



PRZEDMIOT: Techniki relaksacyjne		PUNKTY ECTS 3
KIERUNEK: Wychowanie Fizyczne		
SPECJALNOŚĆ: Trener odnowy biologicznej		STATUS PRZEDMIOTU do wyboru
FORMA STUDIÓW: stacjonarne		GRUPA PRZEDMIOTÓW C
POZIOM KSZTAŁCENIA: studia pierwszego stopnia		
ROK/SEMESTR: III/5		PROFIL KSZTAŁCENIA praktyczny
Wykłady – liczba godzin -	Ćwiczenia – liczba godzin 20	Wymagania wstępne/ zaliczenie przedmiotów poprzedzających:
Język wykładowy polski	Forma zaliczenia Zaliczenie z oceną	

I. Jednostka organizacyjna: Wydział Nauk o Zdrowiu

II. Cele i zadania przedmiotu:

III. Forma zajęć:

ćwiczenia treningowe (T), ćwiczenia audytoryjne(A)

IV. Treści programowe:

Nr	Temat zajęć
A1	Trening mentalny w sporcie
A2	Kontrola emocji
A3	Koncentracja uwagi w sporcie
T1	Podstawy prawidłowego oddychania – oddech relaksujący
T2	Progresywny relaks mięśni
T3	Trening relaksacyjny i wyobrażeniowy w sporcie
T4	Kształtowanie psychicznej gotowości do startu
T5	Utrzymanie spokoju w warunkach silnej presji
T6	Trening autogenny Schulza
T7	Relaksacja Jacobsona

V. Literatura

Literatura podstawowa:

1. Behnke M., Chlebosz K., Kaczmarek M. Trening mentalny. Psychologia sportu w praktyce.
2. Weller S. Oddech który leczy. 20 sposobów na odetchnięcie od stresu, napięcia i zmęczenia.
3. Lewis D. Spokojny Oddech – sposób na stres
4. Klódecka – Różalska J. (red) Przekraczanie umysłem możliwości ciała

Literatura uzupełniająca:

1. Snel E. Uwaga i spokój żabki
2. Ameli R. 25 lekcji uważności. Czas na dobre życie

VI. Efekty uczenia się:

Efekt uczenia się:	Nr efektu	Student, który zaliczył przedmiot:	Odniesienie do efektów kierunkowych
w zakresie wiedzy	01	ma rozszerzoną wiedzę i zna fachową terminologię z zakresu: biochemicznych reakcji zachodzących w organizmie człowieka w różnych stanach: w spoczynku, aktywności fizycznej	K_W03
w zakresie umiejętności	02	Potrafi wykorzystać podstawowe techniki motywacyjne w promowaniu zdrowego stylu życia	K_U05
w zakresie kompetencji społecznych	03	potrafi krytycznie ocenić własne i cudze działania oraz dokonać weryfikacji proponowanych rozwiązań. Potrafi zaakceptować opinię członków zespołu i innych specjalistów i ekspertów a także jest świadom znaczenia ważności współpracy w zespole	K_K01 K_K02 K_K03

VII. Sposoby oceny (F- formująca, P – podsumowująca):

F1 – odpowiedź ustna

F3 - zaliczenie praktyczne

F7 – inne/opracowanie scenariusza zajęć treningu

P7 - inne/prowadzenie części zajęć treningu

VIII. Sposób weryfikacji efektów uczenia się

Nr efektu	Formy zajęć	Sposób oceny
01	A1 – T7	F1, F6
02	A1 – T7	F1, F6
03	A1 – T7	F1, F6

IX. Całkowity nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia efektów w punktach ECTS:

- Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim:
 - udział w ćwiczeniach 20 h
 - RAZEM: 20 h
- Samodzielna praca studenta
 - przygotowanie do ćwiczeń treningowych i audytoryjnych 25 h
 - przygotowanie do zaliczenia przedmiotu 20 h
 - studiowanie literatury 10 h
 - RAZEM: 55 h
 - godziny kontaktowe + samodzielna praca studenta 75 h
 - OGÓLEM:

1 punkt ECTS = 25h pracy przeciętnego studenta, liczba punktów ECTS = 3

X. Prowadzący zajęcia: