

KARTA PRZEDMIOTU – II ROK

Rok akademicki 2024/2025

Kod przedmiotu	0114.7.WF2.FII8.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	studia II stopnia
1.4. Profil studiów*	praktyczny
1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu	dr Grzegorz Kowal
1.6. Kontakt	cm_fizj@ujk.edu.pl

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Język wykładowy	polski
2.2. Wymagania wstępne*	Podstawy z zakresu psychosomatyki. Podstawy z anatomii człowieka. Podstawy z psychologii.

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć	Wykłady, ćwiczenia	
3.2. Miejsce realizacji zajęć	pomieszczenie dydaktyczne CM 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. Gmitrzak D. — Pokonaj stres dzięki technikom relaksacji, Warszawa, 2011, Edgard. 2. Hemmings B., Holder T. Psychologia sportu, studia przypadków, Warszawa 2014, Wyd. PWN. 3. Łuszczyńska A. Psychologia sportu i aktywności fizyczne. Zagadnienia kliniczne. Warszawa 2011, wyd. nauk. PWN. 4. Magiera L., Walaszek R. (2003), Masaż sportowy z elementami odnowy biologicznej. Kraków, Biosport.
	uzupełniająca	1. Kasperczyk T., Fenczyn J., red. — Podręcznik odnowy psychosomatycznej, Warszawa, 1996, PZWL. 2. Argyle M., — Psychologia szczęścia, Wrocław, 2004, Astrum 3. J. Tylka — Psychosomatyka. Warszawa 2000, Wydawnictwo UKSW 4. Trzcieniecka-Green A., red. — Psychologia. Podręcznik dla studentów kierunków medycznych., Kraków, 2006, Universitas 5. Albisetti V. (2005), Trening autogeniczny dla spokoju psychosomatycznego. Kielce, Jedność 6. Kochański J. W., Kochański M. (2009), Medycyna fizykalna. Gliwice, Technomex.

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)
Wykłady: C.1 Opanowanie podstaw teoretycznych z zakresu odnowy psychosomatycznej. Student w efekcie prowadzonych zajęć wie jakie są, negatywne skutki nadmiernego stresu i jak wykorzysta wybrane techniki w redukcji stresu. Ćwiczenia: C2. Poznanie przebiegu reakcji stresowej, jej fizjologicznych objawów, a także czynników prowadzących do powstania zaburzeń psychosomatycznych. C3. Zdobycie umiejętności przeprowadzenia podstawowych relaksacji i masażu prowadzących do redukcji stresu oraz ich zastosowania w odnowie biologicznej i relaksacyjnej.

4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)

Wykłady:

1. Odnowa psychosomatyczna i jej znaczenie w życiu codziennym człowieka.
2. Mechanizmy emocjonalne w zaburzeniach psychosomatycznych.
3. Zaburzenia psychosomatyczne i ich leczenie.
4. Ból, stres i wybrane metody ich zwalczania.
5. Koncepcje i charakterystyka źródeł stresu.
6. Odporność na stres i sposoby radzenia sobie ze stresem.
7. Modyfikatory radzenia sobie ze stresem.

Ćwiczenia:

1. Programowanie odnowy psychosomatycznej w sporcie i profilaktyce zdrowotnej.
2. Wybrane uszkodzenia aparatu ruchu u sportowców. Klasyfikacja uszkodzeń.
3. Proces emocji - emocje sportowe.
4. Wykorzystanie surowców pochodzenia roślinnego w odnowie biologicznej i kosmetologii w sporcie.
5. Zmęczenie, wypoczynek, regeneracja sił psychofizycznych.
6. Zastosowanie technik relaksacyjnych i masażu.
7. Programowanie odnowy biologicznej w bioregeneracji organizmu.
8. Zastosowanie wybranych metod medycyny fizykalnej w odnowie biologicznej.
9. Zasady dobru i programowania zabiegów w odnowie psychosomatycznej.
10. Indywidualizacja odnowy psychosomatycznej – tworzenie programów.

4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
w zakresie WIEDZY:		
W01	student objaśnia pojęcia z zakresu odnowy psychosomatycznej i jej znaczenie w obniżaniu zaburzeń emocjonalnych	WF2P_W04
W02	student zna zasady stosowania odnowy psychosomatycznej w profilaktyce zdrowotnej i sporcie	WF2P_W10
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:		
U01	posiada umiejętność właściwego doboru metod i urządzeń specjalistycznych z zakresu odnowy biologicznej	WF2P_U03 WF2P_U19
U02	potrafi zaplanować program odnowy psychosomatycznej	WF2P_U09 WF2P_U17
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:		
K01	wpływa na postawę prozdrowotnego stylu życia, dba o własne zdrowie i sprawność fizyczną	WF2P_K09

4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się

Efekty przedmiotowe (symbol)	Sposób weryfikacji (+/-)																				
	Egzamin ustny/pisemny*			Kolokwium*			Projekt - prezentacja			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				x													
W02				x				x													
U01								x			x										
U02								x			x										
K01								x			x										

*niepotrzebne usunąć

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się		
Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
wykład (W)	3	61-68% wszystkich efektów związanych z wiedzą uzyskanych z kolokwium
	3,5	69-76% wszystkich efektów związanych z wiedzą uzyskanych z kolokwium
	4	77-84% wszystkich efektów związanych z wiedzą uzyskanych z kolokwium
	4,5	85-92% wszystkich efektów związanych z wiedzą uzyskanych z kolokwium
	5	93-100% wszystkich efektów związanych z wiedzą uzyskanych z kolokwium
ćwiczenia (C)	3	61-68% wszystkich efektów związanych z wiedzą, umiejętnościami i kompetencjami społecznymi uzyskanych z prezentacji i aktywności na zajęciach
	3,5	69-76% wszystkich efektów związanych z wiedzą, umiejętnościami i kompetencjami społecznymi uzyskanych z prezentacji i aktywności na zajęciach
	4	77-84% wszystkich efektów związanych z wiedzą, umiejętnościami i kompetencjami społecznymi uzyskanych z prezentacji i aktywności na zajęciach
	4,5	85-92% wszystkich efektów związanych z wiedzą, umiejętnościami i kompetencjami społecznymi uzyskanych z prezentacji i aktywności na zajęciach
	5	93-100% wszystkich efektów związanych z wiedzą, umiejętnościami i kompetencjami społecznymi uzyskanych z prezentacji i aktywności na zajęciach

5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/	40	25
Udział w wykładach	15	10
Udział w ćwiczeniach	25	15
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	35	50
Przygotowanie do wykładu	5	5
Przygotowanie do ćwiczeń	25	35
Przygotowanie do kolokwium	5	10
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	75	75
PUNKTY ECTS za przedmiot	3	3

*niepotrzebne usunąć

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

.....