

KARTA PRZEDMIOTU

Rok akademicki 2018/2019

Kod przedmiotu	0114-7WF-DII11-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	Wychowanie Fizyczne
1.2. Forma studiów	stacjonarne/niestacjonarne
1.3. Poziom studiów	pierwszego stopnia
1.4. Profil studiów*	praktyczny
1.5. Specjalność*	nauczycielska
1.6. Jednostka prowadząca przedmiot	WO, Instytut Fizjoterapii
1.7. Osoba/zespół przygotowująca/y kartę przedmiotu	Mgr Paulina Łukawska
1.8. Osoba odpowiedzialna za przedmiot	Mgr Paulina Łukawska
1.9. Kontakt	41 349 69 54

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

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

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć		Ćwiczenia
3.2. Miejsce realizacji zajęć		Pomieszczenie dydaktyczne WLiNoZ UJK
3.3. Forma zaliczenia zajęć		zaliczenie z oceną
3.4. Metody dydaktyczne		Praca w grupach Prezentacje multimedialne Objaśnienie słowne Dyskusja
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	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
	uzupełniająca	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.

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY KSZTAŁCENIA

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)
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.
C2 Poznanie przebiegu reakcji stresowej, jej fizjologicznych objawów, a także czynników prowadzących do powstania zaburzeń psychosomatycznych.
C3 Zdobyć umiejętności przeprowadzenia podstawowych relaksacji prowadzących do redukcji stresu oraz ich zastosowania w odnowie biologicznej. i relaksacyjnej.

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

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			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	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
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/	25	15
Udział w wykładach*		
Udział w ćwiczeniach, konwersatoriach, laboratoriach*	25	15
Udział w egzaminie/kolokwium zaliczeniowym*		
Inne (jakie?)*		
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	25	35
Przygotowanie do wykładu*		
Przygotowanie do ćwiczeń, konwersatorium, laboratorium*	25	35
Przygotowanie do egzaminu/kolokwium*		
Zebranie materiałów do projektu, kwerenda internetowa*		
Opracowanie prezentacji multimedialnej*		
Inne (jakie?)*		
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)

.....