

**AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO  
IM. EUGENIUSZA PIASECKIEGO W POZNANIU**

**Filia w Gorzowie Wielkopolskim  
Zamiejscowy Wydział Kultury Fizycznej**

**Kierunek: Wychowanie fizyczne**

**KARTA PRZEDMIOTU**

Nazwa przedmiotu: **TEORIA I PRAKTYKA DYSCYPLINY – GIMNASTYKA**

Kod przedmiotu: **ZWKF\_WF\_1\_w\_F.1-2\_s**

Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot/moduł: **Zakład Wychowania Fizycznego  
i Sportu**

Osoba odpowiedzialna za kartę – koordynator przedmiotu:

**dr Tomasz Jędrzejczak**

Osoby prowadzące przedmiot:

1. dr Tomasz Jędrzejczak

Data opracowania: **01.10.2020 r.**

## 1. Podstawowe informacje

Forma studiów	studia stacjonarne			
Stopień studiów	studia pierwszego stopnia			
Profil	praktyczny			
Specjalność	nauczycielska ze specjalizacją instruktorską			
Rok studiów / semestr	rok 2–3, semestr 4–6			
Status przedmiotu	do wyboru w ramach specjalności			
Język przedmiotu	polski			
Forma zajęć	wykład	ćwiczenia	seminaria	inne
Wymiar zajęć	60 (20+20+20)	90 (30+30+30)		
Liczba punktów ECTS	10 (3+3+4)			

## 2. Cele przedmiotu

C1	Systematyzacja i pogłębienie wiedzy z zakresu teorii i metodyki gimnastyki sportowej.
C2	Opanowanie techniki wykonania, metodyki nauczania i asekuracji rozszerzonych ćwiczeń z zakresu gimnastyki sportowej.
C3	Przygotowanie się do przyszłej pracy w charakterze instruktora gimnastyki sportowej.

## 3. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji:

- wiedza i umiejętności z zakresu gimnastyki podstawowej;
- wyższa niż przeciętna sprawność fizyczna ogólna i specjalna.

## 4. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych:

Symbol	Efekty uczenia się dla przedmiotu Po zrealizowaniu przedmiotu student:	Odniesienie do efektów uczenia się dla programu studiów	Odniesienie do charakterystyk II stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacji (poziom 6)
EK1	zna terminologię gimnastyczną związaną z techniką wykonania i metodyką nauczania ćwiczeń oraz specyfikę pracy z młodzieżą	A1_W9 A1_U9 A1_K6	P6S_WG P6S_UW P6S_KR
EK2	potrafi samodzielnie dobrać i zrealizować programy ćwiczeń gimnastycznych dla grupy młodzieżowej, klasy sportowej III i II w zależności od indywidualnych potrzeb uczestnika zajęć, potrafi objaśnić i demonstrować technikę wykonania ćwiczeń gimnastycznych	A1_W14 A1_U11 A1_K7	P6S_WK P6S_UW P6S_KR
EK3	rozumie potrzebę ustawicznego usprawniania; potrafi dokonać samooceny poziomu sprawności fizycznej; dba o dobrą relację z uczestnikami zajęć; realizuje zadania w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne i otoczenia	A1_W16 A1_U23 A1_K09	P6S_WK P6S_UK P6S_KR

## 5. Treści programowe

<b>WYKŁADY</b>		
<b>Lp.</b>	<b>Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych</b>	<b>Liczba godzin</b>
W1	Historia światowej gimnastyki – ważniejsze daty i wydarzenia.	2
W2	Historia polskiej gimnastyki – ważniejsze daty i wydarzenia.	2
W3	Kierunki i rodzaje gimnastyki.	2
W4	Podstawowe informacje z zakresu sportu gimnastycznego: gimnastyka sportowa, gimnastyka artystyczna, akrobatyka sportowa.	2
W5	Systematyka ćwiczeń gimnastycznych: ćwiczenia kształtujące, ćwiczenia stosowane, ćwiczenia uzupełniające.	2
W6	Systematyka, podział i charakterystyka ćwiczeń zwinnościowo- akrobacyjnych i skoków.	2
W7	Systematyka, podział i charakterystyka ćwiczeń w zwisach i podporach.	2
W8	Systematyka, podział i charakterystyka ćwiczeń równoważnych.	2
W9	Zasady terminologii i opisu ćwiczeń gimnastycznych wolnych.	2
W10	Zasady terminologii i opisu ćwiczeń gimnastycznych na przyrządach.	2
W11	Struktura organizacyjna gimnastyki sportowej na świecie.	2
W12	Struktura organizacyjna gimnastyki sportowej w Polsce.	2
W13	Związki, okręgi, zrzeszenia i kluby w Polsce.	2
W14	Statut PZG – analiza.	2
W15	Władze PZG, trenerzy kadry narodowej, trenerzy klubowi, kadra narodowa.	2
W16	Kalendarz aktualnych wydarzeń i imprez gimnastycznych – analiza.	2
W17	Analiza wyników zawodów GSM, GSK.	2
W18	Program klasyfikacyjny z gimnastyki sportowej – klasy sportowe.	2
W19	Wieloletni program szkolenia w sportach gimnastycznych dla oddziałów i szkół mistrzostwa sportowego.	2
W20	Przygotowania zawodników kadry narodowej do udziału w igrzyskach olimpijskich i udział w mistrzostwach świata i Europy w sportach olimpijskich – analiza cyklu szkoleniowego.	2
W21	Badania nad urazowością w gimnastyce sportowej.	2
W22	Przyczyny rezygnacji zawodników z uprawiania gimnastyki sportowej.	2
W23	Cechy somatyczne i sprawność fizyczna zawodników gimnastyki sportowej. Cechy prognostyczne budowy somatycznej w doborze do gimnastyki sportowej.	2
W24	Przyczyny powstawania i sposoby usuwania lęku w gimnastyce sportowej.	2
W25	Dobór i selekcja w gimnastyce sportowej. Testy sprawności specjalnej.	2
W26	Analiza obciążeń treningowych we współczesnej gimnastyce sportowej.	2
W27	Kompleksowa kontrola w gimnastyce sportowej. Kryteria kontroli.	2

