

Psychologia sportu - opis przedmiotu

Informacje ogólne	
Nazwa przedmiotu	Psychologia sportu
Kod przedmiotu	14.4-WL-WF-PSP
Wydział	Wydział Nauk Biologicznych
Kierunek	Wychowanie fizyczne / nauczycielska
Profil	praktyczny
Rodzaj studiów	drugiego stopnia z tyt. magistra
Semestr rozpoczęcia	semestr zimowy 2018/2019

Informacje o przedmiocie	
Semestr	1
Liczba punktów ECTS do zdobycia	2
Typ przedmiotu	obowiązkowy
Język nauczania	polski
Sylabus opracował	dr Jerzy Herberger

Formy zajęć					
Forma zajęć	Liczba godzin w semestrze (stacjonarne)	Liczba godzin w tygodniu (stacjonarne)	Liczba godzin w semestrze (niestacjonarne)	Liczba godzin w tygodniu (niestacjonarne)	Forma zaliczenia
Ćwiczenia	30	2	18	1,2	Zaliczenie na ocenę

Cel przedmiotu

Zapoznanie studentów ze specyfiką działalności sportowej od strony psychologicznej, oraz z prawidłowościami funkcjonowania jednostki i grupy w sytuacjach rywalizacji sportowej.

Wymagania wstępne

Wiedza z zakresu psychologii ogólnej.

Zakres tematyczny

Czym jest psychologia sportu? Klasyfikacje psychologiczne dyscyplin sportu. Procesy poznawcze i emocje w sporcie. Znaczenie uwagi i koncentracji , wpływ emocji na wyniki. Motywacja i jej kształtowanie. Motywowanie sportowca. Metodyka pracy - relaksacja, wizualizacja, biofeedback ,sterowanie uwagą i emocjami. Relacje w grupie a wynik. Sport jako stres. Przygotowanie startowe a ogólne przygotowanie mentalne. Przywództwo w sporcie. Znaczenie cech osobowych w sporcie- temperament, odporność psychiczna, inteligencja.Poczucie własnej wartości. Agresja i lęk w sporcie. Nabywanie umiejętności i kształtowanie nawyków ruchowych.

Metody kształcenia

Dyskusja, analiza tekstów, analiza przypadków, referaty.

Efekty uczenia się i metody weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się

Opis efektu	Symbole efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
Student zna podstawowe uwarunkowania aktywności sportowej i potrafi aktywnie wywierać konstruktywny wpływ na osobę przygotowującą do tej aktywności	K2_W04 K2_W07 K2_U04 K2_K08	- aktywność w trakcie zajęć - kolokwium - obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta	Ćwiczenia

Warunki zaliczenia

Ćwiczenia: warunkiem zaliczenia jest uzyskanie pozytywnych ocen ze wszystkich zajęć, przewidzianych do realizacji w ramach programu. Ocenie podlegają: kolokwia sprawdzające wiedzę – ocena pozytywna powyżej 50% uzyskanych punktów. W przypadku nieobecności, Student powinien uzupełnić braki w terminie uzgodnionym z prowadzącym zajęcia.

Ocena końcowa to średnia arytmetyczna wszystkich form przewidzianych do realizacji przedmiotu. Wyniki średniej arytmetycznej ustala się zgodnie z zasadą: średnia 3,25 stanowi ocenę końcową 3,5; średnia 3,75 stanowi ocenę końcową 4,0; średnia 4,25 stanowi ocenę końcową 4,5; średnia 4,75 stanowi ocenę końcową 5,0.

Literatura podstawowa

- Czajkowski Z.,Psychologia sprzymierzeńcem trenera,Warszawa 1996.
- Gracz J., Sankowski T., Psychologia sportu,Warszawa 1995.
- C. Karageorgis, P. Terry, Psychologia dla sportowców, Warszawa-Zielonka 2014.

4. Czasopisma i podręczniki dostępne w Bibliotece Uniwersyteckiej UZ (bazy danych w układzie alfabetycznym) <http://www.bu.uz.zgora.pl/>

Literatura uzupełniająca

1. Jarvis M., Psychologia sportu, Gdańsk 2003.
2. Rychta T., Elementy psychologii sportu, Warszawa 1995.

Uwagi

Zmodyfikowane przez dr Ewa Skorupka (ostatnia modyfikacja: 09-04-2019 22:46)

Wygenerowano automatycznie z systemu SylabUZ