

KARTA PRZEDMIOTU – II ROK

Rok akademicki 2025/2026

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

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 fizycznej 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	...	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)

.....