

Karta przedmiotu

Nazwa i kod przedmiotu	Psychologia sportu: teoria i praktyka, PG_00150226						
Kierunek studiów	Psychologia (O)						
Data rozpoczęcia studiów	październik 2026 r.	Rok akademicki realizacji przedmiotu			2028/2029		
Poziom kształcenia	jednolite magisterskie	Grupa zajęć			Grupa zajęć obowiązkowych z zakresu kierunku studiów		
Forma studiów	niestacjonarne	Sposób realizacji			na uczelni		
Rok studiów	3	Język wykładowy			polski		
Semestr studiów	6	Liczba punktów ECTS			3.0		
Profil kształcenia	ogólnoakademicki	Forma zaliczenia			zaliczenie		
Jednostka prowadząca	Rektor -> Wydział Nauk Społecznych -> Instytut Psychologii -> Zakład Psychologii Sportu						
Imię i nazwisko wykładowcy (wykładowców)	Odpowiedzialny za przedmiot		dr hab. Dagmara Budnik-Przybylska				
	Prowadzący zajęcia z przedmiotu						
Formy zajęć	Forma zajęć	Wykład	Ćwiczenia	Laboratorium	Projekt	Seminarium	RAZEM
	Liczba godzin zajęć	18.0	0.0	0.0	0.0	0.0	18
	W tym liczba godzin zajęć na odległość: 0.0						
Aktywność studenta i liczba godzin pracy	Aktywność studenta	Udział w zajęciach dydaktycznych, objętych planem studiów		Udział w konsultacjach		Praca własna studenta	RAZEM
	Liczba godzin pracy studenta	18		10.0		47.0	75
Cel przedmiotu	Zapoznanie studentów z zagadnieniami psychologii sportu oraz praktycznymi sposobami psychologicznego przygotowania sportowca do startu w zawodach						

Efekty uczenia się przedmiotu	Efekt kierunkowy	Efekt z przedmiotu	Sposób weryfikacji i oceny efektu
	[PSYCHJ5_K01] Ma pogłębioną świadomość poziomu swojej wiedzy i umiejętności, rozumie potrzebę ciągłego rozwoju osobistego i zawodowego	Ma pogłębioną świadomość poziomu swojej wiedzy i umiejętności, rozumie potrzebę ciągłego rozwoju osobistego i zawodowego	[SK1] wypowiedź ustna/rozmowa/diskusja [SK2] prezentacja/projekt/referat/raport [SK4] test/egzamin - ustny lub pisemny
	[PSYCHJ5_U11] Potrafi pracować w zespole pełniąc różne role; umie przyjmować i wyznaczać zadania, ma elementarne umiejętności organizacyjne pozwalające na realizację celów związanych z projektowaniem i podejmowaniem działań profesjonalnych	Potrafi pracować w zespole pełniąc różne role; umie przyjmować i wyznaczać zadania, ma elementarne umiejętności organizacyjne pozwalające na realizację celów związanych z projektowaniem i podejmowaniem działań profesjonalnych	[SU1] wypowiedź ustna/rozmowa/diskusja [SU8] obserwacja samodzielnej lub zespołowej pracy studenta
	[PSYCHJ5_U02] Potrafi wykorzystywać i integrować wiedzę teoretyczną z zakresu psychologii oraz powiązanych z nią dyscyplin w celu analizy złożonych problemów psychologicznych, wychowawczych, pomocowych czy terapeutycznych, a także diagnozowania i projektowania działań praktycznych	Potrafi wykorzystywać i integrować wiedzę teoretyczną z zakresu psychologii sportu oraz powiązanych z nią dyscyplin w celu analizy złożonych problemów psychologicznych, wychowawczych, pomocowych, a także diagnozowania i projektowania działań praktycznych	[SU2] prezentacja/projekt/referat/raport [SU4] test/egzamin - ustny lub pisemny [SU5] realizacja zadania problemowego
	[PSYCHJ5_W05] Ma uporządkowaną i pogłębioną wiedzę na temat specjalizacji psychologii, obejmującą terminologię, teorię i metodykę	Ma uporządkowaną i pogłębioną wiedzę na temat psychologii sportu, obejmującą terminologię, teorię i metodykę	[SW4] test/egzamin - ustny lub pisemny [SW1] wypowiedź ustna/rozmowa/diskusja [SW2] prezentacja/projekt/referat/raport
	[PSYCHJ5_U05] Posiada pogłębione umiejętności prezentowania własnych pomysłów, wątpliwości i sugestii, popierania ich rozbudowaną argumentacją w kontekście wybranych perspektyw teoretycznych, poglądów różnych autorów, kierując się przy tym zasadami etycznymi	Posiada pogłębione umiejętności prezentowania własnych pomysłów, wątpliwości i sugestii, popierania ich rozbudowaną argumentacją w kontekście wybranych perspektyw teoretycznych z psychologii sportu, poglądów różnych autorów, kierując się przy tym zasadami etycznymi	[SU1] wypowiedź ustna/rozmowa/diskusja [SU5] realizacja zadania problemowego
	[PSYCHJ5_K05] Jest przekonany o konieczności i doniosłości zachowania się w sposób profesjonalny i przestrzega zasad etyki zawodowej; dostrzega i formułuje problemy moralne i dylematy etyczne związane z własną i cudzą pracą; poszukuje optymalnych rozwiązań i możliwości korygowania nieprawidłowych działań psychologicznych	Jest przekonany o konieczności i doniosłości zachowania się w sposób profesjonalny i przestrzega zasad etyki zawodowej; dostrzega i formułuje problemy moralne i dylematy etyczne związane z własną i cudzą pracą; poszukuje optymalnych rozwiązań i możliwości korygowania nieprawidłowych działań psychologicznych	[SK1] wypowiedź ustna/rozmowa/diskusja [SK8] obserwacja samodzielnej lub zespołowej pracy studenta
	[PSYCHJ5_W11] Ma uporządkowaną wiedzę na temat zasad i norm etycznych oraz etyki zawodowej; zna prawne, organizacyjne i etyczne uwarunkowania wykonywanej działalności zawodowej	Ma uporządkowaną wiedzę na temat zasad i norm etycznych oraz etyki zawodowej psychologa sportu	[SW1] wypowiedź ustna/rozmowa/diskusja
	[PSYCHJ5_W01] Zna terminologię używaną w psychologii oraz jej zastosowanie w dyscyplinach pokrewnych na poziomie rozszerzonym	Zna terminologię używaną w psychologii sportu oraz jej zastosowanie w dyscyplinach pokrewnych na poziomie rozszerzonym	[SW4] test/egzamin - ustny lub pisemny [SW2] prezentacja/projekt/referat/raport

