

**AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
IM. EUGENIUSZA PIASECKIEGO W POZNANIU**

Filia w Gorzowie Wielkopolskim

Kierunek: Wychowanie fizyczne

KARTA PRZEDMIOTU

Nazwa przedmiotu: **PSYCHOLOGIA SPORTU**

Kod przedmiotu: **ZWKF_WF_1_o_F.4_s**

Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot/moduł: **Zakład Nauk Humanistycznych
i Społecznych**

Osoba odpowiedzialna za kartę – koordynator przedmiotu:

dr Marzena Tomczak

Osoby prowadzące przedmiot:

1. dr Marzena Tomczak

Data opracowania: **15.01.2023 r.**

1. Podstawowe informacje

Forma studiów	studia stacjonarne			
Stopień studiów	studia pierwszego stopnia			
Profil	praktyczny			
Specjalność	nauczycielska ze specjalizacją instruktorską			
Rok studiów / semestr	rok 2, semestr 4			
Status przedmiotu	obowiązkowy w ramach specjalności			
Język przedmiotu	polski			
Forma zajęć	wykład	ćwiczenia	seminaria	inne
Wymiar zajęć		10		
Liczba punktów ECTS	1			

2. Cele przedmiotu

C1	Nabywanie wiedzy o teoretycznych ujęciach procesów psychologicznych związanych z funkcjonowaniem zawodnika.
C2	Rozwinięcie umiejętności rozpoznawania i analizy czynników wpływających na proces rozwoju zawodnika.
C3	Uświadomienie znaczenia cech własnego zachowania jako instruktora dla inicjowania i podtrzymywania optymalnego rozwoju i jakości funkcjonowania zawodnika.

3. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji:

- Student posiada podstawową wiedzę dotyczącą procesów psychicznych.

4. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych:

Symbol	Efekty uczenia się dla przedmiotu Po zrealizowaniu przedmiotu student:	Odniesienie do efektów uczenia się dla programu studiów	Odniesienie do charakterystyk II stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacji (poziom 6)
EK1	ma podstawową wiedzę na temat funkcjonowania psychicznego sportowca.	A1_W1	P6S_WG
EK2	potrafi posługiwać się podstawowymi ujęciami teoretycznymi w celu analizowania motywów i wzorów ludzkich zachowań, diagnozowania i prognozowania sytuacji oraz analizowania strategii działań praktycznych w odniesieniu do różnych kontekstów działalności.	A1_U3	P6S_UW
EK3	potrafi pracować w zespole oraz przyjmować odpowiedzialność za udział w decyzjach.	A1_K6	P6S_KR

5. Treści programowe

ĆWICZENIA		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
ĆW1	Wprowadzenie do psychologii sportu.	2

ĆW2	Relaksacja. Trening uważności.	2
ĆW3	Trening w wyobraźni. Wszystko, co na należy wiedzieć o tworzeniu wyobrażeń.	2
ĆW4	Wyznaczanie celów. Jak rozwijać i podtrzymywać motywację.	2
ĆW5	Radzenie sobie z presją i przeciwnościami. Zaliczenie przedmiotu.	2
Razem		10

6. Metody dydaktyczne

M1	Praca w zespołach.
M2	Dyskusja.
M3	Metoda projektów.

7. Obciążenie pracą studenta

Forma aktywności	Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	10
Godziny bez udziału nauczyciela wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć	5
Przygotowanie projektu	10
Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta	25
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	1

8. Metody oceny

a. Ocena formująca

F1	Aktywny udział w dyskusjach.
F2	Aktywny udział w zadaniach zespołowych.

b. Ocena podsumowująca

P1	Sprawozdania z przebiegu i wyników wykonanego projektu.
----	---

c. Warunki zaliczenia przedmiotu

- uzyskanie pozytywnej oceny z indywidualnego zadania praktycznego,
- opanowanie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych w podstawowym zakresie.

9. Kryteria oceny

Efekt uczenia się EK1	
na ocenę 2	Student nie ma wiedzy na temat funkcjonowania psychicznego sportowca i mentalnego wspomagania.

na ocenę 3	Student ma wybiórczą wiedzę na temat funkcjonowania psychicznego sportowca i mentalnego wspomagania.
na ocenę 4	Student potrafi opisać funkcjonowanie psychiczne sportowca i przedstawić sposoby mentalnego wspomagania.
na ocenę 5	Student interpretuje i objaśnia funkcjonowanie psychiczne sportowca i potrafi dostosować mentalne wspomaganie do danego zawodnika.
Efekt uczenia się EK2	
na ocenę 2	Student nie potrafi posługiwać się podstawowymi ujęciami teoretycznymi.
na ocenę 3	Student potrafi posługiwać się podstawowymi ujęciami teoretycznymi w celu analizowania motywów i wzorów zachowań zawodnika.
na ocenę 4	Student potrafi posługiwać się podstawowymi ujęciami teoretycznymi w celu analizowania motywów i wzorów zachowań, diagnozuje sytuacje oraz planuje strategie działań praktycznych.
na ocenę 5	Student twórczo i krytycznie potrafi posługiwać się podstawowymi ujęciami teoretycznymi w celu analizowania motywów i wzorów zachowań, diagnozowania i prognozowania sytuacji oraz analizowania strategii działań praktycznych w odniesieniu do różnych kontekstów działalności sportowej
Efekt uczenia się EK3	
na ocenę 2	Student nie potrafi pracować w zespole.
na ocenę 3	Student wykazuje aktywność w zespole, bierze odpowiedzialność za udział w decyzjach.
na ocenę 4	Student pracuje w zespole oraz potrafi realizować przydzielone mu zadania i bierze za nie odpowiedzialność.
na ocenę 5	Student potrafi aktywnie współpracować w innych w zespole, kierować zespołem, aktywizować zespół oraz przyjmować odpowiedzialność za efekty końcowe.

10. Macierz realizacji przedmiotu

Efekty uczenia się	Odniesienie do efektów uczenia się dla programu studiów	Cele przedmiotu	Treści programowe	Metody dydaktyczne	Sposoby oceny
EK1	A1_W1	C1	W1–W5	M1–M3	F1, F2
EK2	A1_U3	C1–C3	W1–W5	M1–M3	F1, F2, P1
EK3	A1_K6	C1–C3	W1–W5	M1–M3	F1, F2, P1

11. Wykaz piśmiennictwa

a. Piśmiennictwo podstawowe

1.	Behnke M., Chlebosz K., Kaczmarek K., <i>Trening mentalny</i> , Inne Spacery, Zielonka 2017.
2.	Jarvis M., <i>Psychologia sportu</i> , GWP, Gdańsk 2003.
3.	Smith L. H., Kays T. M., <i>Psychologia sportu dla bystrzaków</i> , Septem, Gliwice 2014.

b. Piśmiennictwo uzupełniające

1.	Gracz J., Sankowski T., <i>Psychologia aktywności sportowej</i> , AWF Poznań, 2007
2.	Morris T., Summers J. (red.), <i>Psychologia sportu. Strategie i techniki</i> , Biblioteka Trenera, Warszawa 1998.

12. Zatwierdzenie karty przedmiotu do realizacji

.....
(miejsowość, data)

(kierownik zakładu)

(dziekan wydziału)

Przyjmuję do realizacji (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)