

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. BRONISŁAWA CZECHA W KRAKOWIE

KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2014/2015

Wydział Turystyki i Rekreacji

Kierunek studiów: Turystyka i Rekreacja

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 812

Stopień studiów: I

Specjalności: Odnowa psychosomatyczna

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Odnowa psychiczna
NAZWA PRZEDMIOTU W JĘZYKU ANGIELSKIM	Psychological Revitalisation
KOD PRZEDMIOTU	TIR812 ASOP6
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty specjalnościowe
LICZBA PUNKTÓW ECTS	2.00
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
SEMESTRY	5

2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	SEMINARIUM	INNE	–
5	15	15	0	0	0



3 CELE PRZEDMIOTU

Cel1 Zrozumienie przyczyn i mechanizmów powstawania obciążeń i zaburzeń psychosomatycznych.

Cel2 Opanowanie podstawowych technik odnowy psychicznej.

4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 Psychologia ogólna, podstawowe wiadomości z zakresu anatomii i fizjologii

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

- EK1 Wiedza: Zna metody oceny stanu psychofizycznego człowieka, w zakresie niezbędnym dla oceny możliwości i potrzeby podejmowania przez niego aktywności w zakresie turystyki i rekreacji
- EK2 Wiedza: Posiada wiedzę i zna terminologię z zakresu psychologicznych i społecznych uwarunkowań podejmowania aktywności turystycznej i rekreacyjnej. Zna metody poznania mechanizmów funkcjonowania człowieka podejmującego aktywność turystyczną i rekreacyjną.
- EK3 Wiedza: Zna teoretyczne podstawy działań w zakresie poprawy stylu życia i sposobu żywienia oraz ich skutki dla stanu zdrowia
- EK4 Wiedza: Posiada umiejętność dostrzegania problemów zdrowotnych, ekonomicznych i społecznych związanych z uczestnictwem w turystyce i rekreacji, w tym identyfikowania motywów i barier w zakresie uczestnictwa w poszczególnych formach turystyki i rekreacji
- EK5 Wiedza: Potrafi komunikować się z jednostką oraz grupą społeczną w zakresie turystyki, rekreacji oraz planowania osobistego rozwoju zawodowego
- EK6 Wiedza: Posiada umiejętność prezentowania w formie ustnej własnych działań i osobistych refleksji. Potrafi wypowiadać się na tematy zawodowe z zakresu turystyki i rekreacji wykorzystując właściwą terminologię
- EK7 Kompetencje społeczne: Kieruje się zasadami etyki zawodowej, realizuje swoje zadania w sposób uwzględniający dobro uczestników zajęć turystycznych i rekreacyjnych realizowanych z jego udziałem.
- EK8 Kompetencje społeczne: Sprawnie komunikuje się z ludźmi, także w warunkach stresu, przekazuje im informacje związane z programem zajęć i zapewnieniem bezpieczeństwa a także prawidłowo interpretuje oczekiwania uczestników prowadzonych zajęć

6 TREŚCI PROGRAMOWE

WYKŁAD

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
W1	Pojęcie zdrowia i choroby. Model biomedyczny, holistyczno-funkcjonalny i salutogenetyczny.	2
W2	Pojęcie stresu, mechanizm reakcji stresowej.	2
W3	Zaburzenia psychosomatyczne. Modele zaburzeń psychosomatycznych. Różnice indywidualne a zaburzenia psychosomatyczne	2
W4	Psychoneuroimmunologia	1
W5	Wizualizacja definicja, zasady stosowania wizualizacji	2
W6	Wykorzystanie technik wizualizacji do poprawy funkcjonowania (technika desensybilizacji) oraz kreatywnego rozwoju	1
W7	Odzyskiwanie utraconej energii psychicznej koncepcja Lohera i Schwartza	1
W8	Psychologiczne aspekty bólu i zmęczenia. Ochronna funkcja bólu i zmęczenia	2
W9	Psychologiczne aspekty uzależnień	1
W10	Psychologia pozytywna	1
	RAZEM	15



ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
C1	Wybrane techniki psychoregulacyjne (trening autogenny, relaksacja progresywna, techniki oddechowe, biofeedback)	4
C2	Psychologiczne aspekty zaburzeń łaknienia: anoreksja i bulimia jako przejaw problemów osobowościowych	2
C3	Psychologia diety	1
C4	Terapeutyczne znaczenie zachowań asertywnych	2
C5	Ból istnienia nerwice	2
C6	Interwencja psychologiczna w sytuacjach kryzysowych	2
C7	Wypalenie zawodowe	2
	RAZEM	15

