



**Akademia Nauk Stosowanych**  
**im. Hipolita Cegielskiego w Gnieźnie Uczelnia Państwowa**

**SYLABUS**

<b>Pozycja przedmiotu w planie:</b>		G15
<b>1. OGÓLNY OPIS PRZEDMIOTU</b>		
1	Nazwa modułu	AUTORSKA OFERTA UCZELNI
2	Nazwa przedmiotu	Psychologia w sporcie
3	Kierunek studiów	Fizjoterapia
4	Poziom studiów	Jednolite magisterskie
5	Forma studiów	Studia stacjonarne
6	Profil studiów	Praktyczny
7	Rok studiów	Czwarty
8	Semestr przedmiotu	Siódmy
9	Jednostka prowadząca kierunek studiów	Instytut Nauk o Zdrowiu
10	Liczba punktów ECTS	2
11	Sposób zaliczenia:	Zaliczenie z oceną
12	Język wykładowy	polski
13	Tryb prowadzenia zajęć	Tradycyjny
14	Sposób prowadzenia zajęć	Synchroniczny
15	Narzędzia informatyczne wykorzystywane do prowadzenia zajęć, udostępniania materiałów i komunikacji ze studentami	Platforma Microsoft Teams/Platforma Moodle
16	Przedmioty wprowadzające	Psychologia ogólna
17	Wymagania wstępne	
<b>18</b>	<b>Cele przedmiotu:</b>	
<b>C1</b>	Poznanie podstawowej wiedzy z zakresu psychologii sportu oraz elementów treningu mentalnego.	
<b>C2</b>	Rozwijanie umiejętności komunikacji i współpracy w zespole interdyscyplinarnym.	
<b>19</b>	Forma zajęć, liczba godzin wymagająca bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego, liczba godzin nakładu pracy studenta	
Forma zajęć		Liczba godzin
1. Wykład		20 godzin
2. Ćwiczenia		20 godzin
3. Samokształcenie		10 godzin
Suma godzin		50 godzin

lp.	Całkowity nakład pracy studenta	
1.	Nakład pracy związany z zajęciami wymagającymi bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego wynosi:	<b>Godzinowe obciążenie studenta</b>
	Wykłady: 20 godzin	<b>40 godzin</b>
	Ćwiczenia: 20 godzin	
	Konsultacje dydaktyczne: 1 godzina	
	Zaliczenie wykładu: 1 godzina	
	Zaliczenie ćwiczeń: 1 godzina	
	Nakład pracy związany z zajęciami wymagającymi bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego wynosi 40 godzin, co odpowiada 1,6 punktu ECTS.	
2	<p>Bilans nakładu pracy studenta:</p> <p>1. Udział w wykładach: 20 godzin</p> <p>2. Udział w ćwiczeniach: 20 godzin</p> <p>3. Udział w konsultacjach dydaktycznych: 1 godzina</p> <p>4. Udział w zaliczeniu wykładów: 1 godzina</p> <p>5. Udział w zaliczeniu ćwiczeń: 1 godzina</p> <p>6. Samodzielne przygotowanie do zajęć, zaliczenia końcowego z przedmiotu: 10 godzin</p> <p>Łączny nakład pracy studenta wynosi 50 godzin, co odpowiada 2 punktom ECTS.</p>	50 godzin
3	<b>Łączny nakład pracy studenta (pozycja 2)</b>	50 godzin
4	<b>Punkty ECTS za przedmiot</b>	2 ECTS
5	Liczba punktów ECTS, którą student musi osiągnąć w ramach zajęć o charakterze praktycznym w tym zajęć laboratoryjnych, warsztatowych, projektowych	0,8 ECTS
Efekty uczenia się - wiedza	<p>W1: zna psychologiczne i socjologiczne uwarunkowania funkcjonowania jednostki w społeczeństwie - B.W1.</p> <p>W2: zna zasady motywowania pacjentów do prozdrowotnych zachowań i informowania o niepomyślnym rokowaniu, znaczenie komunikacji werbalnej i niewerbalnej w procesie komunikowania się z pacjentami oraz pojęcie zaufania w interakcji z pacjentem - B.W4.</p>	
Efekty uczenia się - umiejętności	<p>U1: potrafi komunikować się ze współpracownikami w ramach zespołu, udzielając im informacji zwrotnej i wsparcia - B.U12.</p> <p>U2: potrafi przeprowadzić rozmowę z pacjentem dorosłym, dzieckiem i rodziną pacjenta z zastosowaniem techniki aktywnego słuchania i wyrażania empatii, a także rozmawiać z pacjentem o jego sytuacji zdrowotnej w atmosferze zaufania podczas całego postępowania fizjoterapeutycznego - B.U10.</p>	
Efekty uczenia się – kompetencje społeczne	<p>K1: dostrzega i rozpoznaje własne ograniczenia, dokonuje samooceny deficytów i potrzeb edukacyjnych – 1.3.5</p>	

## 2. TREŚCI PROGRAMOWE ODNIESIONE DO EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

Forma zajęć	Treści programowe	liczba godzin
-------------	-------------------	---------------

