

KARTA PRZEDMIOTU
Rok akademicki 2019/2020

Kod przedmiotu	0114.7.WF1.DIIII.POPwTwRD	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	Programowanie odnowy psychosomatycznej w treningu w różnych dyscyplinach <i>Psychosomatic health programming in training in different disciplines</i>
	angielskim	

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

1.1. Kierunek studiów	<i>Wychowanie Fizyczne</i>
1.2. Forma studiów	<i>stacjonarne/niestacjonarne</i>
1.3. Poziom studiów	<i>pierwszego stopnia</i>
1.4. Profil studiów*	<i>praktyczny</i>
1.5. Specjalność*	<i>nauczycielska</i>
1.6. Jednostka prowadząca przedmiot	<i>WO, Instytut Fizjoterapii</i>
1.7. Osoba/zespół przygotowująca/y kartę przedmiotu	<i>Mgr Paulina Szumilas</i>
1.8. Osoba odpowiedzialna za przedmiot	<i>Mgr Paulina Szumilas</i>
1.9. Kontakt	<i>41 349 69 54</i>

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

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

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć	<i>Ćwiczenia</i>	
3.2. Miejsce realizacji zajęć	<i>Pomieszczenie dydaktyczne WLiNoZ UJK</i>	
3.3. Forma zaliczenia zajęć	<i>zaliczenie z oceną</i>	
3.4. Metody dydaktyczne	<i>Praca w grupach Prezentacje multimedialne Objaśnienie słowne Dyskusja</i>	
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	<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. Łuszczńska A. Psychologia sprotku i aktywności fizyczne. Zagadnienia kliniczne. Warszawa 2011, wyd. nauk. PWN</i>
	uzupełniająca	<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

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)
<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 wykorzysta 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.*

4.3. Przedmiotowe efekty kształcenia

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów kształcenia
w zakresie WIEDZY:		
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
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:		
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.
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:		
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

Efekty przedmiotowe (symbol)	Sposób weryfikacji (+/-)																				
	Egzamin ustny/pisemny*			Kolokwium*			Projekt*			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																
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	uzyskanie 61-68% łącznej liczby pkt. możliwych do uzyskania
	3,5	uzyskanie 69-76% łącznej liczby pkt. możliwych do uzyskania
	4	uzyskanie 77-84% łącznej liczby pkt. możliwych do uzyskania
	4,5	uzyskanie 85-92% łącznej liczby pkt. możliwych do uzyskania
	5	uzyskanie 93% i więcej łącznej liczby pkt. możliwych do uzyskania

5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/	25	15
Udział w ćwiczeniach*	25	15
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	25	35
Przygotowanie do ćwiczeń*	5	10
Przygotowanie do kolokwium*	10	15
Zebranie materiałów do projektu*	10	10
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	50	50
PUNKTY ECTS za przedmiot	2	2

*niepotrzebne usunąć

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

.....