**KARTA PRZEDMIOTU**

**rok akademicki 206/2017**

|  |  |
| --- | --- |
| **Kod przedmiotu** | *16.1-7WF-DII11-POPwTwRD* |
| **Nazwa przedmiotu w języku**  | polskim | ***Programowanie odnowy psychosomatycznej w treningu w różnych dyscyplinach****Psychosomatic health programming in training in different disciplines* |
| angielskim |

1. **USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW**

|  |  |
| --- | --- |
| **1.1. Kierunek studiów** | *Wychowanie fizyczne* |
| **1.2. Forma studiów** | *Studia stacjonarne/studia niestacjonarne* |
| **1.3. Poziom studiów** | *pierwszego stopnia licencjackie* |
| **1.4. Profil studiów** | *praktyczny* |
| **1.5. Specjalność** | nauczycielska |
| **1.6. Jednostka prowadząca przedmiot** | *WO, Instytut Fizjoterapii* |
| **1.7. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu**  | *Mgr Magdalena Lipińska-Stańczak* |
| **1.8. Osoba odpowiedzialna za przedmiot** | *Mgr Paulina Łukawska* |
| **1.9. Kontakt**  | *palulinal@gmail.com* |

1. **OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU**

|  |  |
| --- | --- |
| **2.1. Przynależność do modułu** | *SII - Odnowa Biologiczna* |
| **2.2. Status przedmiotu** | *fakultatywny* |
| **2.3. Język wykładowy** | *polski* |
| **2.4. Semestry, na których realizowany jest przedmiot** | *IV* |
| **2.5. Wymagania wstępne** | *Podstawy psychologii.* *Podstawy anatomii człowieka* |

1. **FORMY, SPOSOBY I METODY PROWADZENIA ZAJĘĆ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| * 1. **Formy zajęć**
 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Nazwa grupy*** | ***Forma zajęć*** | ***Liczba studentów w grupie*** | ***Studia stacjonarne*** | ***Studia niestacjonarne*** |
| *C- ćwiczeniowa* | *ćwiczenia* | *25-30* | *25h – kontaktowe**25h – niekontaktowe* | *15h – kontaktowe**35h - niekontaktowe* |

 |
| * 1. **Sposób realizacji zajęć**
 | *zajęcia dydaktyczne w pomieszczeniu dydaktycznym UJK* |
| * 1. **Sposób zaliczenia zajęć**
 | *Zaliczenie z oceną* |
| * 1. **Metody dydaktyczne**
 | *Ćwiczenia* *Praca w grupach* *Prezentacje multimedialne* *Słowne objaśnienie* |
| * 1. **Wykaz literatury**
 | **podstawowa** | *1. Everly G., Rosenfeld R., — Stres. Przyczyny, terapia i autoterapia.,, Warszawa, 1992, PWN.* *2. Cavallier J., — Wizualizacja. Od obrazu do działania.,, Poznań, 1992, Rebis.**3. Grochmal S., red., — Cwiczenia relaksowo-koncentrujące ´ , Warszawa, 1993, PZWL.**4. Trzcieniecka-Green A., red. — Psychologia. Podręcznik dla studentów kierunków medycznych., Kraków, 2006, Universitas.**5. Gmitrzak D. — Pokonaj stres dzięki technikom relaksacji, Warszawa, 2011, Edgard* |
| **uzupełniająca** | 1. *Argyle M., — Psychologia szczęścia, Wrocław, 2004, Astrum.*
2. *Bishop G. — Psychologia zdrowia, Wrocław, 2000, Astrum.*
3. *Józefik B, red. — Anoreksja i bulimia psychiczna., Kraków, 1996, Collegium Medicum UJ.*
4. *Kasperczyk T., Fenczyn J., red. — Podręcznik odnowy psychosomatycznej, Warszawa, 1996, PZWL.*
5. *Franklin E. — Świadomość ciała, Warszawa, 2007, Kined.*
 |

1. **CELE, TREŚCI I EFEKTY KSZTAŁCENIA**

|  |
| --- |
| * 1. **Cele przedmiotu**

*1 Opanowanie podstaw teoretycznych i praktycznych z zakresu odnowy psychosomatycznej. Student w efekcie prowadzonych zajęć wie jakie są˛ negatywne skutki nadmiernego stresu i jak wykorzysta techniki relaksacyjne w redukcji stresu.* *2 Poznanie przebiegu reakcji stresowej, jej fizjologicznych objawów, a także czynników prowadzących do powstania zaburzeń psychosomatycznych.**3 Zdobycie umiejętności przeprowadzenia podstawowych relaksacji prowadzących do redukcji stresu oraz ich zastosowania w odnowie biologicznej. i relaksacyjnej.* |
| * 1. **Treści programowe**

