



<b>PRZEDMIOT:</b> Psychologia aktywności fizycznej		<b>PUNKTY ECTS</b> 1
<b>KIERUNEK:</b> Wychowanie fizyczne		
<b>SPECJALNOŚĆ:</b> -		<b>STATUS PRZEDMIOTU</b> obligatoryjny
<b>FORMA STUDIÓW:</b> niestacjonarne		<b>GRUPA PRZEDMIOTÓW</b> A
<b>POZIOM KSZTAŁCENIA:</b> studia drugiego stopnia		
<b>ROK/SEMESTR:</b> I/2		<b>PROFIL KSZTAŁCENIA</b> praktyczny
<b>Wykłady – liczba godzin</b> 15	<b>Ćwiczenia – liczba godzin</b> -	<b>Wymagania wstępne/ zaliczenie przedmiotów poprzedzających:</b> brak
<b>Język wykładowy</b>	<b>Forma zaliczenia</b> Zaliczenie z oceną	
polski		

**I. Jednostka organizacyjna:** Wydział Nauk o Zdrowiu

**II. Cele i zadania przedmiotu:**

Zaznajomienie studentów z zagadnieniami dotyczącymi treningu mentalnego sportowców. Student po odbytych zajęciach powinien posiadać elementarną wiedzę z zakresu przedmiotu, metod oraz celu oddziaływania psychologicznego na sportowca, jak również wiedzę potrzebną do pogłębiania zdobytych informacji.

**III. Forma zajęć:** wykład kursowy (Wk)

**IV. Treści programowe:**

Nr	Temat wykładu
Wk1	Przedmiot, cel oraz metody stosowane w treningu psychologicznym sportowców.
Wk2	Rola psychologa w procesie treningowym.
Wk3	Najważniejsze aspekty komunikacji z zawodnikiem i trenerem.
Wk4	Klasyfikacja postaw startowych.
Wk5	Wybrane zagadnienia z psychomotoryki.
Wk6	Trening wyobraźniowy.
Wk7	Psychologiczne środki restytucji powysiłkowej.

**V. Literatura**

**Literatura podstawowa:**

1. Blecharz, J., Siekańska, M., Praktyczna psychologia sportu. Wykorzystanie koncepcji psychologicznych w sporcie. Akademia Wychowania Fizycznego Kraków, 2009.
2. Gracz, J., Sankowski, T., Psychologia Sportu. Poznań: AWF Poznań, 2000.
3. Krawczyński M., Nowicki D., Psychologia sportu w treningu dzieci i młodzieży. Centralny Ośrodek

Sportu, Warszawa 2004.

**Literatura uzupełniająca:**

4. Gracz, J., *Psychospołeczne uwarunkowania aktywności sportowej człowieka*. AWF Poznań, 1998.
5. Rychta, T., *Osobowość a zachowanie celowe sportowców*. Warszawa: Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa 1998.
6. Żukowski, N., (2007), *Postawa optymalnej agresji na zewnątrz jako naturalny składnik rywalizacji sportowej*. *Sport Wyczynowy*. 7-9/511-513, 105.

**VI. Efekty uczenia się:**

<b>Efekt uczenia się:</b>	<b>Nr efektu</b>	<b>Student, który zaliczył przedmiot:</b>	<b>Odniesienie do efektów kierunkowych</b>
w zakresie wiedzy	01	Potrafi opisać procesy, związki i przyczyny zmian zachodzących w organizmie człowieka w ontogenezie na skutek zmian cywilizacyjnych i przyjętego stylu życia.	K_W01
w zakresie umiejętności	02	Posiada pogłębioną umiejętność komunikowania się interpersonalnego i społecznego w działalności pedagogicznej przy użyciu różnych kanałów i technik komunikacyjnych korzystając z nowoczesnych rozwiązań.	K_U01
	03	Potrafi indywidualizować zadania oraz dostosować metody i treści do potrzeb, możliwości odbiorców w różnym wieku, w tym osób ze specjalnymi potrzebami.	K_U10
w zakresie kompetencji społecznych	04	Potrafi współpracować z innymi osobami i dba o prestiż związany z wykonywaniem zawodu	K_K03

**VII. Sposoby oceny (F- formująca, P – podsumowująca):**

P1- zaliczenie pisemne

**VIII. Sposób weryfikacji efektów uczenia się**

<b>Nr efektu</b>	<b>Formy zajęć</b>	<b>Sposób oceny</b>
01	Wk1, Wk5, Wk7	P1
02	Wk2, Wk3	P1
03	W4, Wk6, Wk7	P1
04	Wk1, Wk2, Wk3	P1

**IX. Całkowity nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia efektów w punktach ECTS:**

1. Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim:
    - udział w wykładach 15 h
    - RAZEM: 15 h
  2. Samodzielna praca studenta
    - przygotowanie do zaliczenia pisemnego 10 h
    - RAZEM: 10 h
- godziny kontaktowe + samodzielna praca studenta OGÓŁEM: 25 h
- 1 punkt ECTS = 25h pracy przeciętnego studenta, liczba punktów ECTS = 1

**X. Prowadzący przedmiot: mgr Agnieszka Włodarska**

