

**KARTA PRZEDMIOTU – II ROK**  
**Rok akademicki 2023/2024**

<b>Kod przedmiotu</b>	0114.7.WF2.FII8.POPwTwRD	
<b>Nazwa przedmiotu w języku</b>	polskim	<b>Programowanie odnowy psychosomatycznej w treningu w różnych dyscyplinach</b> <i>Psychosomatic health programming in training in different disciplines</i>
	angielskim	

**1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW**

<b>1.1. Kierunek studiów</b>	Wychowanie Fizyczne
<b>1.2. Forma studiów</b>	stacjonarne/niestacjonarne
<b>1.3. Poziom studiów</b>	studia II stopnia
<b>1.4. Profil studiów*</b>	praktyczny
<b>1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu</b>	dr Grzegorz Kowal
<b>1.6. Kontakt</b>	cm_fizj@ujk.edu.pl

**2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU**

<b>2.1. Język wykładowy</b>	polski
<b>2.2. Wymagania wstępne*</b>	Podstawy z zakresy psychosomatyki. Podstawy z anatomii człowieka. Postawy z psychologii.

**3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU**

<b>3.1. Forma zajęć</b>	Wykłady, ćwiczenia	
<b>3.2. Miejsce realizacji zajęć</b>	pomieszczenie dydaktyczne CM UJK	
<b>3.3. Forma zaliczenia zajęć</b>	zaliczenie z oceną	
<b>3.4. Metody dydaktyczne</b>	praca w grupach, prezentacje multimedialne, objaśnienie słowne, dyskusja	
<b>3.5. Wykaz literatury</b>	<b>podstawowa</b>	1. Gmitrzak D. — Pokonaj stres dzięki technikom relaksacji, Warszawa, 2011, Edgard. 2. Hemmings B., Holder T. Psychologia sportu, studia przypadków, Warszawa 2014, Wyd. PWN. 3. Łuszczynska A. Psychologia sportu i aktywności fizyczne. Zagadnienia kliniczne. Warszawa 2011, wyd. nauk. PWN. 4. Magiera L., Walaszek R. (2003), Masaż sportowy z elementami odnowy biologicznej. Kraków, Biosport.
	<b>uzupełniająca</b>	1. Kasperczyk T., Fenczyn J., red. — Podręcznik odnowy psychosomatycznej, Warszawa, 1996, PZWL. 2. Argyle M., — Psychologia szczęścia, Wrocław, 2004, Astrum 3. J.Tylka — Psychosomatyka. Warszawa 2000, Wydawnictwo UKSW 4. Trzcieniecka-Green A., red. — Psychologia. Podręcznik dla studentów kierunków medycznych., Kraków, 2006, Universitas 5. Albisetti V. (2005), Trening autogeniczny dla spokoju psychosomatycznego. Kielce, Jedność 6. Kochański J. W., Kochański M. (2009), Medycyna fizykalna. Gliwice, Technomex.

**4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ**

<b>4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)</b>
<b>Wykłady:</b> C.1 Opanowanie podstaw teoretycznych z zakresu odnowy psychosomatycznej. Student w efekcie prowadzonych zajęć wie jakie są, negatywne skutki nadmiernego stresu i jak wykorzysta wybrane techniki w redukcji stresu.
<b>Ćwiczenia:</b> C2. Poznanie przebiegu reakcji stresowej, jej fizjologicznych objawów, a także czynników prowadzących do powstania zaburzeń psychosomatycznych. C3. Zdobycie umiejętności przeprowadzenia podstawowych relaksacji i masaży prowadzących do redukcji stresu oraz ich zastosowania w odnowie biologicznej i relaksacyjnej.

#### 4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)

##### Wykłady:

1. Odnowa psychosomatyczna i jej znaczenie w życiu codziennym człowieka.
2. Mechanizmy emocjonalne w zaburzeniach psychosomatycznych.
3. Zaburzenia psychosomatyczne i ich leczenie.
4. Ból, stres i wybrane metody ich zwalczania.
5. Koncepcje i charakterystyka źródeł stresu.
6. Odporność na stres i sposoby radzenia sobie ze stresem.
7. Modyfikatory radzenia sobie ze stresem.