W28	Kompleksowa opieka w gimnastyce sportowej: trener, fizjoterapeuta, lekarz.	2
W29	Sposoby analizy układów gimnastycznych na przyrządach –rejestracja, interpretacja, wnioski.	2
W30	Systemy i organizacja szkolenia w gimnastyce sportowej.	2
	<b>Razem</b>	<b>60</b>
<b>ĆWICZENIA</b>		
<b>Lp.</b>	<b>Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych</b>	<b>Liczba godzin</b>
ĆW 1–10	Gry i zabawy gimnastyczne oraz technika i metodyka ćwiczeń ogólnorozwojowych w przygotowaniu motorycznym młodych gimnastyków.	10
ĆW 11–30	Technika i metodyka nauczania oraz pomoc i ochrona poszczególnych elementów gimnastycznych i całych układów w klasie młodzieżowej.	20
ĆW 31–40	Technika i metodyka ćwiczeń ogólnorozwojowych w przygotowaniu motorycznym młodych gimnastyków ze szczególnym uwzględnieniem treningu gibkości ciała i siły mięśniowej.	10
ĆW 41–60	Technika i metodyka nauczania oraz pomoc i ochrona poszczególnych elementów gimnastycznych i całych układów w sportowej klasie III.	20
ĆW 61–70	Technika i metodyka ćwiczeń ogólnorozwojowych w przygotowaniu motorycznym młodych gimnastyków ze szczególnym uwzględnieniem treningu choreograficznego i tanecznego.	10
ĆW 71–90	Technika i metodyka nauczania oraz pomoc i ochrona poszczególnych elementów gimnastycznych i całych układów w sportowej klasie II i wybranych elementów z klasy I.	20
	<b>Razem</b>	<b>90</b>

## 6. Metody dydaktyczne

M1	Wykład kursowy.
M2	Wykład konwersatoryjny.
M3	Metoda kreatywna (problemowa, ekspresji ruchu, studium przypadku).
M4	Metoda reprodukcyjna (naśladowcza, zadaniowa, relacja „mistrz–student”).
M5	Metoda prokreatywna (zabawy, bezpośredniej celowości).

## 7. Obciążenie pracą studenta

Forma aktywności	Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
<b>Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:</b>	
Godziny wynikające z planu studiów	150
Egzaminy i zaliczenia w sesji	10
<b>Godziny bez udziału nauczyciela wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:</b>	
Przygotowanie się do zajęć	40
Przygotowanie fragmentów lekcji	20

Przygotowanie do zaliczeń	15
Przygotowanie do egzaminu	15
<b>Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta</b>	<b>250</b>
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	10

## 8. Metody oceny

### a. Ocena formująca

F1	<b>Obserwacja studenta podczas zajęć:</b> przygotowanie do zajęć, aktywność, kreatywność.
F2	<b>Kolokwium:</b> terminologia ćwiczeń, zasady prowadzenia ćwiczeń, tok i postępowanie usprawniające.
F3	<b>Zaliczenie praktyczne:</b> pozycje ramion i stóp, pozycje wyjściowe, prowadzenie ćwiczeń kształtujących, prowadzenie fragmentów lekcji, zaliczenie asekuracji, pomocy i ochrony, zaliczenie układów.

### b. Ocena podsumowująca

P1	Średnia ważona ocen z kolokwium.
P2	Średnia ważona ocen z zaliczeń praktycznych.
P3	Egzamin.

### c. Warunki zaliczenia przedmiotu

- obecność na zajęciach zgodnie z regulaminem studiów;
- pozytywne oceny z zaliczeń i egzaminu.