7 METODY DYDAKTYCZNE

- M1 Wykłady
- M2 Prezentacje multimedialne
- M3 Konsultacje
- M4 Dyskusja
- M5 Praca w grupach
- M6 Studium przypadku
- M7 E-learning

8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

FORMA AKTYWNOŚCI	ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	30
Konsultacje przedmiotowe	0
Egzaminy i zaliczenia w sesji	2
Inne	
Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury	10
Opracowanie wyników	0
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	5
Inne	0
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	50
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	2

9 METODY OCENY

OCENA FORMUJĄCA

F1	Aktywność na zajęciach
F2	Kolokwium



OCENA PODSUMOWUJĄCA

P1	Egzamin pisemny
----	-----------------

WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

1	Uzyskanie zaliczenia z ćwiczeń oraz pozytywna ocena egzaminu końcowego
2	Pozytywna ocena egzaminu końcowego

KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1	
NA OCENĘ 3	dostateczna wiedza z zakresu metod oceny stanu psychofizycznego człowieka, w zakresie niezbędnym dla oceny możliwości i potrzeby podejmowania przez niego aktywności w zakresie turystyki i rekreacji
NA OCENĘ 4	dobra wiedza z zakresu metod oceny stanu psychofizycznego człowieka, w zakresie niezbędnym dla oceny możliwości i potrzeby podejmowania przez niego aktywności w zakresie turystyki i rekreacji
NA OCENĘ 5	bardzo dobra wiedza z zakresu metod oceny stanu psychofizycznego człowieka, w zakresie niezbędnym dla oceny możliwości i potrzeby podejmowania przez niego aktywności w zakresie turystyki i rekreacji
EFEKT KSZTAŁCENIA 2	
NA OCENĘ 3	dostateczna wiedza z zakresu psychologicznych i społecznych uwarunkowań podejmowania aktywności turystycznej i rekreacyjnej. Zna metody poznania mechanizmów funkcjonowania człowieka podejmującego aktywność turystyczną i rekreacyjną.
NA OCENĘ 4	dobra wiedza z zakresu psychologicznych i społecznych uwarunkowań podejmowania aktywności turystycznej i rekreacyjnej. Zna metody poznania mechanizmów funkcjonowania człowieka podejmującego aktywność turystyczną i rekreacyjną.
NA OCENĘ 5	bardzo dobra wiedza z zakresu psychologicznych i społecznych uwarunkowań podejmowania aktywności turystycznej i rekreacyjnej. Zna metody poznania mechanizmów funkcjonowania człowieka podejmującego aktywność turystyczną i rekreacyjną.
EFEKT KSZTAŁCENIA 3	
NA OCENĘ 3	dostateczna wiedza z zakresu teoretycznych podstaw działań w zakresie poprawy stylu życia i sposobu żywienia oraz ich skutków dla stanu zdrowia
NA OCENĘ 4	dobra wiedza z zakresu teoretycznych podstaw działań w zakresie poprawy stylu życia i sposobu żywienia oraz ich skutków dla stanu zdrowia
NA OCENĘ 5	bardzo dobra wiedza z zakresu teoretycznych podstaw działań w zakresie poprawy stylu życia i sposobu żywienia oraz ich skutków dla stanu zdrowia
EFEKT KSZTAŁCENIA 4	
NA OCENĘ 3	dostateczna umiejętność dostrzegania problemów zdrowotnych, ekonomicznych i społecznych związanych z uczestnictwem w turystyce i rekreacji, w tym identyfikowania motywów i barier w zakresie uczestnictwa w poszczególnych formach turystyki i rekreacji
NA OCENĘ 4	dobra umiejętność dostrzegania problemów zdrowotnych, ekonomicznych i społecznych związanych z uczestnictwem w turystyce i rekreacji, w tym identyfikowania motywów i barier w zakresie uczestnictwa w poszczególnych formach turystyki i rekreacji
NA OCENĘ 5	bardzo dobra umiejętność dostrzegania problemów zdrowotnych, ekonomicznych i społecznych związanych z uczestnictwem w turystyce i rekreacji, w tym identyfikowania motywów i barier w zakresie uczestnictwa w poszczególnych formach turystyki i rekreacji
EFEKT KSZTAŁCENIA 5	
NA OCENĘ 3	dostateczna umiejętność komunikowania się z jednostką oraz grupą społeczną w zakresie turystyki, rekreacji oraz planowania osobistego rozwoju zawodowego
NA OCENĘ 4	dobra umiejętność komunikowania się z jednostką oraz grupą społeczną w zakresie turystyki, rekreacji oraz planowania osobistego rozwoju zawodowego