*Odnowa psychosomatyczna i jej znaczenie w życiu codziennym człowieka.**Zasady programowania zabiegów w odnowie psychosomatycznej.**Odnowa psychosomatyczna w sporcie i profilaktyce zdrowotnej.* *Zmęczenie, wypoczynek, regeneracja sił psychofizycznych.* *Ból i wybrane metody zwalczania bólu.* *Wybrane rodzaje technik relaksacyjnych.* *Pojęcie zdrowia w aspekcie holistycznym.**Wpływ czynników środowiskowych na funkcjonowanie organizmu człowieka.* *Stres i techniki antystresowe.*  |
| * 1. **Przedmiotowe efekty kształcenia (mała, średnia, duża liczba efektów)**
 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **kod** | **Student, który zaliczył przedmiot** | ***Stopień nasycenia efektu kierunkowego******[+] [++] [+++]*** | **Odniesienie do efektów kształcenia** |
|  | w zakresie **WIEDZY:** |  | dla kierunku | dla obszaru |
| W01 | *Student definiuje i objaśnia podstawowe pojęcia z zakresu odnowy psychosomatycznej.* | ++ | WF1P \_W02 | M1\_W01 |
| W02 | *Student wymienia czynniki prowadzące do zaburzeń psychosomatycznych, charakteryzuje objawy stresu, rozróżnia stres pozytywny i negatywny.* | ++ | WF1P \_W04 | M1\_W02 M1\_W10M1\_W04 |
| W03 | *Student wskazuje techniki psychoregulacyjne stosowane w redukcji stresu.* | ++ | WF1P \_W04 | M1\_W02 M1\_W10M1\_W04 |
|  | w zakresie **UMIEJĘTNOŚCI:** |  |  |  |
| U01 | *Student wykonuje podstawowe techniki relaksacyjne.* | ++ | WF1P \_U17 | M1\_W01M1\_W04M1\_W03M1\_W06 |
| U02 | *Potrafi ukazać rolę odnowy psychosomatycznej w kształtowaniu postaw prozdrowotnych* | +++ | WF1P \_U17 | M1\_W01M1\_W04M1\_W03M1\_W06 |
|  | w zakresie **KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:** |  |  |  |
| K01 | *Wpływa na postawę prozdrowotnego stylu życia, dba o własne zdrowie i sprawność fizyczną* | + | WF1P \_K08 | M1\_K09 |

|  |
| --- |
| * 1. **Kryteria oceny osiągniętych efektów kształcenia dla każdej formy zajęć**
 |
| **na ocenę 3** | **na ocenę 3,5** | **na ocenę 4** | **na ocenę 4,5** | **na ocenę 5** |
|  *Ocena 3,0 – uzyskanie 60%pkt obejmujących, zaliczenie kolokwium, zaliczenie praktyczne, aktywność i zaangażowanie na zajęciach.* | *Ocena 3,5 – uzyskanie 70%pkt obejmujących, zaliczenie kolokwium, zaliczenie praktyczne, aktywność i zaangażowanie na zajęciach.* | *Ocena 4,0 – uzyskanie 80%pkt obejmujących, zaliczenie kolokwium, zaliczenie praktyczne, aktywność i zaangażowanie na zajęciach* | *Ocena 4,5 – uzyskanie 90%pkt obejmujących, zaliczenie kolokwium, zaliczenie praktyczne, aktywność i zaangażowanie na zajęciach.* | *Ocena 5,0 – uzyskanie 95%pkt obejmujących, zaliczenie kolokwium, zaliczenie praktyczne, aktywność i zaangażowanie na zajęciach* |

|  |
| --- |
| * 1. **Metody oceny dla każdej formy zajęć**
 |
| **Egzamin ustny** | **Egzamin pisemny** | **Projekt** | **Kolokwium** | **Zadania domowe** | **Zaliczenie praktyczne** | **Dyskusje, aktywność** | **Inne** |
|  |  |  | *X* |  | *X* | *X* |  |

1. **BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA**

|  |  |
| --- | --- |
| **Kategoria** | **Obciążenie studenta** |
| **Studia****stacjonarne** | **Studia****niestacjonarne** |
| *LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/* | *25* | *10* |
| *Udział w wykładach* |  |  |
| *Udział w ćwiczeniach, konwersatoriach, laboratoriach... itd.* | *25* | *10* |
| *Udział w konsultacjach* |  |  |
| *Udział w egzaminie/kolokwium zaliczeniowym itp.* |  |  |
| *Inne* |  |  |
| *SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/* | *25* | *35* |
| *Przygotowanie do wykładu* |  |  |
| *Przygotowanie do ćwiczeń, konwersatorium, laboratorium itp.* | *10* | *20* |
| *Przygotowanie do egzaminu/kolokwium* | *15* | *15* |
| *Zebranie materiałów do projektu, kwerenda internetowa* |  |  |
| *Opracowanie prezentacji multimedialnej* |  |  |
| *Przygotowanie hasła do wikipedii* |  |  |
| *Inne* |  |  |
| ***ŁĄCZNA LICZBA GODZIN*** | ***50*** | ***50*** |
| **PUNKTY ECTS za przedmiot** | **2** | **2** |

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

 *.....................................................................................................................................*