

I. OGÓLNE INFORMACJE PODSTAWOWE O PRZEDMIOCIE (MODULE)

**Lęk i stres sportowy**

Nazwa jednostki organizacyjnej prowadzącej kierunek:	Collegium Humanum Szkoła Główna Menedżerska w Warszawie
Nazwa kierunku studiów, poziom kształcenia:	Psychologia -Jednolite studia magisterskie
Liczba punktów ECTS	3
Język przedmiotu- polski, angielski, inny	polski
Profil kształcenia:	PRAKTYCZNY
Nazwa specjalności:	Psychologia sportu, Pscyhodietetyka i suplementacja w sporcie
Rodzaj modułu kształcenia: (wskazać właściwe)	Podstawowy / kierunkowy/ <u>specjalnościowy</u> /obowiązkowy/ fakultatywny
Rok / Semestr:	4/8
Osoba koordynująca przedmiot:	
Wymagania wstępne (wynikające z następstwa przedmiotów):	Wiedza z zakresu psychologii społecznej, psychologii emocji i motywacji, psychologii procesów poznawczych

II. FORMY ZAJĘĆ DYDAKTYCZNYCH ORAZ WYMIAR GODZIN

	Wykład	Ćwiczenia/ konwersatorium	Laboratorium	Warsztaty	Projekt	Seminarium	Praktyki	Egzamin / zaliczenie	Konsultacje	Suma godzin	Ogółem ECTS
<b>Studia stacjonarne</b>	10			22				2	6	40	<b>3</b>
<b>Studia niestacjonarne</b>	10			30				2	6	38	<b>3</b>

III. METODY REALIZACJI ZAJĘĆ DYDAKTYCZNYCH

Formy zajęć	Metody dydaktyczne -właściwe podkreślić
<u>Konwersatorium</u>	<p><b><u>Wykład podający (z prezentacją multimedialną)</u></b>                      Wykład problemowy                      Wykład konwersatoryjny  <b><u>Dyskusja dydaktyczna</u></b>  <b><u>Ćwiczenia praktyczne pod kierunkiem</u></b>                      Ćwiczenia z wykorzystaniem narzędzi informatycznych  <b><u>Metoda przypadków</u></b>                      Metoda sytuacyjna                      Metoda inscenizacji                      Metoda projektów                      Gry dydaktyczne (symulacyjne, decyzyjne, psychologiczne)                      Demonstracja/ pokaz                      Analiza źródeł                      Praca w grupie                      Debata                      Inne</p>

IV. PRZEDMIOTOWE EFEKTY UCZENIA SIĘ

Z ODNIESIENIEM DO EFEKTÓW KIERUNKU		
Lp.	Opis przedmiotowych efektów uczenia się	Odniesienie do efektu kierunkowego symbol
<b>Wiedza:</b>		
P_W01	Posiada wiedzę w stopniu pogłębionym na temat społecznych uwarunkowań powstawania lęku i stresu sportowego zgodnie z praktyką zawodową.	K_W10
P_W02	Posiada wiedzę na temat lęku i stresu u sportowców, etiologii oraz czynników i sposobów zmniejszających napięcie związane z odczuwaniem leku i stresu.	K_W16
<b>Umiejętności:</b>		
P_U01	Potrafi rozpoznać lęk i stres u sportowców oraz zastosować odpowiednie metody terapeutyczne zgodnie z praktyką zawodową.	K_U09
P_U02	Umie wykorzystywać umiejętność argumentacji w pracy ze sportowcami.	K_U10
P_U03	Potrafi interpretować zachowania powiązane z lękiem i stresem w odniesieniu do zjawisk społecznych oraz kulturowych.	K_U16
<b>Kompetencje społeczne:</b>		
P_K01	Wykazuje gotowość do rozpoczęcia pracy jako psycholog sportu. W pracy uwzględnia aspekty moralne i etyczne.	K_K02
P_K02	Prezentuje postawę świadomości własnych predyspozycji do wykonywania zawodu psychologa sportu.	K_K05
<b>V. TREŚCI KSZTAŁCENIA</b>		
Lp.	<u>Wykład</u> <u>Warsztaty</u>	Odniesienie do przedmiotowych efektów uczenia się
T1	Definicja pobudzenia, leku i stresu	P_W01 P_W02 P_U01 P_U02 P_U03 P_K01 P_K02
T2	Czynniki wywołujące stres i lęk	
T3	Stres w aktywności sportowej dzieci i młodzieży	
T4	Związek pomiędzy pobudzeniem i działaniem	
T5	Lęk a wynik sportowy	
T6	Techniki redukcji stresu	
T7	Omówienie wybranych badań naukowych z zakresu stresu i lęku w psychologii sportu	
<b>VI. METODY WERYFIKACJI EFEKTÓW UCZENIA SIĘ</b>		
<b>Forma zajęć, w ramach której weryfikowany jest EU</b>	<b>Metoda weryfikacji – WŁAŚCIWE WYBRAĆ</b> <b>Egzamin pisemny, egzamin ustny, kolokwium, projekt, prezentacja, referat, esej inne</b>	<b>Kategoria weryfikowanych efektów uczenia się :</b> <b>wiedza,</b> <b>umiejętności, kompetencje społeczne WŁAŚCIWE WYBRAĆ</b>
Konwersatorium	Prezentacja multimedialna przygotowana w grupach według wytycznych prowadzącego i zaprezentowana podczas zajęć, udział w dyskusji	Wiedza, Umiejętności, Kompetencje społeczne
<b>WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU wskazać właściwe</b>		

