

**Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku**  
**KARTA OPISU ZAJĘĆ (SYLABUS) W CYKLU KSZTAŁCENIA 2019/2021**

<b>Jednostka Organizacyjna:</b>	<b>Wydział Wychowania Fizycznego</b>					<b>Kierunek: Sport</b>		
<b>Poziom studiów (I stopień/II stopień/ jednolite studia magisterskie)</b>	STUDIA II STOPNIA							
<b>Profil studiów (ogólnoakademicki/praktyczny)</b>	PRAKTYCZNY							
<b>Nazwa zajęć (przedmiotu):</b>	<b>Psychologia sportu</b>							
<b>Forma studiów (stacjonarne/niestacjonarne):</b>	<b>Rok</b>	<b>Semestr</b>	<b>Rodzaj zajęć</b>	<b>Liczba godzin</b>		<b>Punkty ECTS</b>	<b>Typ zajęć (obligatoryjny do wyboru)</b>	<b>Język wykładowy</b>
				stacjonarne	niestacjonarne			
	I	2	wykłady	15		3	obligatoryjny	Polski
<b>Nauczyciel(-e) odpowiedzialny(-i) za zajęcia (przedmiot):</b> dr Marek Graczyk								
<b>E-mail:</b> <a href="mailto:marek.graczyk@awf.gda.pl">marek.graczyk@awf.gda.pl</a>								
<b>Wymagania wstępne:</b>								
<p>1. Student zna i rozumie podstawowe zagadnienia z psychologii ogólnej, społecznej, wychowawczej oraz z rozwoju człowieka i biologicznych podstaw zachowania a także podstawowe zagadnienia z psychologii i teorii sportu oraz teorii wychowania fizycznego.</p> <p>2. Student potrafi w podstawowym zakresie interpretować mechanizmy zachowania sportowca uwzględniając ich psychospołeczne uwarunkowania.</p>								
<b>Cele zajęć (przedmiotu):</b>								
Zapoznanie studentów z ogólnymi prawidłowościami, mechanizmami oraz procesami psychologicznymi zachodzącymi u sportowców a także uczniów aktywnych fizycznie, tym samym umożliwiając przyszłemu nauczycielowi, wychowawcy oraz trenerowi na kompetentne oddziaływanie w stosunku do swoich podopiecznych w zakresie kształtowania ich postaw prozdrowotnych jak również prosportowych.								

**Opis efektów uczenia się dla zajęć oraz ich powiązanie z efektami uczenia się dla kierunku**

**WIEDZA**

W1	Absolwent zna i rozumie znaczenie stresu i psychoregulacji w zdrowym stylu życia. Zna i rozumie zagadnienia oraz potrafi posługiwać się terminologią z zakresu wiedzy nauk o zdrowiu, nauk medycznych i kultury fizycznej. Zna i rozumie mechanizmy kształtowania psychologicznej postawy prozdrowotnej i aktywnej fizycznie. Rozumie i potrafi scharakteryzować oraz wyjaśnić założenia psychoregulacji w promocji zdrowia. Wyjaśnia uwarunkowania powstawania stresu i radzenia sobie z nim, w tym także aktywności fizycznej człowieka w oparciu o osiągnięcia psychologii.	K_W12
W2	Absolwent zna i rozumie znaczenie aktywności fizycznej w zdrowym stylu życia. Rozumie i potrafi scharakteryzować oraz wyjaśnić założenia edukacji sportowej w promocji zdrowia. Zna i rozumie psychologiczne determinanty uczestnictwa w rywalizacji sportowej i aktywności fizycznej indywidualnej oraz zespołowej. Zna i rozumie znaczenie olimpizmu i zdrowia w sporcie i w profilaktyce patologii społecznych. Analizuje istniejące i własne koncepcje edukacyjne na podstawie krytycznej refleksji nad aktualnym stanem wiedzy.	K_W09

**UMIĘTNOŚCI**

U1	Absolwent potrafi i posiada umiejętność wykonania wybranych pomiarów psychospołecznych oraz ich ogólnej oceny w sporcie. Posiada umiejętność rozwiązywania problemów psychologicznych występujących w trakcie szkolenia sportowego młodzieży.	K_U04
U2	Absolwent posiada umiejętność oceny i przewidywania ludzkich zachowań, analizowania ich motywów oraz konsekwencji społecznych w obszarze dotyczącym sportu. Umie wykorzystać podstawowe techniki motywacyjne w promowaniu zdrowego stylu życia. Posiada umiejętność komunikowania się przy użyciu różnych kanałów i technik komunikacyjnych ze specjalistami innych dziedzin, korzystając z nowoczesnych rozwiązań komunikacyjnych.	K_U6