	Efekt kierunkowy	Efekt z przedmiotu	Sposób weryfikacji i oceny efektu
	[PSYCHJ5_K03] Docenia znaczenie nauk psychologicznych dla rozwoju jednostki i prawidłowych więzi w społeczeństwie, ma pozytywne nastawienie do nabywania wiedzy z zakresu studiowanej dyscypliny naukowej i budowania warsztatu pracy psychologa	Docenia znaczenie psychologii sportu dla rozwoju jednostki i prawidłowych więzi w społeczeństwie, ma pozytywne nastawienie do nabywania wiedzy z zakresu studiowanej dyscypliny naukowej i budowania warsztatu pracy psychologa sportu	[SK1] wypowiedź ustna/rozmowa/ dyskusja [SK8] obserwacja samodzielnej lub zespołowej pracy studenta
	[PSYCHJ5_K06] Odnacza się odpowiedzialnością za własne przygotowanie do pracy, podejmowane decyzje i prowadzone działania oraz ich skutki, czuje się odpowiedzialny wobec ludzi, dla których dobra stara się działać, wyraża taką postawę w środowisku specjalistów i pośrednio modeluje to podejście wśród innych	Odnacza się odpowiedzialnością za własne przygotowanie do pracy, podejmowane decyzje i prowadzone działania oraz ich skutki, czuje się odpowiedzialny wobec ludzi, dla których dobra stara się działać, wyraża taką postawę w środowisku specjalistów i pośrednio modeluje to podejście wśród innych	[SK4] test/egzamin - ustny lub pisemny [SK8] obserwacja samodzielnej lub zespołowej pracy studenta
	[PSYCHJ5_U06] Posiada rozwinięte umiejętności badawcze: rozróżnia orientacje w metodologii badań psychologicznych, formułuje problemy badawcze, dobiera adekwatne metody badania, metody statystyczne i narzędzia badawcze, konstruuje narzędzia badawcze; opracowuje, prezentuje i interpretuje wyniki badań, wyciąga wnioski, wskazuje kierunki dalszych badań, w obrębie wybranej specjalizacji psychologii	Posiada rozwinięte umiejętności badawcze: rozróżnia orientacje w metodologii badań psychologicznych w zakresie psychologii sportu, formułuje problemy badawcze, dobiera adekwatne metody badania, metody statystyczne i narzędzia badawcze, konstruuje narzędzia badawcze; opracowuje, prezentuje i interpretuje wyniki badań, wyciąga wnioski, wskazuje kierunki dalszych badań, w obrębie wybranej specjalizacji psychologii	[SU1] wypowiedź ustna/rozmowa/ dyskusja [SU4] test/egzamin - ustny lub pisemny [SU5] realizacja zadania problemowego
	[PSYCHJ5_U10] Potrafi wybrać i zastosować właściwy dla danej działalności psychologicznej sposób postępowania, potrafi dobierać środki i metody pracy w celu efektywnego wykonania pojawiających się zadań zawodowych	Potrafi wybrać i zastosować właściwy dla danej działalności psychologicznej sposób postępowania, potrafi dobierać środki i metody pracy w celu efektywnego wykonania pojawiających się zadań zawodowych	[SU5] realizacja zadania problemowego [SU8] obserwacja samodzielnej lub zespołowej pracy studenta
	[PSYCHJ5_W03] Ma pogłębioną i uporządkowaną wiedzę o współczesnych kierunkach rozwoju psychologii, jej nurtach i systemach, rozumie ich historyczne i kulturowe uwarunkowania	Student ma pogłębioną i uporządkowaną wiedzę o współczesnych koncepcjach i badaniach prowadzonych w obszarze psychologii sportu, rozumie ich historyczne i kulturowe uwarunkowania	[SW4] test/egzamin - ustny lub pisemny [SW5] realizacja zadania problemowego
Treści przedmiotu	<ol style="list-style-type: none"> 1. Historia psychologii sportu 2. Osobowość i temperament a sport 3. Modele oddziaływań stosowane w psychologii sportu 4. Emocje przed- i postartowe potrzeba i możliwość regulacji 5. Stres i radzenie sobie z nim- pobudzenie i lęk a wykonanie, biofeedback 6. Dzieci w sporcie - rola trenera i rodzica 7. Budowanie odporności psychicznej 8. Ustalanie celów 9. Motywacja w sporcie 10. Koncentracja uwagi 11. Pewności siebie optymizm-pesymizm 12. Elementy relaksacji 13. Wyobrażenia w sporcie 14. Sport zespołowy budowanie zespołu, komunikacja, rozwiązywanie konfliktów, motywacja 15. Wypalenie w sporcie, kontuzje, zakończenie kariery 		
Wymagania wstępne i dodatkowe			
Sposoby i kryteria oceniania osiągniętych efektów uczenia się	Sposób oceniania (składowe)	Próg zaliczeniowy	Składowa oceny końcowej
	test	51.0%	100.0%

