

Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku

SYLABUS W ROKU AKADEMICKIM 2014/2017

| | | | | | | | | |
|--|---|--------------------------------------|----------------|---------------------|------------------------|--------------------|-----------------------|------------------------|
| Jednostka Organizacyjna: | | | | Kierunek: | Fizjoterapia | | | |
| Rodzaj studiów i profil (I stopień/II stopień, ogólnie akademicki/praktyczny): | | | | | Kod przedmiotu: | FISNs03 | | |
| Nazwa przedmiotu: | | Wybrane techniki relaksacyjne | | | | | | |
| Tryb studiów | dziennie | Rok | Semestr | Rodzaj zajęć | Liczba godzin | Punkty ECTS | Typ przedmiotu | Język wykładowy |
| <i>stacjonarne</i> | | I | II | <i>wykłady</i> | | 2 | kierunkowy | polski |
| | | | | <i>ćwiczenia</i> | 30 | | | |
| Nauczyciel(-e) odpowiedzialny(-i) za przedmiot: Milena Lachowicz | | | | | | | | |
| e-mail: milena@kiero.net | | | | | | | | |
| Wymagania wstępne: | | | | | | | | |
| 1. Student posiada wiedzę na temat współczesnych systemów psychoregulacyjnych oraz założeń odnowy psychobiologicznej. | | | | | | | | |
| 2. Posiada wiedzę na temat technik samokontroli wykorzystujących zjawisko bio-feedback oraz wiedzę z zakresu psychologii sportu obejmującą trening mentalny i relaks zdrowotny. | | | | | | | | |
| Cele przedmiotu: Celem zajęć jest zapoznanie studentów fizjoterapii z teoretycznymi podstawami oraz praktycznym zastosowaniem wybranych metod psychoregulacji, ze szczególnym uwzględnieniem treningów relaksacyjnych. Znaczący nacisk położony zostanie na nauczanie studentów umiejętności samodzielnego prowadzenia zajęć przy użyciu wybranej techniki relaksacyjnej. | | | | | | | | |
| Opis efektów kształcenia dla przedmiotu oraz ich powiązanie z efektami kształcenia dla kierunku: | | | | | | | | |
| WIEDZA | | | | | | | | |
| W1 | Zna teoretyczne, metodyczne i praktyczne podstawy psychologicznych metod odnowy biologicznej. | | | | | | K_W 07 | |
| W2 | Zna podstawowe pojęcia z zakresu stresu, emocji i motywacji oraz treningów relaksacyjnych. | | | | | | K_W 08 | |
| W3 | Potrafi wymienić wskazania do stosowania treningów zdrowotnych. | | | | | | K_W 11 | |
| UMIĘTNOŚCI | | | | | | | | |

| | | |
|---|--|------------|
| U1 | Potrafi interpretować zachowania i postawy osób będących pod wpływem stresu i emocji. | K_U 10 |
| U2 | Potrafi w podstawowym zakresie radzić sobie ze stresem w pracy zawodowej i życiu codziennym. | K_U 10 |
| U3 | Umie wymienić korzyści płynące ze stosowania i praktykowania treningów relaksacyjnych. | K_U 10, 21 |
| U4 | Potrafi rozpoznać stany będące przeciwwskazaniami do przeprowadzenia treningu psychoregulacyjnego. | K_U 10, 21 |
| KOMPETENCJE | | |
| K1 | Ma świadomość istotności współczesnych metod psychoregulacji. | K_K 06 |
| K2 | Wykazuje gotowość prowadzenia wybranych treningów relaksacyjnych wybrana techniką. | K_K 13 |
| <p>Kryteria i metody oceny osiągniętych efektów kształcenia:</p> <p>Praca pisemna: SAMODZIELNE PRZEPROWADZENIE WYBRANEGO TRENINGU RELAKSACYJNEGO</p> <p>Wykazał się wiedzą i umiejętnością samodzielnego prowadzenia wybranej techniki relaksacyjnej z zakresu modułu wiedzy K2</p> | | |
| Metody i formy realizacji przedmiotu: | | |
| Treści kształcenia: | | |
| <p><i>Wykłady:</i></p> <p><i>Ćwiczenia:</i></p> <p><i>Zajęcia organizacyjne, wprowadzenie do problematyki.</i></p> <p><i>Relaksacja progresywna (stopniowana) E. Jacobsona.</i></p> <p><i>Trening izometryczny J Franklina.</i></p> <p><i>Trening autogenny metodą J.H Schultza.</i></p> <p><i>Elementy wizualizacji.</i></p> <p><i>Trening mentalny w procesie terapii.</i></p> <p><i>Zdrowotne treningi relaksacyjne.</i></p> | | |
| Forma zaliczenia: | Samodzielne przeprowadzenie treningu. | |
| Literatura: | | |