**KOMPETENCJE**

K1	Wykazuje gotowość do propagowania sportu w środowisku lokalnym. Posiada gotowość do samodzielnego i zespołowego angażowania się w realizację stawianych przed nim celów i zadań, uczestniczy w działaniach sportowych w różnych środowiskach społecznych. Ocenia krytycznie zachowania nieetyczne w działalności zawodowej i osobistej oraz opiera swoje działania o obowiązujące uregulowania prawne.	K_K03
K2	Wykazuje inicjatywę i samodzielność w działaniach zawodowych. Potrafi komunikować się przy użyciu różnych technik, zarówno z osobami będącymi podmiotami działalności sportowej, jak i z innymi osobami współdziałającymi w procesie szkolenia sportowego oraz specjalistami wspierającymi ten proces. Jest świadomy znaczenia angażowania się w pracę grup i zespołów działających na rzecz osób niepełnosprawnych i wykluczonych.	K_K06

**Kryteria i metody oceny osiągniętych efektów uczenia się:**

Oceny pozytywne z kolokwiów (średnia z mini kolokwiów kończących wykłady)

Aby uzyskać zaliczenie zajęć ( przedmiotu ) na ocenę dostateczną student musi osiągnąć wszystkie wymienione w programie efekty uczenia się.

**Metody i formy realizacji zajęć ( przedmiotu):**

Wykład interaktywny, prezentacje multimedialne

**Treści kształcenia:**

*Wykłady:*

- *Rys historyczny psychologii sportu w aspekcie jej rozwoju na świecie i w kraju. Założenia teoretyczne, przedmiot oraz zadania psychologii sportu i aktywności fizycznej jako nauki stosowanej. Metody badań w psychologii sportu i aktywności fizycznej.*
- *Psychologia aktywności sportowej w kontekście prawidłowego rozwoju i trudności wychowawczych. Prawidłowe i nie relacje trener – rodzic, trener – dziecko.*
- *Problematyka postawy psychologicznej w ujęciu funkcjonalnym. Metody i techniki kształtowania postaw prozdrowotnych oraz prosportowych.*
- *Wybrane aspekty psychologiczne towarzyszące treningowi oraz rywalizacji sportowej. Analiza psychologiczna sytuacji startowej sportowca. Korzystne i nie- stany psychiczne oraz postawy psychologiczne towarzyszące rywalizacji sportowej.*
- *Problematyka budowania zespołu sportowego i kierowania nim. Spójność, komunikacja i sposoby rozwiązywania konfliktów w zespole sportowym. Relacje trener zawodnik, trener – zespół. Rola lidera w zespole sportowym.*
- *Modele, koncepcje i programy Psychologicznego Treningu Sportowego (PTS).*
- *Teorie i modele kształtowania motywacji osiągnięć w sporcie. Tworzenie prawidłowego klimat motywacyjny i jego znaczenie. Rozwój moralny a zagadnienia etyki zawodowej i reguły „fair play”.*
- *Zjawiska patologii w sporcie i aktywności fizycznej oraz sposoby przeciwdziałania im.*

Ćwiczenia:

**Forma zaliczenia:**

zaliczenie na ocenę

**Literatura:**

*Podstawowa:*

- Aronson E. Człowiek istota społeczna. Wybór tekstów. Warszawa: PWN, 2002.
- Behnke M., Chlebosz K., Kaczmarek M. Trening mentalny. Psychologia sportu w praktyce. Zielonka: Inne spacer, 2017.
- Blecharz J., Siekańska M. [red]: Praktyczna psychologia sportu. Wykorzystanie koncepcji psychologicznych w Sporcie. Studia i monografie nr 54. Kraków: AWF, 2009
- Blecharz J., Siekańska M., Tokarz A. [red]: Optymalizacja treningu sportowego i zdrowotnego z perspektywy psychologii. Praktyczna psychologia sportu. Monografie nr 7 , Kraków: AWF, 2012.
- Goleman D. Inteligencja emocjonalna. Gdańsk, GWP, 1994.
- Gracz J., Sankowski T. Psychologia aktywności sportowej. Poznań: AWF, 2007.
- Czajkowski Z. Psychologia sprzymierzeńcem trenera. Warszawa: Centralny Ośrodek Sportu. RCMSKFiS, 1996.
- Graczyk M. Psychologia sportu [w:] K. Klukowski (red.) Medycyna sportowa cz.II. Warszawa: Biblioteka Medical Tribune, 2012.
- Heszen, I., Sęk, H. Psychologia zdrowia. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN, 2008.
- Huciński T., Graczyk M., Makurat F. Ciosek M., Grycko K., Ręgwelski M.,: Psychospołeczne uwarunkowania gotowości sportowej w olimpiźmie. Wydawnictwo Wyższej Szkoły Trenerów w Warszawie, Tczew 2012.

Javris, M. Psychologia sportu. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2003.

Juczyński, Z. Osobowość, stres a zdrowie. Warszawa: Difin, 2010.

Juczyński, Z. Narzędzia pomiaru w promocji i psychologii zdrowia. Warszawa: Pracownia testów psychologicznych, 2001.

Karolczak-Biernacka. Sport. Studium psychologiczne. Warszawa: Wydawnictwo AWF, 1991.

Kłodecka-Różalska J. Przekraczanie umysłem możliwości ciała. Warszawa: RCMSKFiS, 1996.

Krawczyński M., Nowicki D. (red) Psychologia sportu w treningu dzieci i młodzieży. Warszawa: BT COS, 2004.

Krawczyński M. (red.) Psychologia sportu dzieci i młodzieży. Wybrane zagadnienia. Gdańsk: Pomorska Federacja Sportu, 2010.

Łuczyńska A. Psychologia sportu i aktywności fizycznej. Zagadnienia kliniczne. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN, 2011.

Morris T., Summers J. Psychologia sportu. Strategie i techniki. Warszawa: COS, 1998.

Oleś P., Puchalska – Wasyl M., Sobol – Kwapińska M. O osobowości praktycznie wszystko. Ćwiczenia z psychologii osobowości. Warszawa: Scholar, 2012.

Perwin L.J., Oliver P.J. Osobowość. Teorie i badania. Kraków: UJ, 2002.

Przetacznik – Gierowska M., Włodarski Z. Psychologia wychowawcza. Warszawa: PWN, 1994.

Przetacznik – Gierowska M., Tyszkowa M. Psychologia rozwoju człowieka. Tom 1,2,3. Warszawa: PWN, 2006.

Rathus S.A Psychologia współczesna. Gdańsk: GWP, 2006.

Sawicka K.,(red.) Socjoterapia. Warszawa: Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej MEN, 2009.

Seligman M. Optymizmu można się nauczyć. Poznań: Media Rodzina, 1990.

Strelau J. Temperament jako regulator zachowania. Gdańsk: GWP, 2006.

Strelau J., Doliński D. Podręcznik akademicki. Tom 1, 2. Gdańsk: GWP, 2008.

Strelau J. Psychologia różnic indywidualnych. Warszawa: Scholar, 2008.

Trempała J. Psychologia rozwoju człowieka. Warszawa: PWN, 2011.

Tyszka, T. (red.). Psychologia i sport. Warszawa: AWF, 1991.

Zimbardo P. Psychologia i życie. Warszawa: PWN, 2006.

*Uzupełniająca:*

Graczyk M. Teoria i praktyka treningu asertywności. Toruńskie Studia Dydaktyczne. Toruń: UMK, 1993.

Graczyk M., Pęczak A., Wojtowicz S. Psychologiczne aspekty sytuacji startowej sportowca. Studia Psychologica. Wyd. UKSW, Warszawa, nr 5: 117-124, 2005.

Guszkowska M. (red.) Aktywność ruchowa kobiet. Formy, uwarunkowania, korzyści i zagrożenia. (Studia i Monografie nr 101). Warszawa: Wydawnictwo AWF, 2009.

Huciński T., Graczyk M. Psychospołeczne uwarunkowania skutecznej rywalizacji sportowej w Igrzyskach Olimpijskich [w:] red. : J.Czerwiński, H. Sozański : Współczesny sport olimpijski. Zarys problematyki. Gdańsk: AWFIS, 2009.

Kosslyn S.M., Rosenberg R.S. Psychologia. Mózg. Człowiek. Świat. Kraków: Znak, 2006.

Kłodecka-Różalska J. Radzimy sobie ze stresem. Warszawa: RCMSKFiS, 1993.

Krawczyński, M. Psychologiczne konteksty aktywności fizycznej człowieka. Gdańsk: Wydawnictwo Ateneum, 2008.

Maroszek K., Dubowik E., Kościelak R., Kulas H., Krawczyński M. Wybrane zagadnienia z psychologii sportu. Gdańsk: AWF, 1995.

Mikołajczyk M. (red.) Korelaty psychologiczne aktywności ruchowej i sukcesów w sporcie. Warszawa: PTNKF, 2004

Oatley K., Jenkins J.M. Zrozumieć emocje. Warszawa: PWN, 2005.

Vasta R., Haith M.M., Miller S.A. Psychologia dziecka. Warszawa: WiS, 1995.

Wojciszke B. Człowiek wśród ludzi. Zarys psychologii społecznej. Warszawa: Scholar, 2006.

**Bilans punktów ECTS (1 pkt ECTS – 25-30 godz. pracy studenta):**

Aktywność

Obciążenie studenta

	<i>stacjonarne</i>	<i>niestacjonarne</i>
Udział w wykładach	15 godz.	godz.
Samodzielne studiowanie tematyki wykładów	5 godz.	godz.
Udział w ćwiczeniach	0 godz.	godz.
Przygotowanie się do ćwiczeń	0 godz.	godz.
Konsultacje	1 godz.	godz.
Przygotowanie się do wykładów	4 godz.	godz.
	<b>Całkowite obciążenie pracą studenta</b>	<b>25 godz.</b>
	<b>Punkty ECTS za zajęcia (przedmiot)</b>	<b>1 ECTS</b>