Karta modułu/przedmiotu

Wypełnia Zespół Kierunku							
	Nazwa modułu (bloku przedmiotów): **PRZEDMIOTY KIERUNKOWE**					Kod modułu: C	
	Nazwa przedmiotu: **PRZEDMIOTY FAKULTATYWNE - Psychologia sportu**					Kod przedmiotu: C/34	
	Nazwa jednostki organizacyjnej prowadzącej przedmiot / moduł: **INSTYTUT PEDAGOGICZNO-JĘZYKOWY**						
	Nazwa kierunku: **PSYCHOLOGIA**						
	Moduł: **psychologia wychowawczo-edukacyjna/ psychologia kliniczna i zdrowia**						
	Forma studiów: **STACJONARNE**		Profil kształcenia: **PRAKTYCZNY**			Poziom studiów: **JEDNOLITE STUDIA MAGISTERSKIE**	
	Rok / semestr**: II/4 – III/6**		Status przedmiotu /modułu: **FAKULTATYWNY**			Język przedmiotu / modułu: **POLSKI/ANGIELSKI**	
	Forma zajęć	wykład	ćwiczenia	laboratorium	projekt	seminarium	inne (wpisać jakie)
	Wymiar zajęć (godz.)		**30**				

Koordynator przedmiotu / modułu*	Dr Daniel Krokosz
Prowadzący zajęcia*	Dr Daniel Krokosz
Cel kształcenia przedmiotu / modułu	Celem zajęć jest zapoznanie studentów z teoriami, zjawiskami i technikami psychologicznymi stosowanymi w sporcie. Przedmiot łączy wiedzę z zakresu motywacji, emocji, koncentracji, radzenia sobie ze stresem oraz komunikacji w pracy z zawodnikiem i drużyną.
Wymagania wstępne	brak

** Zmiany koordynatora przedmiotu oraz prowadzącego zajęcia dokonuje Dyrektor Instytutu po akceptacji Prorektora ds. Kształcenia. Nowy koordynator przedmiotu oraz prowadzący przedmiot potwierdza zapoznanie się z treściami zawartymi w karcie przedmiotu.*

EFEKTY UCZENIA SIĘ

Nr efektu uczenia się/ grupy efektów	Opis efektu uczenia się	Kod kierunkowego efektu uczenia się
01	Zna i rozumie teorie i modele psychologii sportu (model strefy optymalnego funkcjonowania, teoria samo-określenia, teoria przepływu). Zna i rozumie znaczenie czynników psychologicznych w osiąganiu wyników sportowych. Zna i rozumie podstawy pracy psychologa w sporcie wyczynowym i amatorskim.	PS_W04
02	Potrafi wykorzystywać posiadaną wiedzę do analizowania sytuacji sportowych z perspektywy psychologicznej. Potrafi zaplanować interwencje wspierające zawodnika (np. trening relaksacji, koncentracji). Potrafi zastosować narzędzia diagnostyczne do oceny cech psychicznych zawodnika (np. kwestionariusze motywacji, koncentracji). Potrafi komunikować się z zawodnikiem i trenerem w sposób wspierający rozwój psychologiczny.	PS_U13

03	Jest gotów postępować etycznie i respektować granice w pracy psychologa sportu. Jest świadomy znaczenia samoregulacji i pracy nad własną odpornością psychiczną.	PS_K02

TREŚCI PROGRAMOWE
Wykład
Ćwiczenia 1. Wprowadzenie do psychologii sportu – definicje, historia, obszary pracy 2. Motywacja w sporcie – SDT, orientacje na zadanie i wynik 3. Emocje i stres w sporcie – modele, interpretacje, strategie regulacji 4. Skuteczność koncentracji i uwagi – trening mentalny i mindfulness 5. Budowanie pewności siebie – modele i techniki 6. Komunikacja zawodnik–trener – rola psychologa 7. Psychologia zespołu – dynamika grupy, role, przywództwo 8. Przygotowanie mentalne do startu – rutyny, wizualizacja, rytuały 9. Diagnoza psychologiczna w sporcie – wybrane narzędzia i metody 10. Etyka pracy psychologa sportu – granice, kompetencje, superwizja 11. Podsumowanie, refleksja, zaliczenie
Laboratorium
Projekt
Seminarium
Inne

Literatura podstawowa*	Behnke, M., Chlebosz, K., & Kaczmarek, M. (2017). *Trening mentalny. Psychologia sportu w praktyce* (wydanie I). Poznań: Inne Spacery. Łuszczyńska, A. (2011). *Psychologia sportu i aktywności fizycznej. Zagadnienia kliniczne*. Warszawa: PWN. Gracz, J., & Sankowski, T. (2007). *Psychologia aktywności sportowej*. Poznań: Wydawnictwo AWF.
Literatura uzupełniająca*	Afremow, J. (2022). *Umysł mistrza. Jak myślą i trenują najlepsi sportowcy świata* (P. Pazdej, tłum.). Wydawnictwo Galaktyka. Kabat-Zinn, J. (2021). *Gdziekolwiek jesteś, bądź. Przewodnik uważnego życia.* Warszawa: MT Biznes. Hayes, S. C. (2023). *Umysł wyzwolony. Jak żyć pełnią życia dzięki terapii akceptacji i zaangażowania (ACT)* (M. Sawicka, tłum.). Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne. Nowicki, D. (2004). *Kształtowanie optymalnej gotowości startowej młodych zawodników*. W: M. Krawczyński (red.), *Psychologia sportu w treningu dzieci i młodzieży* (s. 69–91). Gdańsk: COS.
Metody kształcenia stacjonarnego	• Wykład z prezentacją multimedialną • Analiza przypadków (case study) • Dyskusja grupowa • Praca indywidualna i grupowa • Ćwiczenia relaksacyjne i trening uważności
Metody kształcenia z wykorzystaniem metod	

i technik kształcenia na odległość	

* *Literatura może być zmieniona po akceptacji Dyrektora Instytutu*

Metody weryfikacji efektów uczenia się		Nr efektu uczenia się/grupy efektów
Dyskusja, ocena aktywności na zajęciach		01,02,03
Praca grupowa, prezentacja opracowania		01,02,03
Formy i warunki zaliczenia	Test wiedzy z zakresu teorii psychologii sportu, przygotowanie nagrania wizualizacji	

NAKŁAD PRACY STUDENTA

Rodzaj działań/zajęć	Liczba godzin		
	Ogółem	W tym zajęcia powiązane z praktycznym przygotowaniem zawodowym	W tym udział w zajęciach przeprowadzanych z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość
Udział w wykładach		-	
Samodzielne studiowanie		-	
Udział w ćwiczeniach audytoryjnych i laboratoryjnych, warsztatach, seminariach	30	15	
Samodzielne przygotowywanie się do ćwiczeń	15		
Przygotowanie projektu / eseju / itp.	20	20	
Przygotowanie się do egzaminu / zaliczenia	10		
Udział w konsultacjach			
Inne			
ŁĄCZNY nakład pracy studenta w godz.	75	35	
Liczba punktów ECTS za przedmiot	**3**		
Liczba punktów ECTS związana z zajęciami praktycznymi	**1,4**		
Liczba punktów ECTS związana z kształceniem na odległość (kształcenie z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość)[1]	**-**		
Liczba punktów ECTS za zajęciach wymagające bezpośredniego udziału nauczycieli akademickich	**2**		

[1] W przypadku zajęć kształtujących umiejętności praktyczne metody i techniki kształcenia na odległość mogą być wykorzystywane pomocniczo