

## KARTA PRZEDMIOTU

### Rok akademicki 2017/2018

<b>Kod przedmiotu</b>	0114-7WF-DIII1-POPwTwRD	
<b>Nazwa przedmiotu w języku</b>	polskim	<i>Programowanie odnowy psychosomatycznej w treningu w różnych dyscyplinach</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>pierwszego stopnia</i>
<b>1.4. Profil studiów*</b>	<i>praktyczny</i>
<b>1.5. Specjalność*</b>	<i>nauczycielska</i>
<b>1.6. Jednostka prowadząca przedmiot</b>	<i>WO, Instytut Fizjoterapii</i>
<b>1.7. Osoba/zespół przygotowująca/y kartę przedmiotu</b>	<i>Mgr Paulina Łukawska</i>
<b>1.8. Osoba odpowiedzialna za przedmiot</b>	<i>Mgr Paulina Łukawska</i>
<b>1.9. Kontakt</b>	<i>palulinal@gmail.com</i>

#### 2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

<b>2.1. Przynależność do modułu</b>	<i>S – specjalnościowy II (Odnowa Biologiczna)</i>
<b>2.2. Język wykładowy</b>	<i>język polski</i>
<b>2.3. Semestry, na których realizowany jest przedmiot</b>	<i>IV</i>
<b>2.4. Wymagania wstępne*</b>	<i>Podstawy z zakresy psychosomatyki. Podstawy z anatomii człowieka. Postawy z psychologii.</i>

#### 3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

<b>3.1. Forma zajęć</b>	<i>Ćwiczenia</i>	
<b>3.2. Miejsce realizacji zajęć</b>	<i>Pomieszczenie dydaktyczne WLiNoZ UJK</i>	
<b>3.3. Forma zaliczenia zajęć</b>	<i>zaliczenie z oceną</i>	
<b>3.4. Metody dydaktyczne</b>	<i>Praca w grupach Prezentacje multimedialne Objaśnienie słowne Dyskusja</i>	
<b>3.5. Wykaz literatury</b>	<b>podstawowa</b>	<i>1. Trzcieniecka-Green A., red. — Psychologia. Podręcznik dla studentów kierunków medycznych., Kraków, 2006, Universitas. 2. Gmitrzak D. — Pokonaj stres dzięki technikom relaksacji, Warszawa, 2011, Edgard 3. Hemmings B., Holder T. Psychologia sportu, studia przypadków, Warszawa 2014, Wyd. PWN 4. Łuszczynska A. Psychologia sprotku i aktywności fizyczne. Zagadnienia kliniczne. Warszawa 2011, wyd. nauk. PWN</i>
	<b>uzupełniająca</b>	<i>1. Argyle M., — Psychologia szczęścia, Wrocław, 2004, Astrum 2. Everly G., Rosenfeld R., — Stres. Przyczyny, terapia i autoterapia., Warszawa, 1992, PWN. 3. Kasperczyk T., Fenczyn J., red. — Podręcznik odnowy psychosomatycznej, Warszawa, 1996, PZWL.</i>

#### 4. CELE, TREŚCI I EFEKTY KSZTAŁCENIA

<b>4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)</b>
<i>C1 Opanowanie podstaw teoretycznych i praktycznych z zakresu odnowy psychosomatycznej. Student w efekcie prowadzonych zajęć wie jakie są, negatywne skutki nadmiernego stresu i jak wykorzystata techniki relaksacyjne w redukcji stresu.</i>
<i>C2 Poznanie przebiegu reakcji stresowej, jej fizjologicznych objawów, a także czynników prowadzących do powstania zaburzeń psychosomatycznych.</i>
<i>C3 Zdobycie umiejętności przeprowadzenia podstawowych relaksacji prowadzących do redukcji stresu oraz ich zastosowania w odnowie biologicznej. i relaksacyjnej.</i>

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

1. *Odnowa psychosomatyczna i jej znaczenie w życiu codziennym człowieka.*
2. *Zasady dobru i programowania zabiegów w odnowie psychosomatycznej.*
3. *Odnowa psychosomatyczna w sporcie i profilaktyce zdrowotnej.*
4. *Proces emocji- emocje sportowe.*
5. *Psychologiczne skutki uzyskanego wyniku sportowego.*
6. *Odporność emocjonalna sportowca i jej kształtowanie.*
7. *Zmęczenie, wypoczynek, regeneracja sił psychofizycznych.*
8. *Ból, stres i wybrane metody ich zwalczania*
9. *Pojęcie zdrowia w aspekcie holistycznym.*
10. *Wybrane rodzaje technik relaksacyjnych.*

