

KARTA PRZEDMIOTU – I ROK

Rok akademicki 2024/2025

Kod przedmiotu	0114.7.WF2.B/C1.PS	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	Psychologia sportu <i>Psychology of sport</i>
	angielskim	

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

1.1. Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
1.2. Forma studiów	stacjonarne / niestacjonarne
1.3. Poziom studiów	drugiego stopnia
1.4. Profil studiów*	praktyczny
1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu	dr n. med. Danuta Kossak
1.6. Kontakt	wnoz_if@ujk.edu.pl

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Język wykładowy	polski
2.2. Wymagania wstępne*	podstawy psychologii

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć	wykłady	
3.2. Miejsce realizacji zajęć	zajęcia w pomieszczeniach UJK	
3.3. Forma zaliczenia zajęć	zaliczenie z oceną	
3.4. Metody dydaktyczne	wykład, prezentacja multimedialna, dyskusja	
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	- Blecharz, J. (2006). Psychologia we współczesnym sporcie – punkt wyjścia i możliwości rozwoju. <i>Przegląd Psychologiczny</i>, 4, s.445-462. - Blecharz J. (2008). Sportowiec w sytuacji urazu fizycznego. <i>Studia i Monografie nr 51. AWF Kraków</i> - Gracz, j., Sankowski, T. (2007). <i>Psychologia aktywności sportowej</i>. Poznań: Wydawnictwo AWF. - Dosil J. D. (Ed.). 2006. <i>The Sport Psychologist's Handbook. A Guide for Sport-Specific Performance Enhancement</i>. Chichester. John Wiley & Sons, Ltd. - Jarvis, M. (2003) <i>Psychologia sportu</i>. Gdańsk.: GWP
	uzupełniająca	- Blecharz, J. (2003). Trening mentalny z użyciem metody biologicznego sprzężenia zwrotnego w procesie kształtowania koncentracji uwagi. [W:] T. Rychta, M. Guskowska, <i>Wkład nauk humanistycznych do wiedzy o kulturze fizycznej</i>. Tom III. Psychologia sportu, 106-109 - Blecharz, J., Siekańska, M. (red.) (2009). <i>Praktyczna psychologia sportu. Wykorzystanie koncepcji psychologicznych w sporcie</i>. Kraków: Wydawnictwo AWF.

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć) C1. Przygotowanie studenta do pracy z zawodnikami różnych dyscyplin. C2. Zapoznanie studenta z przebiegiem treningu wspomagającego trening sportowy - trening psychologiczny tzw. Coaching, interwencyjna praca indywidualna z zawodnikiem.
4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć) Wykłady: - Początki psychologii sportu. Główne cele i zadania współczesnej psychologii sportu. - Ścieżka zawodowa psychologa sportu. Organizacje międzynarodowe zrzeszające psychologów sportu, czasopisma naukowe. - Charakterystyka aktywności fizycznej w aspekcie psychologicznym. - Specyfika sportu wyczynowego. - Osobowościowa sylwetka sportowca. - Metody badawcze stosowane w psychologii sportu i dotychczasowy stan badań. - Znaczenie temperamentu w aktywności sportowej. - Procesy emocjonalne w aktywności fizycznej. - Znaczenie emocji w efektywnym działaniu sportowym. - Procesy motywacyjne i ich znaczenie w sporcie wyczynowym. - Rola trenera i psychologa w kształtowaniu motywacji sportowca. - Znaczenie samooceny i poczucia własnej skuteczności w sporcie. - Sposoby kształtowania optymalnej samooceny i poczucia własnej skuteczności u zawodników.

4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
w zakresie WIEDZY:		
W01	<i>Ma pogłębioną wiedzę z zakresu: rozpoznania problemów psychologicznych w działalności sportowej, zasad współpracy z zawodnikiem, grupą sportową z uwzględnieniem wieku rozwojowego, zasad współpracy z trenerem i sztabem szkoleniowym.</i>	WF2P_W04
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:		
U01	<i>Potrafi wykorzystywać i integrować wiedzę teoretyczną z zakresu psychologii oraz powiązanych z nią dyscyplin w celu analizy przyczyn i przebiegu procesów psychicznych, zachowania zawodników.</i>	WF2P_U04
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:		
K01	<i>Potrafi odpowiednio określić priorytety służące realizacji określonego przez siebie lub innych zadania; umie rozplanować pracę indywidualną i w grupie.</i>	WF2P_K03

4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się

Efekty przedmiotowe (symbol)	Sposób weryfikacji (+/-)																				
	Egzamin ustny/pisemny*			Kolokwium*			Projekt*			Aktywność na zajęciach*			Praca własna*			Praca w grupie*			Inne (jakie?)*		
	Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć		
	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...
W01				x																	
U01				x																	
K01				x																	

*niepotrzebne usunąć

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
wykład (W)	3	wynik kolokwium - od 61%-68% punktów.
	3,5	wynik kolokwium - od 69%-76% punktów.
	4	wynik kolokwium - od 77%-84% punktów.
	4,5	wynik kolokwium - od 85%-92% punktów.
	5	wynik kolokwium - od 93%-100% punktów.

5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/	15	10
Udział w wykładach	15	10
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	10	15
Przygotowanie do wykładu	5	5
Przygotowanie kolokwium	5	10
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	25	25
PUNKTY ECTS za przedmiot	1	1

*niepotrzebne usunąć

Przyjmuję do realizacji (data i podpisy osób prowadzących przedmiot w danym roku akademickim)

.....