

Nazwa przedmiotu: Psychologia sportu		ECTS: 2	
Wydział: Wydział Wychowania Fizycznego		Kierunek: Wychowanie Fizyczne	
Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot: Zakład Pedagogiki, Psychologii i Socjologii Katedra Humanistycznych Podstaw Kultury Fizycznej		Rok: II Semestr: I	
Forma studiów/ rodzaj studiów:	Profil kształcenia:	Status przedmiotu:	
Studia stacjonarne: II stopnia	praktyczny	obowiązkowy	
Język przedmiotu: polski	Forma zajęć: Wybierz element.	Wymiar zajęć stacjonarne 0/26 godzin	
Prowadzący przedmiot	dr Zuzanna Wałach-Biśta		Sposób realizacji:
Wymagania wstępne	Wiedza: Podstawy wiedzy z psychologii Umiejętności: Podstawowe umiejętności poznawcze pozwalające na analizę funkcjonowania jednostki Kompetencje społeczne: Sprawność komunikowania się i zdolność do samodzielnego realizowania zadań		Zajęcia wymagające bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego i studentów
Cele przedmiotu	Celem zajęć jest zapoznanie studentów z zagadnieniami z zakresu psychologii sportu, oraz zdobycie umiejętności wykorzystania elementów treningu mentalnego w swojej pracy zawodowej.		

Lp.	Efekty uczenia się Student:	Odniesienie do efektów kierunkowych	Odniesienie Charakterystyk II stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacji *
W zakresie wiedzy			
W1	Zna i rozumie znaczenie psychologii sportu we współczesnym świecie	K_W07	P7S_WK
W2	Zna klasyczne techniki i modele treningu mentalnego	K_W09	P7S_WK
W zakresie umiejętności			
U1	Potrafi korzystać z podstawowych technik treningu mentalnego w swojej pracy zawodowej oraz do własnego rozwoju osobistego	K_U03 K_U04 K_U09	P7S_UW P7S_UK
U2	Potrafi indywidualizować zadania oraz dostosować treści i metody oddziaływania do potrzeb i możliwości osób z którymi pracuje	K_U04	P7S_UW
W zakresie kompetencji społecznych			
K1	Rozumie złożoność zjawisk i procesów społecznych w procesie treningu	K_K01	brak odniesienia
K2	Jest świadomy konieczności zaspakajania indywidualnych emocjonalnych potrzeb uczestników zajęć	K_K12	P7S_KK P7S_UO
K3	Uznaje znaczenie wiedzy psychologicznej w procesie edukacyjnym i treningowym. W przypadku trudności z samodzielnym rozwiązaniem problemów zasięga opinii ekspertów.	K_K14	P7S_KK P7S_UK

Stosowane metody dydaktyczne
Ćwiczenia: dyskusja dydaktyczna, burza mózgów, praca w grupach, analiza przypadków

Metody sprawdzania i kryteria oceny efektów uczenia się uzyskanych przez studentów
Pismna praca zaliczeniowa indywidualna
Kryteria oceny efektów uczenia się uzyskanych przez studentów na ocenę dostateczną: student posiada elementarną wiedzę z zakresu psychologii sportu, jest w stanie wymienić klasyczne techniki treningu mentalnego, potrafi uwzględnić w swoim treningu sportowym ćwiczenia wzmacniające koncentrację uwagi i regulację pobudzenia emocjonalnego

Treści programowe przedmiotu	Godziny ST/NST
<p>Ćwiczenia:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Znaczenie psychologii sportu we współczesnym świecie. Obszary zainteresowania psychologii sportu. 2. Techniki i modele treningu mentalnego. 3. Znaczenie samoświadomości w procesie treningowym. Profil umiejętności, dzienniki treningowe i startowe. 4. Koncentracja i style koncentracji uwagi. 5. Sposoby i techniki wzmacniania procesu skupiania uwagi. 6. Poziom pobudzenia a wykonanie. Lęk, zjawisko dławienia się po presją. 7. Sposoby regulacji pobudzenia emocjonalnego. 8. Znaczenie treningu wyobraźniowego w sporcie. 9. Skrypty wyobraźniowe. 10. Komunikacja intrapersonalna. Sposoby zarządzania dialogiem wewnętrznym. 11. Znaczenie wyznaczania celów. Cele wynikowe, nastawione na wykonanie i proces. 12. Poczucie własnej skuteczności i ich źródła. 13. Sposoby wzmacniania pewności siebie uczniów i zawodników. 	26/13
Forma i warunki zaliczenia przedmiotu, w tym zasady dopuszczenia do egzaminu, zaliczenia	
<p>Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest obecność na zajęciach (dopuszczalne dwie nieobecności) oraz wykazanie się znajomością zagadnień teoretycznych i nabycie umiejętności wymienionych w efektach kształcenia weryfikowane na bieżąco podczas ćwiczeń i końcową pracą zaliczeniową.</p> <p>Ocena bardzo dobra: student posiada pogłębioną wiedzę wymienioną w efektach kształcenia, posiada umiejętność wykonywania prac obowiązkowych i dodatkowych charakteryzujących się trafnością doboru celu i treści szczegółowych. Wykazał się znajomością literatury podczas zajęć i dużym zaangażowaniem.</p> <p>Ocena dobra: student opanował większość zagadnień teoretycznych i może mieć pewne trudności z ich praktyczną interpretacją, wykonał prawidłowo niektóre prace obowiązkowe lub dodatkowe i/lub wykazał się znajomością literatury poprzez aktywność i zaangażowanie w zajęciach</p> <p>Ocena dostateczna: student opanował wiadomości i umiejętności w stopniu podstawowym, jednak posiada znaczne luki w ich pogłębionej i praktycznej interpretacji lub na zajęciach wykazał się zaangażowaniem</p>	

Nakład pracy studenta - bilans punktów ECTS	Stacjonarne	Niestacjonarne
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim:		
Udział w ćwiczeniach	26	13

Samodzielna praca studenta:		
Przygotowanie do ćwiczeń	10	15
Przygotowanie pracy zaliczeniowej	8	13
Studiowanie literatury	8	11
Łączny nakład pracy studenta wynosi: 52 godziny, co odpowiada 2 punktom ECTS		

Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej, obowiązującej do zaliczenia przedmiotu

Literatura podstawowa:

1. Karageorghis C., Terry P., Psychologia dla sportowców, Wyd. Inne Spacery 2014
2. Behnke M., Chlebosz K., ., Trening mentalny, psychologia sportu w praktyce Wyd. Inne Spacery 2017

Literatura uzupełniająca:

1. Jarvis M., Psychologia sportu, GWP Gdańsk 2007.
2. Gracz J., Sankowski T. Psychologia Sportu, AWF, Poznań 2000

Literatura uzupełniająca:

Wymiar, zasady i forma odbywania praktyk, w przypadku, gdy program kształcenia przewiduje praktyki

Nie dotyczy

Forma oceny efektów uczenia się

Efekty uczenia się	Forma oceny	
	Pisemna praca zaliczeniowa indywidualna	Obserwacja/dyskusja dydaktyczna
W1	x	x
W2	x	x
U1	x	x
U2	x	x
K1	x	x
K2	x	x
K3	x	x