*Załącznik nr 1.5 do Zarządzenia Rektora UR nr 12/2019*

**SYLABUS**

**dotyczy cyklu kształcenia** *2020-2021/2022-2023*

*(skrajne daty*)

Rok akademicki 2021/2022

1. Podstawowe informacje o przedmiocie

|  |  |
| --- | --- |
| Nazwa przedmiotu | Psychologia stresu i relaksacja |
| Kod przedmiotu\* |  |
| nazwa jednostki prowadzącej kierunek | Kolegium Nauk Medycznych |
| Nazwa jednostki realizującej przedmiot | Instytut Nauk o Kulturze Fizycznej |
| Kierunek studiów | Wychowanie Fizyczne |
| Poziom studiów | Studia pierwszego stopnia |
| Profil | Ogólnoakademicki |
| Forma studiów | Studia stacjonarne |
| Rok i semestr/y studiów | 2 rok, III sem |
| Rodzaj przedmiotu | Modułowy - Wychowanie Fizyczne w służbach mundurowych |
| Język wykładowy | Język polski |
| Koordynator | Dr Aneta Rejman |
| Imię i nazwisko osoby prowadzącej / osób prowadzących | Dr Aneta Rejman |

\* *-opcjonalni*e, *zgodnie z ustaleniami w Jednostce*

1.1.Formy zajęć dydaktycznych, wymiar godzin i punktów ECTS

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Semestr  (nr) | Wykł. | Ćw. | Konw. | Lab. | Sem. | ZP | Prakt. | Inne (jakie?) | **Liczba pkt. ECTS** |
| 3 | 10 |  |  |  |  |  |  |  | 1 |

1.2. Sposób realizacji zajęć

x zajęcia w formie tradycyjnej

☐ zajęcia realizowane z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość

1.3 Forma zaliczenia przedmiotu (z toku) (egzamin, zaliczenie z oceną, zaliczenie bez oceny)

Wykład - Zaliczenie bez oceny.

2.Wymagania wstępne

|  |
| --- |
| Wiedza ogólna z zakresu fizjologii i anatomii człowieka. |

3. cele, efekty uczenia się , treści Programowe i stosowane metody Dydaktyczne

3.1 Cele przedmiotu

|  |  |
| --- | --- |
| C1 | Wiedza dotycząca psychologii stresu i sposobów relaksacji |

**3.2 Efekty uczenia się dla przedmiotu**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| EK (efekt uczenia się) | Treść efektu uczenia się zdefiniowanego dla przedmiotu | Odniesienie do efektów kierunkowych [[1]](#footnote-1) |
| EK\_ 01 | Na zajęciach z psychologii stresu i relaksacji student pozna i zrozumie budowę oraz zasady funkcjonowania organizmu ludzkiego, ze szczególnym uwzględnieniem wpływu aktywności fizycznej na rozwój psychofizyczny, motoryczny i morfofunkcjonalny człowieka; | K\_W03 |
| EK\_ 02 | Na zajęciach z psychologii stresu i relaksacji pozna i zrozumie zakres diagnozowania rozwoju fizycznego i społecznego oraz określania zmienności somatycznej człowieka; | K\_W04 |
| EK\_ 03 | Na zajęciach z psychologii stresu i relaksacji pozna i zrozumie wpływ wysiłku fizycznego o różnej intensywności i czasie trwania na podstawowe przemiany metaboliczne oraz wykorzystywania parametrów biochemicznych w diagnozowaniu zmian powysiłkowych; | K\_W05 |
| EK\_ 04 | Na zajęciach z psychologii stresu i relaksacji pozna i zrozumie związki wychowania fizycznego z edukacją zdrowotną, podstawowe metody, formy edukacji zdrowotnej oraz treści edukacji zdrowotnej w podstawie programowej wychowania fizycznego; | K\_W11 |
| EK\_ 05 | Student będzie potrafił dobierać odpowiednie metody, formy i środki kształtowania aktywności oraz sprawności fizycznej z zakresu psychologii stresu i relaksacji; | K\_U04 |
| EK\_ 06 | Student będzie potrafił właściwie komunikować się z klasą, grupą ćwiczebną lub treningową z zakresu psychologii stresu i relaksacji w procesie wychowania fizycznego; | K\_U25 |
| EK\_ 07 | Student będzie gotów do promowania zdrowego stylu życia i aktywności fizycznej w środowisku szkolnym, lokalnym i rodzinnym; | K\_K04 |
| EK\_ 08 | Student będzie gotów do planowania i współdziałania w procesie badawczym; | K\_K08 |
| EK\_ 09 | Student będzie gotów do godnego reprezentowania zawodu i pracy nauczyciela wychowania fizycznego, instruktora oraz będzie wzorem do naśladowania dla dzieci i młodzieży; | K\_K10 |

**3.3 Treści programowe**

1. Problematyka wykładu

|  |
| --- |
| Treści merytoryczne |
| 1. Stres jako fizjologiczna reakcja organizmu |
| 2. Relaksacja jako sposób redukcji stresu |
| 3. PTSD – Zespół stresu pourazowego, diagnozowanie i leczenie |
| 4. Aktywność fizyczna jako metoda walki ze stresem. |
| 5. Trening autogenny Schultza, trening Jacobsona. |

1. Problematyka ćwiczeń audytoryjnych, konwersatoryjnych, laboratoryjnych, zajęć praktycznych

|  |
| --- |
| Treści merytoryczne |
|  |
|  |
|  |

3.4 Metody dydaktyczne

Np.:

*Wykład: wykład problemowy, wykład z prezentacją multimedialną, metody kształcenia na odległość*

*Ćwiczenia: analiza tekstów z dyskusją, metoda projektów (projekt badawczy, wdrożeniowy, praktyczny), praca w grupach (rozwiązywanie zadań, dyskusja),gry dydaktyczne, metody kształcenia na odległość*

*Laboratorium: wykonywanie doświadczeń, projektowanie doświadczeń*

4. METODY I KRYTERIA OCENY

4.1 Sposoby weryfikacji efektów uczenia się

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Symbol efektu | Metody oceny efektów uczenia się  (np.: kolokwium, egzamin ustny, egzamin pisemny, projekt, sprawozdanie, obserwacja w trakcie zajęć) | Forma zajęć dydaktycznych  (w, ćw, …) |
| EK­\_01 | analiza tekstów z dyskusją | W |
| EK\_02 | prezentacja multimedialna z omówieniem, dyskusja, projekt | W |
| EK\_03 | prezentacja multimedialna z omówieniem, dyskusja, projekt | W |
| EK\_04 | prezentacja multimedialna z omówieniem, dyskusja, projekt | W |
| EK\_05 | prezentacja multimedialna z omówieniem, dyskusja, projekt | W |
| EK\_06 | prezentacja multimedialna z omówieniem, dyskusja, projekt | W |
| EK\_07 | obserwacja w trakcie zajęć | W |
| EK\_08 | obserwacja w trakcie zajęć | W |
| EK\_09 | obserwacja w trakcie zajęć | W |

4.2 Warunki zaliczenia przedmiotu (kryteria oceniania)

|  |
| --- |
| Warunkiem uzyskania zaliczenia jest oddanie pracy zaliczeniowej dotyczącej tematyki wykładów (uzyskanie min. 51% z pracy zaliczeniowej - projektu)  Uzyskane procenty przeliczane są na punkty, którym odpowiadają oceny:  51-60% max. pkt. – dst (3,0)  61-70% max. pkt. – dst plus (3,5)  71-80% max. pkt. – db (4.0)  81-90% max. pkt. – db plus (4,5)  91-100% max. pkt. – bdb (5,0) |

**5. CAŁKOWITY NAKŁAD PRACY STUDENTA POTRZEBNY DO OSIĄGNIĘCIA ZAŁOŻONYCH EFEKTÓW W GODZINACH ORAZ PUNKTACH ECTS**

|  |  |
| --- | --- |
| **Forma aktywności** | **Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności** |
| Godziny kontaktowe wynikające z harmonogramu studiów | 10 |
| Inne z udziałem nauczyciela akademickiego  (udział w konsultacjach, egzaminie) | 5 godz. – udział w konsultacjach |
| Godziny niekontaktowe – praca własna studenta (przygotowanie do zajęć, egzaminu, napisanie referatu itp.) | 10 godz. – opracowanie pracy zaliczeniowej |
| SUMA GODZIN | 25 |
| **SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS** | 1 |

*\* Należy uwzględnić, że 1 pkt ECTS odpowiada 25-30 godzin całkowitego nakładu pracy studenta.*

6. PRAKTYKI ZAWODOWE W RAMACH PRZEDMIOTU

|  |  |
| --- | --- |
| wymiar godzinowy |  |
| zasady i formy odbywania praktyk |  |

7. LITERATURA

|  |
| --- |
| Literatura podstawowa:  1. Bamberger C. M., Zrozumieć stres: jak nie dać się nerwom i zadbać o spokój, Gliwice, 2008.  2. Figley C.R., Nash W.P., Stres bojowy teorie, badania,  profilaktyka i terapia, Warszawa 2010.  3. Heszen I., Psychologia stresu. Korzystne i niekorzystne skutki  stresu życiowego, Warszawa 2016.  4. Jasińska A., Efektywny Trening Antystresowy w 4dni, Wa-wa 2016.  5. Łosiak W., Psychologia stresu, Warszawa, 2008. |
| Literatura uzupełniająca:  Czasopisma z zakresu psychologii stresu |

Akceptacja Kierownika Jednostki lub osoby upoważnionej

1. W przypadku ścieżki kształcenia prowadzącej do uzyskania kwalifikacji nauczycielskich uwzględnić również efekty uczenia się ze standardów kształcenia przygotowującego do wykonywania zawodu nauczyciela. [↑](#footnote-ref-1)