

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

Filia w Gorzowie Wielkopolskim

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: **15.01.2024 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

WYKŁADY		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
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
	Razem	60
ĆWICZENIA		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
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
	Razem	90

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
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	150
Egzaminy i zaliczenia w sesji	10
Godziny bez udziału nauczyciela wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć	40
Przygotowanie fragmentów lekcji	20

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

8. Metody oceny

a. Ocena formująca

F1	Obserwacja studenta podczas zajęć: przygotowanie do zajęć, aktywność, kreatywność.
F2	Kolokwium: terminologia ćwiczeń, zasady prowadzenia ćwiczeń, tok i postępowanie usprawniające.
F3	Zaliczenie praktyczne: 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

Efekt uczenia się EK1	
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.
Efekt uczenia się EK2	
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.
Efekt uczenia się EK3	
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)