## 9. Kryteria oceny

<b>Efekt uczenia się EK1</b>	
na ocenę 2	Student nie posiada wiedzy i umiejętności nauczania specjalistycznych umiejętności ruchowych oraz nie potrafi planować i prowadzić zajęć treningowych.
na ocenę 3	Student potrafi stosować podstawowe formy nauczania specjalistycznych umiejętności ruchowych w treningu gimnastycznym.
na ocenę 4	Student planuje i kontroluje proces opanowania specjalistycznych umiejętności ruchowych, przeprowadza analizę metodyki nauczania gimnastyki, potrafi modyfikować metodykę nauczania w zależności od poziomu sprawności podopiecznych.
na ocenę 5	Student potrafi bardzo sprawnie i trafnie wdrożyć odpowiednią formę treningu oraz długofalowo zaplanować proces przyswajania układów. Skutecznie i trafnie operuje różnymi strategiami nauczania ruchu.
<b>Efekt uczenia się EK2</b>	
na ocenę 2	Student nie opanował podstawowych umiejętności technicznych oraz metod z zakresu nauczania ruchu, nie potrafi zademonstrować podstawowych umiejętności gimnastycznych.
na ocenę 3	Student właściwie opisuje ruch, potrafi wyjaśnić technikę wykonania oraz zademonstrować z odpowiednią pomocą podstawowe ewolucje gimnastyczne.
na ocenę 4	Student potrafi bezbłędnie zademonstrować podstawowe ćwiczenia gimnastyczne, prawidłowo opisuje ruch co ułatwia jemu skuteczne metodyczne nauczanie.

na ocenę 5	Wirtuozersko demonstruje układy gimnastyczne, prawidłowo opisuje technikę zwracając uwagę na istotne niuanse techniczne, modyfikuje technikę i metodykę nauczania w zależności od okoliczności i potrzeb.
<b>Efekt uczenia się EK3</b>	
na ocenę 2	Student ma problemy z nawiązaniem współpracy z grupą, a współćwiczący nie potrafią zaufać umiejętności asekuracji i kontroli bezpiecznego wykonania ćwiczeń gimnastycznych.
na ocenę 3	Student potrafi zabezpieczyć miejsce ćwiczeń i sam potrafi asekurować proste techniki gimnastyczne.
na ocenę 4	Student współorganizuje trening i właściwie stosuje pomoc, ochronę zapewniając wystarczające bezpieczeństwo ćwiczącym.
na ocenę 5	Student jest przywódcą i bardzo skutecznie organizuje proces treningu, przydziela rolę i sam jest aktywny w pomocy, asekuracji ćwiczeń o wysokim stopniu trudności.

## 10. Macierz realizacji przedmiotu

Efekty uczenia się	Odniesienie do efektów uczenia się dla programu studiów	Cele przedmiotu	Treści programowe	Metody dydaktyczne	Sposoby oceny
EK1	A1_W9, A1_U9 A1_K6	C1	W1–W16, W30, ĆW1–ĆW10	M1–M3	F1, F2, P1, P3
EK2	A1_W14, A1_U11 A1_K7	C2	W9–W10, W17–W20, W26, W29, ĆW11–ĆW90	M2, M4, M5	F3, P2, P3
EK3	A1_W16, A1_U23 A1_K09	C3	W21–W25 ĆW11–ĆW30 ĆW41–ĆW60 ĆW71–ĆW90	M1–M3	F1, F3 P1, P3

## 11. Wykaz piśmiennictwa

### a. Piśmiennictwo podstawowe

1.	Eider J., <i>Technika i metodyka nauczania wybranych ćwiczeń z zakresu gimnastyki sportowej</i> , Wydawnictwo naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego, 1997.
2.	Jeziński R., Rybicka A., <i>Gimnastyka, technika i metodyka</i> , AWF Wrocław, 2002.
3.	Kochanowicz K., <i>Kompleksowa kontrola w gimnastyce sportowej</i> , AWF Gdańsk, 1998.
4.	Sawczyn S., <i>Obciążenia treningowe w gimnastyce sportowej w wieloletnim procesie przygotowań</i> , AWF Gdańsk, 2000.
5.	Zasada M., <i>Przygotowanie fizyczne i funkcjonalne gimnastyków w wieloletnim procesie treningowym</i> , Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego, 2007.

### b. Piśmiennictwo uzupełniające

1.	Kaczyński A., <i>Atlas gimnastycznych ćwiczeń siłowych</i> , AWF Wrocław, 2001.
2.	Kaczyński A., <i>Zabawowe formy ćwiczeń zręcznościowo-akrobatycznych</i> , AWF Wrocław, 2000.
3.	Polak E., <i>Polsko-angielski słownik pojęć i terminów gimnastycznych</i> , Uniwersytet Rzeszowski, 2007.
4.	Rychta T., <i>Osobowość a zachowanie celowe sportowców</i> , Biblioteka Trenera, 1998.

## 12. Zatwierdzenie karty przedmiotu do realizacji

.....  
(miejsowość, data)

(kierownik zakładu)

(dziekan wydziału)

Przyjmuję do realizacji (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)