Podstawowa:

- *Doktór T (1993). Orientalne techniki relaksu i medytacji. Warszawa: wyd. Iskry.*
- *Everly Jr. G.S., Rosenfeld R. (1992). Stres. Przyczyny, terapia i autoterapia. Warszawa: PWN.*
- *Gapik L. (1990). Hipnoza i hipnozoterapia. Warszawa: PZWL.*
- *Grochmal S. (red.) (1993)). Ćwiczenia relaksowo-koncentrujące. Warszawa: PZWL>*
- *Hariman J. (1995). Jak wykorzystać siłę hipnozy. Łódź: Ravi.*
- *Henszen-Niejodek I., Ratajczak Z. (red.)(1996. Człowiek w sytuacji stresu. Katowice: Wyd. Uniwersytetu Śląskiego.*
- *Iyengar B.K.S (1990). Joga: Warszawa: PWN*
- *Kłodecka- Rożalska J. (1993). Radzimy sobie ze stresem. Przewodnik do relaksacji i treningu umysłowego dla sportowców. Warszawa: Resortowe Centrum Metodyczno – Szkoleniowe Kultury Fizycznej i Sportu.*
- *Kłodecka- Różalska j (1996). Przekraczanie umysłem możliwości ciała. Warszawa: BTRCMSKFiS.*
- *Kulmatycki L. (1993). Stres. Joga. Relaksacja. Podręcznik ćwiczeń. Wrocław: Wyd. Waclaw Bagiński i Synowie.*
- *Kulmatycki L. (1995). Ćwiczenia relaksacyjne. Praktyczne techniki antystresowe dla dzieci i młodzieży. Warszawa: Agencja Promo- Lider.*
- *Paul- Cavallier F. (1992). Wizualizacja. Od obrazu do działania. Poznań- Dom Wydawniczy Rebis.*
- *Schenk Ch. (1996). Relaksacja- sposób na stres. Warszawa: Wydawnictwo J&BF.*
- *Siek S. (1990). Treningi relaksacyjne. Warszawa: ATK.*
- *Steinmann H. (1994). Trening mentalny w biegu na orientację. Część II: Podręcznik do ćwiczeń. Warszawa: Resortowe Centrum Metodyczno – Szkoleniowe Kultury Fizycznej i Sportu i Polski Związek Biegu na Orientację.*
- *Trelak J.F (2008). Człowiek i stres. Koncepcje – źródła – reakcje – radzenie sobie – modyfikatory. Bydgoszcz: Oficyna Wydawnicza „Branta”.*

Uzupełniająca:

- 6. Aronson E. (2005). Człowiek - istota społeczna. Warszawa; qwydawnictow Naukowe PWN.
- 8. Strelau J. Doliński D. (red.) (2008). Psychologia. Podręcznik akademicki. Tom 1-2. Gdańsk: GWP.

Bilans punktów ECTS (1 pkt ECTS – 25-30 godz. pracy studenta):

| <i>Aktywność</i> | <i>Obciążenie studenta</i> |
|---|----------------------------|
| Udział w wykładach | godz. |
| Samodzielne studiowanie tematyki wykładów | godz. |
| Udział w ćwiczeniach | 15godz. |
| Przygotowanie się do ćwiczeń | 20 godz. |
| Konsultacje | 15godz. |
| | godz. |
| | godz. |
| Całkowite obciążenie pracą studenta | 50 godz. |
| Punkty ECTS za przedmiot | 2 ECTS |