



PRZEDMIOT: Psychologia sportu		PUNKTY ECTS 3
KIERUNEK: Wychowanie Fizyczne		
SPECJALNOŚĆ: Trener odnowy biologicznej/ Trener personalny		STATUS PRZEDMIOTU do wyboru
FORMA STUDIÓW: niestacjonarne		GRUPA PRZEDMIOTÓW C
POZIOM KSZTAŁCENIA: studia pierwszego stopnia		
ROK/SEMESTR: III/5		PROFIL KSZTAŁCENIA praktyczny
Wykłady – liczba godzin -	Ćwiczenia – liczba godzin 20	Wymagania wstępne/ zaliczenie przedmiotów poprzedzających:
Język wykładowy	Forma zaliczenia	
polski	Zaliczenie z oceną	

I. Jednostka organizacyjna: Wydział Nauk o Zdrowiu

II. Cele i zadania przedmiotu:

III. Forma zajęć: ćwiczenia

IV. Treści programowe:

Nr	Temat zajęć
W1	Osobowość i temperament a sport. Postawy wobec sportu.
W2	Radzenie sobie ze stresem. Techniki relaksacyjne, poznawczo-behawioralne, wspomagające trening sportowy.
W3	Emocje i motywacja w sporcie.
W4	Agresja i przemoc w sporcie.
W5	Język i komunikacja w sporcie. Komunikacja na szczepku: trener- klient.
W6	Uwaga i koncentracja, proces spostrzegania i strategicznego myślenia w sporcie.
W7	Budowanie pewności siebie i poczucia sprawczości w sporcie.

V. Literatura

Literatura podstawowa:

1. Łuszczynska A. Psychologia sportu i aktywności fizycznej. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa, 2014.
2. Hemmings B., Holder T. Psychologia sportu. Studia przypadków. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa, 2014.
3. Jarvis M. Psychologia sportu. GWP, Gdańsk, 2003

Literatura uzupełniająca:

1. Gracz J., Sankowski T. Psychologia sportu. AWF, Poznań, 2000.
2. Kowalik S., Psychologia rehabilitacji. Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne, Warszawa 2007.

VI. Efekty uczenia się:

Efekt uczenia się:	Nr efektu	Student, który zaliczył przedmiot:	Odniesienie do efektów kierunkowych
w zakresie wiedzy	01	Posiada pogłębioną wiedzę w zakresie psychologicznych uwarunkowań uprawiania sportu.	K_W01 K_W03
W zakresie umiejętności	02	Potrafi udzielić porady w zakresie działań sportowych.	K_U02 K_U14
w zakresie kompetencji społecznych	03	Rozumie potrzebę pogłębiania swojej wiedzy w zakresie psychologii jako elementu wpływającego na jakość pracy trenera odnowy biologicznej.	K_K01

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

F1 – odpowiedź ustna

F3 - zaliczenie praktyczne

F7 – inne/opracowanie scenariusza zajęć fitness i sportów siłowych

P7 - inne/prowadzenie części zajęć fitness i sportów siłowych.

P1 – test pisemny

VIII. Sposób weryfikacji efektów uczenia się

Nr efektu	Formy zajęć	Sposób oceny
01	W1-W7	P1
02	W1-W7	P1
03	W1-W7	P1

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

1. Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim:
 - udział w ćwiczeniach 20 h
 - RAZEM: 20 h
2. Samodzielna praca studenta
 - przygotowanie do zaliczenia przedmiotu w formie testu 35 h
 - studiowanie literatury 20 h
 - RAZEM: 55 h
 - godziny kontaktowe + samodzielna praca studenta 75 h
 - OGÓLEM:

1 punkt ECTS = 25h pracy przeciętnego studenta, liczba punktów ECTS = 3

X. Prowadzący zajęcia: