

KARTA PRZEDMIOTU – II ROK

Rok akademicki 2024/2025

Kod przedmiotu	0114.7.WF2.FII5.PiPŚOB	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	Psychologiczne i pedagogiczne środki odnowy biologicznej <i>Psychological and pedagogical wellness means</i>
	angielskim	

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

1.1. Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
1.2. Forma studiów	studia stacjonarne/niestacjonarne
1.3. Poziom studiów	studia II stopnia
1.4. Profil studiów*	praktyczny
1.5. Osoba odpowiedzialna za przedmiot	dr n. o zdr. Natalia Habik-Tatarowska
1.6. Kontakt	habiknatalia@gmail.com

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Język wykładowy	polski
2.4. Wymagania wstępne*	Student posiada wiedzę na temat budowy i funkcjonowania organizmu ludzkiego w stanach odpoczynku, aktywności fizycznej i po wysiłkach fizycznych

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć	Wykłady	
3.2. Miejsce realizacji zajęć	Zajęcia tradycyjne w pomieszczeniu dydaktycznym UJK	
3.3. Forma zaliczenia zajęć	Zaliczenie z oceną	
3.4. Metody dydaktyczne	Metody podające - wykład informacyjny Metody problemowe- dyskusja Metody aktywizujące-analiza przypadków	
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	1.Gieremek K., Dec L. Zmęczenie i regeneracja sił. Odnowa biologiczna. P.H. HAS-MED, Katowice 2007. 2.Górski J. Fizjologiczne podstawy wysiłku fizycznego, Wyd. Lek. PZWL. Warszawa 2006.
	uzupełniająca	1.McMahon P. Medycyna sportowa. Współczesne metody diagnostyki i leczenia. PZWL, Warszawa 2008. 2.Schmidt R., Wrisberg C. Czynności ruchowe człowieka. Wyd. COS, Warszawa 2009.

4.CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)

Wykłady:

- C1. Przygotowanie studenta do prawidłowego planowania i nadzorowania procesu odnowy biologicznej w sporcie i rekreacji.
C2. Zapoznanie studenta z podstawami teoretycznymi psychologicznych i pedagogicznych środków odnowy biologicznej w sporcie i rekreacji.
C3. Nauczenie studenta dostosowania oraz odpowiedniego wykorzystania środków psychologicznych i pedagogicznych w procesie odnowy biologicznej.

4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć):

Wykłady:

1. Rola psychologicznych i pedagogicznych środków w procesie odnowy biologicznej w sporcie i rekreacji.
2. Zadania psychologicznych i pedagogicznych środków odnowy biologicznej oraz zasady jej stosowania dla procesów odnowy biologicznej.
3. Pojęcia zmęczenia, przetrenowania i ich konsekwencje psychologiczne- znaczenie regeneracji w procesie odnowy biologicznej.
4. Programowanie zabiegów odnowy psychosomatycznej w sporcie w podokresie przygotowania ogólnego, w podokresie przygotowania specjalnego, w głównym okresie treningowym.
5. Psychologiczne środki odnowy(trening psychoregulujący, trening autogenny, ćwiczenia rozluźniające; atrakcyjność programu ćwiczeń, nauka panowania nad emocjami, nauka relaksowania się, trening oddechowy, muzykoterapia, terapia poliwagalna).

4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
w zakresie WIEDZY:		
W01	Potrafi opisać metody psychoregulacyjne i relaksacyjne wykorzystywane w odnowie biologicznej.	WF2P_W04
W02	Potrafi wskazać zasady oraz zadania psychologicznych i pedagogicznych środków odnowy biologicznej.	WF2P_W10
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:		
U01	Potrafi zaplanować proces odnowy biologicznej z uwzględnieniem metod psychologicznych oraz pedagogicznych.	WF2P_U05
U02	Potrafi wykorzystać podstawową wiedzę teoretyczną w stanach przeciążenia organizmu dla potrzeb regeneracji psychosomatycznej.	WF2P_U19
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:		
K01	Dbą o swoją sprawność psychofizyczną - promuje zdrowy styl życia.	WF2P_K11
K02	Rozumie złożoność problemów dydaktyczno-wychowawczych	WF2P_K06

4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów kształcenia

Efekty przedmiotowe (symbol)	Kolokwium
	Forma zajęć
	W
W01	x
W02	x
U01	x
U02	x
K01	x
K02	x

*niepotrzebne usunąć

4.5 Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
wykład (W)	3	Wynik kolokwium zaliczeniowego 61-68% punktów.
	3,5	Wynik kolokwium zaliczeniowego 69-76% punktów.
	4	Wynik kolokwium zaliczeniowego 77-84% punktów.
	4,5	Wynik kolokwium zaliczeniowego 85-92% punktów.
	5	Wynik kolokwium zaliczeniowego 93-100% punktów.

5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/	15	10
Udział w wykładach*	15	10
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	10	15
Przygotowanie do wykładu*	5	5
Przygotowanie do kolokwium*	5	10
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	25	25
PUNKTY ECTS za przedmiot	1	1

*niepotrzebne usunąć

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

.....