

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. BRONISŁAWA CZECHA W KRAKOWIE

KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2015/2016

Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu

Kierunek studiów: Wychowanie Fizyczne

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 16.1

Stopień studiów: I

Specjalności: Odnowa Biologiczna

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Odnowa psychiczna
NAZWA PRZEDMIOTU W JĘZYKU ANGIELSKIM	Psychological Revitalization
KOD PRZEDMIOTU	WFIS16.1 ASD7
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty specjalistyczne
LICZBA PUNKTÓW ECTS	3.00
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
SEMESTRY	5

2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	ZAJĘCIA LABORATORYJNE	ZAJĘCIA PRAKTYCZNE	SEMINARIUM DYPLOMOWE
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: Student jest świadomy jedności psychosomatycznej człowieka, posiada elementarny zasób pojęć i wiedzy o psychicznym funkcjonowaniu człowieka w kontekście działalności edukacyjnej i sportowej

EK2 Wiedza: Student jest praktycznie przygotowany do holistycznego oddziaływania w zakresie odnowy psychosomatycznej, w zakresie wybranej specjalności studiów

EK3 Kompetencje społeczne: Student rozumie potrzebę ciągłego dokształcania się, rozwoju osobistego i zawodowego, doskonalenia swojego warsztatu pracy, podnoszenia i uzupełniania kwalifikacji zawodowych ucznia się przez całe życie, planuje swój rozwój zawodowy, potrafi samodzielnie zdobywać wiedzę i rozwijać swoje profesjonalne umiejętności

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	Wizualizacja: definicja, zasady stosowania wizualizacji w odnowie psychosomatycznej.	2
W5	Odzyskiwanie utraconej energii psychicznej: koncepcja Lohera i Schwartz, gospodarowanie czasem i zasady formułowania celów.	2
W6	Psychologiczne aspekty bólu i zmęczenia. Ochronna funkcja bólu i zmęczenia.	2
W7	Interwencja psychologiczna w sytuacjach kryzysowych.	2
W8	Psychologia pozytywna.	1
	RAZEM	15

ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
Ć1	Wybrane techniki psychoregulacyjne (trening autogeny, relaksacja progresywna, techniki oddechowe, biofeedback)	4
Ć2	Wykorzystywanie technik wizualizacji do poprawy funkcjonowania (technika desensybilizacji) oraz kreatywnego rozwoju	2
Ć3	Psychologiczne aspekty zaburzeń łaknienia wśród sportowców: anoreksja i bulimia jako przejaw problemów osobowościowych	2
Ć4	Psychologia diety	1
Ć5	Zachowania asertywne. Inteligencja emocjonalna.	2



ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
Ć6	Rola treningu psychologicznego w pokonywaniu problemów związanych z uzależnieniami i problemami osobowościowymi.	2
Ć7	Wypalenie zawodowe	2
	RAZEM	15

7 METODY DYDAKTYCZNE

- M1 Wykłady
- M2 Dyskusja
- M3 Prezentacje multimedialne
- M4 Praca w grupach
- M5 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	5
Inne	
Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury	25
Opracowanie wyników	0
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	15
Inne	0
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	75
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	3

9 METODY OCENY

OCENA FORMUJĄCA

F1	Aktywność na zajęciach
F2	Kolokwium
F3	Referat

OCENA PODSUMOWUJĄCA

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

WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

1	Uzyskanie zaliczenia z ćwiczeń
2	Otrzymanie pozytywnej oceny z egzaminu pisemnego

KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1	
NA OCENĘ 3	Student posiada ograniczoną wiedzę dotyczącą jedności psychofizycznej człowieka, oraz posiada ograniczony zasób pojęć i wiedzy o psychicznym funkcjonowaniu człowieka w kontekście działalności edukacyjnej i sportowej
NA OCENĘ 4	Student posiada podstawową wiedzę dotyczącą jedności psychofizycznej człowieka, oraz posiada podstawowy zasób pojęć i wiedzy o psychicznym funkcjonowaniu człowieka w kontekście działalności edukacyjnej i sportowej
NA OCENĘ 5	Student posiada szczegółowe rozeznanie w zakresie jedności psychofizycznej człowieka, oraz posiada szeroki zasób pojęć i wiedzy o psychicznym funkcjonowaniu człowieka w kontekście działalności edukacyjnej i sportowej
EFEKT KSZTAŁCENIA 2	
NA OCENĘ 3	Student jest w dostatecznym stopniu przygotowany do holistycznego oddziaływania w zakresie odnowy psychosomatycznej, w zakresie wybranej specjalności studiów
NA OCENĘ 4	Student jest w dobrym stopniu przygotowany do holistycznego oddziaływania w zakresie odnowy psychosomatycznej, w zakresie wybranej specjalności studiów
NA OCENĘ 5	Student jest w bardzo dobrym stopniu przygotowany do holistycznego oddziaływania w zakresie odnowy psychosomatycznej, w zakresie wybranej specjalności studiów
EFEKT KSZTAŁCENIA 3	
NA OCENĘ 3	nie dotyczy
NA OCENĘ 4	nie dotyczy
NA OCENĘ 5	Student rozumie potrzebę ciągłego dokształcania się, rozwoju osobistego i zawodowego, doskonalenia swojego warsztatu pracy, podnoszenia i uzupełniania kwalifikacji zawodowych uczenia się przez całe życie, planuje swój rozwój zawodowy, potrafi samodzielnie zdobywać wiedzę i rozwijać swoje profesjonalne umiejętności

10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK1	K_W04	Cel1 Cel2	W1 W2 W3 W4 W5 W6 W7 W8 Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6 Ć7		F3 F2 F1 P1
EK2	K_U18	Cel1 Cel2	W1 W2 W3 W4 W5 W6 W7 W8 Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6 Ć7		F3 F2 F1 P1
EK3	K_K01	Cel1	W1 W2 W3 W4 W5 W6 W7 W8 Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6 Ć7		F1



11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 **Heszen I., Sęk H.** — *Psychologia zdrowia*, Warszawa, 2008, Wydawnictwo Naukowe PWN
- 2 **Łosiak, W.** — *Natura stresu. Spojrzenie z perspektywy ewolucyjnej.*, Kraków, 2007, WUJ
- 3 **Everly G.S., Rosenfeld R.** — *Stres. Przyczyny, terapia i autoterapia*, Warszawa, 1992, Wydawnictwo Naukowe PWN

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 **Fanning P.** — *Wizualizacja zmiany*, Poznań, 2001, Rebis
- 2 **Bishop, G.D.** — *Psychologia zdrowia*, Wrocław, 2000, Wydawnictwo Astrum
- 3 **Seligman M.** — *Co możesz zmienić a czego nie możesz*, Poznań, 1995, Media Rodzina
- 4 **Smith L.W.** — *Psychika i ciało*, Warszawa, 1998, Prószyński i S-ka

12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

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

OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

dr hab. prof. nadzw. 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)

.....