Zaliczenie przedmiotu na podstawie pozytywnej oceny z prezentacji multimedialnej oraz aktywności studenta na zajęciach.

### VII. KRYTERIA OCENY OSIĄGNIĘTYCH EFEKTÓW KSZTAŁCENIA

Niedostateczny (2,0)	Dostateczny (3,0)	Dostateczny plus (3,5)	Dobry (4,0)	Dobry plus (4,5)	Bardzo dobry (5,0)
Poniżej 60%	60,0%-69,99%	70%-74,99%	75%-84,99%	85%-89,99%	90,0%-100%
Student uzyskuje poniżej 60% max. liczby punktów dla danego efektu	Student uzyskuje od 60% do 69,99% liczby punktów dla danego efektu	Student uzyskuje od 70% do 74,99% max. liczby punktów dla danego efektu	Student uzyskuje od 75% do 84,99% max. liczby punktów dla danego efektu	Student uzyskuje od 85% do 89,99% max. liczby punktów dla danego efektu	Student uzyskuje powyżej 90% max. liczby punktów dla danego efektu
Nie zna terminologii.	Zna podstawowe zagadnienia	Zakres dla oceny 3 oraz	Zakres dla oceny 3-3,5 oraz	Zakres dla oceny 3-4,0 oraz	Zakres dla oceny 3-4,5 oraz
Nie ma podstawowej wiedzy	Potrafi wykazać się podstawowymi umiejętnościami	Wyjaśnia podstawowe pojęcia i zakresy naukowe charakterystyczne dla przedmiotu	charakteryzuje problemy specyficzne dla przedmiotu	Charakteryzuje i wyjaśnia problemy specyficzne dla przedmiotu	identyfikuje i rzetelnie charakteryzuje problematykę przedmiotu.
Nie potrafi wykazać się umiejętnościami.	Ma świadomość swoich kompetencji	Analizuje i weryfikuje treści przedmiotu	Porządkuje i weryfikuje poznane treści	Dyskutuje, umiejętnie wyciągając wnioski ogólne.	Merytorycznie i krytycznie ustosunkowuje się do problematyki psychologii
Nie ma świadomości swoich kompetencji		Samodzielnie realizuje powierzone zadania przestrzegając norm i ustaleń merytoryczno – praktycznych	Posiada kompetencje w zakresie pracy z grupą	Aktywnie angażuje się w rozwiązania problemowe	Konstruuje projekty do badań

### VIII. NAKŁAD PRACY STUDENTA – WYMIAR GODZIN I BILANS PUNKTÓW ECTS

Rodzaj aktywności ECTS	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
1.Udział w zajęciach z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego i studentów dydaktycznych (wykłady, ćwiczenia, konwersatoria, projekt, laboratoria, warsztaty, seminaria) – <b>SUMA godzin – z punktu II</b>	40	30
W tym		
1.1..Udział w zajęciach z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego i studentów	32	22
1.2..Egzaminy/zaliczenia -liczba godzin	2	2
1.3..Udział w konsultacjach -liczba godzin	6	6
2.– Indywidualna praca własna studenta - liczba godzin – Projekt / esej / studium przypadku / zadanie praktyczne ,samodzielne przygotowanie się do zajęć ,egzaminów, zaliczeń	35	45
<b>Sumaryczne obciążenie pracą studenta (25h = 1 ECTS) SUMA godzin i ECTS</b>	<b>75 h = 3 ECTS</b>	<b>75 h = 3 ECTS</b>

### IX. LITERATURA PRZEDMIOTU ORAZ INNE MATERIAŁY DYDAKTYCZNE

#### Literatura podstawowa przedmiotu:

1. Gracz, J., Sankowski, T. (2007). Psychologia aktywności sportowej. Poznań: AWF.
2. Jarvis, M. (2003). Psychologia sportu. Gdańsk: GWP.

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

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

**Literatura uzupełniająca przedmiotu:**

**Inne materiały dydaktyczne:**