<b>Tematy realizowane w ramach formy zajęć (wykłady)</b>		
<b>W</b>	Organizacja zajęć. Przedstawienie tematyki wykładów oraz formy zaliczenia przedmiotu. Przedstawienie wymaganej literatury podstawowej i uzupełniającej. Wprowadzenie do psychologii sportu – cele i zadania, miejsce psychologii w sporcie.	4
<b>W</b>	Skuteczna współpraca w zespole. Relacje trener – zawodnik – fizjoterapeuta – psycholog. Umiejętności społeczne, komunikacja werbalna i niewerbalna.	4
<b>W</b>	Stres – pozytywy czy negatywny? Podstawowe definicje. Sposoby radzenia sobie ze stresem. Stres przedstartowy. Zaburzenia funkcjonowania psychicznego w sporcie – wybrane problemy (zaburzenia nastroju, zaburzenia odżywiania uzależnienia).	4
<b>W</b>	Trening wyobraźniowy w sporcie – wprowadzenie. Mowa wewnętrzna oraz wzmacnianie pewności siebie u sportowców.	4
<b>W</b>	Emocje i optymalny stan pobudzenia. Wsparcie psychologiczne w procesie powrotu po urazie. Motywacja i nastawienie. Elementy relaksacji. Stan flow – definicja.	4
<b>Tematy realizowane w ramach formy zajęć (ćwiczenia)</b>		
<b>Ć</b>	Organizacja zajęć, przedstawienie tematyki, zapoznanie z zasadami uzyskania zaliczenia. Wprowadzenie do treningu mentalnego w praktyce. Moje wartości i rozpoznawanie potrzeb, oczekiwań.	4
<b>Ć</b>	Nastawienie na rozwój vs. nastawienie na trwałość. Nowa psychologia sukcesu według Carol Dweck. Sposoby wspierania i motywowania sportowców.	4
<b>Ć</b>	Procesy percepcyjne a działalność sportowa. Rola uwagi, koncentracji i pamięci. Elementy psychomotoryki – trening szybkości czasu reakcji.	4
<b>Ć</b>	Urazy, presja i wypalenie – specyficzne konsekwencje zaangażowania w działalność sportową.	4
<b>Ć</b>	Ćwiczenia regulujące stan pobudzenia. Rozpoznawanie i wyrażanie emocji. Wykorzystanie technik oddechowych w sporcie.	4
<b>Tematy realizowane w ramach formy zajęć (samokształcenie)</b>		
<b>S</b>	Przygotowanie się do zaliczenia końcowego, zgłębianie tematyki wykładowej i ćwiczeniowej w oparciu o podaną literaturę przedmiotu.	10

<b>3. Literatura</b>	
<b>Literatura podstawowa</b>	1. I. Heszen, Psychologia stresu: korzystne i niekorzystne skutki stresu życiowego, PWN, Warszawa 2016. 2. I. Heszen, H. Sęk, Psychologia zdrowia, PWN, Warszawa 2012. 3. S. P. Morreale, B. H. Spitzberg, J. K. Barge, Komunikacja między ludźmi: motywacja, wiedza i umiejętności, PWN, Warszawa 2008.
<b>Literatura uzupełniająca</b>	1. R. Koszyk, Radzenie sobie ze stresem studentów uprawiających sport wyczynowo, Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej, Lublin 2018.

<b>4. Metody dydaktyczne</b>	
<b>Forma</b>	<b>Metody dydaktyczne</b>
<b>Wykład</b>	Metody podające (wykład informacyjny, konwersatoryjny), metody problemowe (burza mózgow), metody eksponujące (prezentacja multimedialna)
<b>Ćwiczenia</b>	Metody aktywizujące - dyskusja dydaktyczna, metody praktyczne – ćwiczenia w parach, studium przypadku, metody eksponujące – prezentacja multimedialna, pomoce dydaktyczne

## 5. Metody i kryteria oceniania

**Forma zajęć:**

**Forma zaliczenia:**

Uzyskane punkty są przeliczane na oceny według następującej skali:

Procent punktów	Ocena
91-100%	Bardzo dobry
85-90%	Dobry plus
76-84%	Dobry
66-75%	Dostateczny plus
51-65%	Dostateczny
0-50%	Niedostateczny

Opis: ocena wykładu:

- uczestnictwo w wykładzie
- zaliczenie pisemne/egzamin.

Opis: ocena zajęć praktycznych/ćwiczeń/zajęć klinicznych:

- 100% obecności (dopuszcza się 30% nieobecności usprawiedliwionych zwolnieniem L4),
- aktywność na zajęciach,
- zaliczenie końcowe.

Warunkiem dopuszczenia do egzaminu jest uzyskanie pozytywnych ocen z zajęć praktycznych/ćwiczeń/zajęć klinicznych.

Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest uzyskanie pozytywnej oceny z egzaminu.

Ocenę pozytywną z przedmiotu można otrzymać wyłącznie pod warunkiem uzyskania pozytywnej oceny za każdy z ustanowionych efektów uczenia się.