

**KARTA PRZEDMIOTU – III ROK**  
**Rok akademicki 2022/2023**

<b>Kod przedmiotu</b>	0114.7.WF1.FI7.MR	
<b>Nazwa przedmiotu w języku</b>	polskim	<b>Metody relaksacji</b> <i>Relaxation methods</i>
	angielskim	

**1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW**

<b>1.1. Kierunek studiów</b>	<i>Wychowanie Fizyczne</i>
<b>1.2. Forma studiów</b>	<i>stacjonarne/niestacjonarne</i>
<b>1.3. Poziom studiów</b>	<i>studia I stopnia</i>
<b>1.4. Profil studiów*</b>	<i>praktyczny</i>
<b>1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu</b>	<i>mgr Magdalena Lipińska-Stanczak</i>
<b>1.6. Kontakt</b>	<i>magdalena.lipinska-stanczak@ujk.edu.pl</i>

**2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU**

<b>2.1. Język wykładowy</b>	<i>polski</i>
<b>2.2. Wymagania wstępne*</b>	<i>podstawy psychologii</i>

**3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU**

<b>3.1. Forma zajęć</b>	<i>ćwiczenia</i>	
<b>3.2. Miejsce realizacji zajęć</b>	<i>zajęcia dydaktyczne w pomieszczeniu dydaktycznym UJK</i>	
<b>3.3. Forma zaliczenia zajęć</b>	<i>zaliczenie z oceną</i>	
<b>3.4. Metody dydaktyczne</b>	<i>pogadanka, dyskusja grupowa, analiza przypadków, zajęcia praktyczne, prezentacje multimedialne</i>	
<b>3.5. Wykaz literatury</b>	<b>podstawowa</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Blecharz J., Siekańska M. [red](2009): <i>Praktyczna psychologia sportu. Wykorzystanie koncepcji psychologicznych w Sporcie. Studia i monografie nr 54.</i> AWF, Kraków: AWF.</li> <li>2. Grochmal S. (red.) (1993). <i>Ćwiczenia relaksowo-koncentrujące.</i> Warszawa: PZWL.</li> <li>3. Henszen-Niejodek I., Ratajczak Z. (red.)(1996). <i>Człowiek w sytuacji stresu.</i> Katowice: Wyd. Uniwersytetu Śląskiego.</li> <li>4. Kulmatycki L. (1993). <i>Stres. Joga. Relaksacja. Podręcznik ćwiczeń.</i> Wrocław: Wyd. Waclaw Bagiński i Synowie.</li> <li>5. Kulmatycki L. (1995). <i>Ćwiczenia relaksacyjne. Praktyczne techniki antystresowe dla dzieci i młodzieży.</i> Warszawa: Agencja Promo- Lider.</li> <li>6. Siek S. (1990). <i>Treningi relaksacyjne.</i> Warszawa: ATK.</li> </ol>
	<b>uzupełniająca</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Benson H. (1979) <i>The relaxation response.</i> Avon Books, New York.</li> <li>2. Kabat-Zinn J. (2003). <i>Mindfulness-based interventions in context: Past, present and future.</i> <i>Clinical Psychology: Science and Practice</i>, 10, 2, 144-156.</li> <li>3. Luthe A., Geissman P. (1985). <i>Autogenic state and autogenic shift.</i> W: <i>Correlations Psychosomatiae.</i> Stuttgart</li> </ol>

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

<b>4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)</b>
<i>Celem zajęć jest zapoznanie studentów z teoretycznymi podstawami oraz praktycznym zastosowaniem wybranych metod psychoregulacji, ze szczególnym uwzględnieniem treningów relaksacyjnych. Znaczący nacisk położony zostanie na nauczanie studentów umiejętności samodzielnego prowadzenia zajęć przy użyciu wybranej techniki relaksacyjnej.</i>
<b>4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)</b>
<p><b>Ćwiczenia:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Relaksacja progresywna (stopniowana) E. Jacobsona.</i></li> <li>2. <i>Trening izometryczny J Franklina.</i></li> <li>3. <i>Trening autogeny metodą J.H Schultza.</i></li> <li>4. <i>Elementy wizualizacji.</i></li> <li>5. <i>Trening ideomotoryczny w sporcie.</i></li> <li>6. <i>Trening mentalny w procesie terapii.</i></li> <li>7. <i>Zdrowotne treningi relaksacyjne.</i></li> </ol>



## 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>25</b>	<b>15</b>
<i>Udział w ćwiczeniach*</i>	25	15
<i>SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/</i>	<b>25</b>	<b>35</b>
<i>Przygotowanie do ćwiczeń*</i>	10	15
<i>Przygotowanie do kolokwium i zaliczenia praktycznego*</i>	15	20
<b>ŁĄCZNA LICZBA GODZIN</b>	<b>50</b>	<b>50</b>
<b>PUNKTY ECTS za przedmiot</b>	<b>2</b>	<b>2</b>

*\*niepotrzebne usunąć*

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

.....