Zalecana lista lektur	Podstawowa lista lektur	Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). Foundations of sport and exercise psychology, 7E. Human kinetics.1. Behnke, M., Chlebosz, K., Kaczmarek, M. (2017). Trening mentalny: Psychologia sportu w praktyce. Zielonka: Inne spacery Sembrador.2. Blecharz, J. (2008). Sportowiec w sytuacji urazu fizycznego. Akademia Wychowania Fizycznego im. Bronisława Czecha.3. Costas I. Karageorghis, P. C. (2014). Psychologia dla sportowców. Zielonka: Inne spacery4. Cox R.H (2006) Sport Psychology, McGraw Hill International Edition5. Hemmings B., Holder T.(2014) Psychologia sportu. Studia przypadków, Wydawnictwo Naukowe PWN,6. Kłodecka-Różalska J. (red.) (1996): Przekraczanie umysłem możliwości ciała, Centralny Ośrodek Sportu, Resortowe Centrum Metodyczno-7. Szkoleniowe Kultury Fizycznej i Sportu, Instytut Sportu. Warszawa8. Summers J., Morris T., (1998) Psychologia sportu. Strategie i techniki. COS. Warszawa
	Uzupełniająca lista lektur	Blecharz, J. (2006). Psychologia we współczesnym sporcie punkt wyjścia i możliwości rozwoju. Przegląd psychologiczny, 49(4), 445-462.1. Budnik-Przybylska, D., & Staniszewski, C. (2018). Doskonalenie koncentracji uwagi w przygotowaniu zawodnika strzelectwa sportowego. Strzelectwo sportowe (Nowoczesne rozwiązania szkoleniowe), (15), 81-86. Budnik-Przybylska, D., & Staniszewski, C. (2019). Komunikacja trener-zawodnik-rodzic w strzelectwie sportowym. Strzelectwo sportowe
	Adresy eZasobów	
Przykładowe zagadnienia/ przykładowe pytania/ realizowane zadania	Czym zajmuje się psychologia sportu? Jakie są przykładowe teorie dotyczące optymalnego poziomu pobudzenia?	
Praktyki zawodowe w ramach przedmiotu	Nie dotyczy	

Dokument wygenerowany elektronicznie. Nie wymaga pieczęci ani podpisu.