2 Student analizuje sytuację, wybiera i dostosowuje poznane metody wpływu na osiągnięcie, zachowanie i przywrócenie stanu koncentracji zawodnika w czasie działania</p> <p>U3 Student przygotowuje i przeprowadza trening koncentracji z wykorzystaniem metody Mindfulness</p> <p>Kompetencje społeczne</p> <p>K1 Student dostrzega potrzebę wprowadzania wiedzy z zakresu treningu mentalnego oraz analizuje możliwości, jakie daje trening mentalny w codziennej pracy trenerskiej.</p>		
Treści modułu kształcenia	<ol style="list-style-type: none"> 1. Omówienie zagadnienia koncentracji. Definicje, rodzaje, kierunki, rola i wpływ na jakość działania w sporcie 2. Uwaga- style, czynniki wspomagające 3. Metody pracy i wzmocnienia kontroli koncentracji uwagi w sporcie. 4. Mindfulness – uważność czym jest, jak praktykować. 5. Trening uważności w praktyce 6. Oddech jako technika wspomagająca poziom, 		

Załącznik nr 4 d do Uchwały NrAR001-4-VI/2020
Senatu Akademii Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach
z dnia 30 czerwca 2020 roku

	<p>stabilność i kontrolę procesu koncentracji</p> <p>7. Cele zadaniowe- rola i wpływ w budowaniu i przywracaniu koncentracji uwagi w trakcie zawodów</p> <p>8. Wybrane czynniki wspomagające poziom i kontrolę koncentracji: sen, wypoczynek, dieta.</p> <p>9. Rola snu- techniki wspomagające zasypianie i zdrowy sen</p>
Stosowane metody dydaktyczne	Mini-wykład, ćwiczenia praktyczne, praca indywidualna, praca w grupach
Metody sprawdzania i kryteria oceny efektów uczenia uzyskanych przez studentów	Ćwiczenia praktyczne w czasie zajęć, obserwacja, zaangażowanie i aktywne uczestnictwo w zajęciach, zadanie na zaliczenie
Forma i warunki zaliczenia modułu, w tym zasady dopuszczenia do egzaminu, zaliczenia, a także forma i warunki zaliczenia poszczególnych zajęć wchodzących w zakres danego modułu	<p>Warunkiem uzyskania zaliczenia jest aktywne uczestnictwo w zajęciach oraz wykonanie zadań sprawdzających zdobytą wiedzę.</p> <p>Ocena bardzo dobra: student bardzo dobrze poradził sobie i znalazł prawidłowe rozwiązania zadań sprawdzających zdobytą w czasie zajęć wiedzę. Wykazał się dużym zaangażowaniem w czasie zajęć.</p> <p>Ocena dobra: student dobrze poradził sobie z zadaniami sprawdzającymi zdobytą w czasie zajęć wiedzę. Wykazał się średnim zaangażowaniem w czasie zajęć.</p> <p>Ocena dostateczna: student podjął próbę znalezienia prawidłowych rozwiązań zadań sprawdzających wiedzę z zajęć. W czasie zajęć wykazał się dostatecznym zaangażowaniem.</p> <p>Ocena niedostateczna: Student nie podjął się próby znalezienia prawidłowych rozwiązań zadań zaliczeniowych. Student nie wyrażał w czasie zajęć zainteresowania i postawy zaangażowania odnośnie omawianych zagadnień.</p>
Sposób realizacji	Bezpośredni udział nauczyciela akademickiego i studentów
Język kształcenia	j. polski
Typ modułu kształcenia (obowiązkowy/fakultatywny)	obowiązkowy
Wymagania wstępne i dodatkowe	brak
Rodzaj i liczba godzin zajęć dydaktycznych wymagających bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego i studentów, gdy w danym module przewidziane są takie zajęcia	Godziny zajęć dydaktycznych: 11 (1 wykłady, 10 ćwiczenia)
Liczba punktów ECTS przypisana modułowi	2
Bilans punktów ECTS	<p>Udział w zajęciach: 11</p> <p>Przygotowanie do zajęć: 10</p> <p>Studiowanie literatury: 20</p> <p>Przygotowanie do zaliczenia: 11</p>

Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej, obowiązującej do zaliczenia danego modułu	<p>Literatura podstawowa:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Karageorghis Costas I., Terry P. (2014). Psychologia dla sportowców, Inne Spacery 2. Teasdale J., Williams M. (2016). Praktyka uważności, wyd. UJ 3. Sikorska I. (2014). Trening koncentracji, Wyd. Edukacyjne <p>Literatura uzupełniająca:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Silva J. (1997) Metoda Silvy w sporcie, Kos 2. Kabat Zin J. (2013) Życie. Piękna katastrofa, Czarna Owca 3. Lowen A. (2011) Duchowość ciała, Czarna Owca 4. Snel E. (2016) Spokój i uważność żabki, CoJaNaTo 5. Walker M. (2019) Dlaczego śpimy. Odkrywanie potęgi snu i marzeń sennych, Marginesy
Wymiar, zasady i forma odbywania praktyk, w przypadku, gdy program kształcenia przewiduje praktyki	Nie dotyczy

Ocena efektów uczenia

Efekty uczenia	Ćwiczenia praktyczne w trakcie zajęć	Aktywny udział w zajęciach	Obserwacja	Zadanie na zaliczenie
W1	X	X		
W2	X	X		
W3	X	X		
W4	X	X		
U1	X			X
U2	X			X
U3	X			X
K1			X	