**a. Przedmiotowe efekty kształcenia**

<b>Efekt</b>	<b>Student, który zaliczył przedmiot</b>	<b>Odniesienie do kierunkowych efektów kształcenia</b>
<b>w zakresie WIEDZY:</b>		
W01	<i>student definiuje i objaśnia podstawowe pojęcia z zakresu odnowy psychosomatycznej.</i>	WF1P_W02 - posiada ogólną wiedzę z zakresu budowy organizmu ludzkiego z uwzględnieniem wszystkich układów funkcjonalnych człowieka
W02	<i>student wymienia czynniki prowadzące do zaburzeń psychosomatycznych, charakteryzuje objawy stresu, rozróżnia stres pozytywny i negatywny.</i>	WF1P_W04 - dysponuje wiedzą oraz posiada elementarny zasób pojęć na tematy związane z psychicznym funkcjonowaniem człowieka w aspekcie działalności edukacyjnej i sportowej
W03	<i>student wskazuje techniki psychoregulacyjne stosowane w redukcji stresu.</i>	WF1P_W04 - dysponuje wiedzą oraz posiada elementarny zasób pojęć na tematy związane z psychicznym funkcjonowaniem człowieka w aspekcie działalności edukacyjnej i sportowej
<b>w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:</b>		
U01	<i>student wykonuje podstawowe techniki relaksacyjne.</i>	WF1P_U17 - posiada podstawowe umiejętności w zakresie stosowania i propagowania różnych metod odnowy biologicznej mających na celu usunięcie skutków zmęczenia i przeciążeń po wysiłkach fizycznych o różnym charakterze.
U02	<i>potrafi ukazać rolę odnowy psychosomatycznej w kształtowaniu postaw prozdrowotnych</i>	WF1P_U17 - posiada podstawowe umiejętności w zakresie stosowania i propagowania różnych metod odnowy biologicznej mających na celu usunięcie skutków zmęczenia i przeciążeń po wysiłkach fizycznych o różnym charakterze.
<b>w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:</b>		
K01	<i>wpływa na postawę prozdrowotnego stylu życia, dba o własne zdrowie i sprawność fizyczną</i>	WF1P_K08 - rozumie potrzebę dbałości o swój poziom sprawności fizycznej niezbędnej do prawidłowego demonstrowania ćwiczeń fizycznych, promowania zdrowego stylu życia oraz kształtowania postaw prozdrowotnych i prosumatycznych

**4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów kształcenia**

<b>Efekty przedmiotowe (symbol)</b>	<b>Sposób weryfikacji (+/-)</b>																				
	<b>Egzamin ustny/pisemny*</b>			<b>Kolokwium*</b>			<b>Projekt*</b>			<b>Aktywność na zajęciach*</b>			<b>Praca własna*</b>			<b>Praca w grupie*</b>			<b>Inne (jakie?)*</b>		
	<b>Forma zajęć</b>			<b>Forma zajęć</b>			<b>Forma zajęć</b>			<b>Forma zajęć</b>			<b>Forma zajęć</b>			<b>Forma zajęć</b>					
	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...
W01					X																
W02					X																
W03					X																
U01								X													
U02								X													
K01											X										

\*niepotrzebne usunąć

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów kształcenia		
Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
ćwiczenia (C)*	3	55% wszystkich efektów związanych z wiedzą i umiejętnościami
	3,5	65% wszystkich efektów związanych z wiedzą i umiejętnościami
	4	75% wszystkich efektów związanych z wiedzą i umiejętnościami
	4,5	85% wszystkich efektów związanych z wiedzą i umiejętnościami
	5	95% wszystkich efektów związanych z wiedzą i umiejętnościami

#### 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 wykładach*</i>		
<i>Udział w ćwiczeniach, konwersatoriach, laboratoriach*</i>	25	15
<i>Udział w egzaminie/kolokwium zaliczeniowym*</i>		
<i>Inne (jakie?)*</i>		
<i>SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/</i>	<b>25</b>	<b>35</b>
<i>Przygotowanie do wykładu*</i>		
<i>Przygotowanie do ćwiczeń, konwersatorium, laboratorium*</i>	25	35
<i>Przygotowanie do egzaminu/kolokwium*</i>		
<i>Zebranie materiałów do projektu, kwerenda internetowa*</i>		
<i>Opracowanie prezentacji multimedialnej*</i>		
<i>Inne (jakie?)*</i>		
<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 podpisy osób prowadzących przedmiot w danym roku akademickim)

.....