

Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku

SYLABUS W ROKU AKADEMICKIM 2015/2018

Jednostka Organizacyjna:		Wydział Rehabilitacji i Kinezylogii		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:

- *Doktor 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; wydawnictwo 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 ćwiczeniach	15godz.
Przygotowanie się do ćwiczeń	20 godz.
Konsultacje	15godz.
	Całkowite obciążenie pracą studenta
	50 godz.
	Punkty ECTS za przedmiot
	2 ECTS