NA OCENĘ 5	bardzo dobra umiejętność komunikowania się z jednostką oraz grupą społeczną w zakresie turystyki, rekreacji oraz planowania osobistego rozwoju zawodowego
EFEKT KSZTAŁCENIA 6	
NA OCENĘ 3	dostateczna umiejętność prezentowania w formie ustnej własnych działań i osobistych refleksji
NA OCENĘ 4	dobra umiejętność prezentowania w formie ustnej własnych działań i osobistych refleksji
NA OCENĘ 5	bardzo dobra umiejętność prezentowania w formie ustnej własnych działań i osobistych refleksji
EFEKT KSZTAŁCENIA 7	
NA OCENĘ 3	dostateczne kierowanie się zasadami etyki zawodowej, realizuje swoje zadania w sposób uwzględniający dobro uczestników zajęć turystycznych i rekreacyjnych realizowanych z jego udziałem.
NA OCENĘ 4	dobre kierowanie się zasadami etyki zawodowej, realizuje swoje zadania w sposób uwzględniający dobro uczestników zajęć turystycznych i rekreacyjnych realizowanych z jego udziałem.
NA OCENĘ 5	bardzo dobre kierowanie się zasadami etyki zawodowej, realizuje swoje zadania w sposób uwzględniający dobro uczestników zajęć turystycznych i rekreacyjnych realizowanych z jego udziałem.
EFEKT KSZTAŁCENIA 8	
NA OCENĘ 3	dostateczne komunikowanie się z ludźmi, także w warunkach stresu, przekazywanie im informacji związane z programem zajęć i zapewnieniem bezpieczeństwa a także prawidłowo interpretowanie oczekiwań uczestników prowadzonych zajęć
NA OCENĘ 4	dobre komunikowanie się z ludźmi, także w warunkach stresu, przekazywanie im informacji związane z programem zajęć i zapewnieniem bezpieczeństwa a także prawidłowo interpretowanie oczekiwań uczestników prowadzonych zajęć
NA OCENĘ 5	bardzo dobre komunikowanie się z ludźmi, także w warunkach stresu, przekazywanie im informacji związane z programem zajęć i zapewnieniem bezpieczeństwa a także prawidłowo interpretowanie oczekiwań uczestników prowadzonych zajęć

10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK1	K_W03	Cel1	W1 W2 W3 W4 W8 C2 C5 C6 C7	M1 M2 M3 M4 M5 M6 M7	F2 P1
EK2	K_W04	Cel1	W2 W3 W9	M1 M2 M3 M4 M5 M6 M7	F2 P1
EK3	K_W08, K_K08	Cel2	W5 W6 W7 W10 C1 C3 C4 C7	M1 M2 M3 M4 M5 M6 M7	F2 P1
EK4	K_U04	Cel1	W1 W2 W3 W4 W8 W9 C2 C5 C6	M1 M2 M3 M4 M5 M6 M7	F1
EK5	K_U03	Cel2	W10 C4	M1 M2 M3 M4 M5 M6 M7	F1
EK6	K_U17	Cel1	C1 C4 C7	M1 M2 M3 M4 M5 M6	F1
EK7	K_K03	Cel1	C2 C4 C5 C6 C7	M1 M2 M3 M4 M5 M6	F1



EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK8	K_K06	Cel2	W2 W5 W6 C1 C3 C4 C6	M1 M2 M3 M4 M5 M6 M7	F1

11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 **Heszen I., Sęk H.** — *Psychologia zdrowia*, Warszawa, 2008, Wydawnictwo Naukowe PWN
- 2 **Everly G.S., Rosenfeld R.** — *Stres. Przyczyny, terapia i autoterapia*, Warszawa, 1992, Wydawnictwo Naukowe PWN

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 **Czapiński J.** — *Psychologia pozytywna*, Warszawa, 2004, Wydawnictwo Naukowe PWN
- 2 **Migdał K.** — *Psychologia czasu wolnego*, Warszawa, 2011, Almamater
- 3 **Cavallier J.P.** — *Wizualizacja. Od obrazu do działania.*, Poznań, 1992, Dom Wydawniczy Rebis

12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

prof.dr hab. Jan Blecharz (kontakt: jan.blecharz@awf.krakow.pl)

OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

prof.dr hab. Jan Blecharz (kontakt: jan.blecharz@awf.krakow.pl)

13 ZATWIERDZENIE KARTY PRZEDMIOTU DO REALIZACJI

(miejscowość, data)	(odpowiedzialny za przedmiot)	(kierownik)	(dziekan)
---------------------	-------------------------------	-------------	-----------

PRZYJMUJĘ DO REALIZACJI (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)

.....