##### Ćwiczenia:

1. Programowanie odnowy psychosomatycznej w sporcie i profilaktyce zdrowotnej.
2. Wybrane uszkodzenia aparatu ruchu u sportowców. Klasyfikacja uszkodzeń.
3. Proces emocji - emocje sportowe.
4. Wykorzystanie surowców pochodzenia roślinnego w odnowie biologicznej i kosmetologii w sporcie.
5. Zmęczenie, wypoczynek, regeneracja sił psychofizycznych.
6. Zastosowanie technik relaksacyjnych i masażu.
7. Programowanie odnowy biologicznej w bioregeneracji organizmu.
8. Zastosowanie wybranych metod medycyny fizykalnej w odnowie biologicznej.
9. Zasady dobru i programowania zabiegów w odnowie psychosomatycznej.
10. Indywidualizacja odnowy psychosomatycznej – tworzenie programów.

#### 4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
<b>w zakresie WIEDZY:</b>		
W01	student objaśnia pojęcia z zakresu odnowy psychosomatycznej i jej znaczenie w obniżaniu zaburzeń emocjonalnych	WF2P_W04
W02	student zna zasady stosowania odnowy psychosomatycznej w profilaktyce zdrowotnej i sporcie	WF2P_W10
<b>w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:</b>		
U01	posiada umiejętność właściwego doboru metod i urządzeń specjalistycznych z zakresu odnowy biologicznej	WF2P_U03 WF2P_U19
U02	potrafi zaplanować program odnowy psychosomatycznej	WF2P_U09 WF2P_U17
<b>w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:</b>		
K01	wpływa na postawę prozdrowotnego stylu życia, dba o własne zdrowie i sprawność fizyczną	WF2P_K09

#### 4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się

Efekty przedmiotowe (symbol)	Sposób weryfikacji (+/-)																				
	Egzamin ustny/pisemny*			Kolokwium*			Projekt - prezentacja			Aktywność na zajęciach*			Praca własna*			Praca w grupie*			Inne (jakie?)*		
	Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć					
	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...
W01				x				x													
W02				x				x													
U01								x			x										
U02								x			x										
K01								x			x										

\*niepotrzebne usunąć

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się		
Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
wykład (W)	3	61-68% wszystkich efektów związanych z wiedzą uzyskanych z kolokwium
	3,5	69-76% wszystkich efektów związanych z wiedzą uzyskanych z kolokwium
	4	77-84% wszystkich efektów związanych z wiedzą uzyskanych z kolokwium
	4,5	85-92% wszystkich efektów związanych z wiedzą uzyskanych z kolokwium
	5	93-100% wszystkich efektów związanych z wiedzą uzyskanych z kolokwium
ćwiczenia (C)	3	61-68% wszystkich efektów związanych z wiedzą, umiejętnościami i kompetencjami społecznymi uzyskanych z prezentacji i aktywności na zajęciach
	3,5	69-76% wszystkich efektów związanych z wiedzą, umiejętnościami i kompetencjami społecznymi uzyskanych z prezentacji i aktywności na zajęciach
	4	77-84% wszystkich efektów związanych z wiedzą, umiejętnościami i kompetencjami społecznymi uzyskanych z prezentacji i aktywności na zajęciach
	4,5	85-92% wszystkich efektów związanych z wiedzą, umiejętnościami i kompetencjami społecznymi uzyskanych z prezentacji i aktywności na zajęciach
	5	93-100% wszystkich efektów związanych z wiedzą, umiejętnościami i kompetencjami społecznymi uzyskanych z prezentacji i aktywności na zajęciach

## 5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
<i>LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/</i>	<b>40</b>	<b>25</b>
<i>Udział w wykładach</i>	15	10
<i>Udział w ćwiczeniach</i>	25	15
<i>SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/</i>	<b>35</b>	<b>50</b>
<i>Przygotowanie do wykładu</i>	5	5
<i>Przygotowanie do ćwiczeń</i>	25	35
<i>Przygotowanie do kolokwium</i>	5	10
<b>ŁĄCZNA LICZBA GODZIN</b>	<b>75</b>	<b>75</b>
<b>PUNKTY ECTS za przedmiot</b>	<b>3</b>	<b>3</b>

*\*niepotrzebne usunąć*

**Przyjmuję do realizacji** (data i czytelne podpisy osób prowadzących przedmiot w danym roku akademickim)

.....