

**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: **15.01.2024 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
<b>Razem</b>		<b>10</b>

## 6. Metody dydaktyczne

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

## 7. Obciążenie pracą studenta

Forma aktywności	Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
<b>Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:</b>	
Godziny wynikające z planu studiów	10
<b>Godziny bez udziału nauczyciela wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:</b>	
Przygotowanie się do zajęć	5
Przygotowanie projektu	10
<b>Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta</b>	<b>25</b>
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.
<b>Efekt uczenia się EK2</b>	
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
<b>Efekt uczenia się EK3</b>	
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)