

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

Wydział Nauk o Kulturze Fizycznej

Kierunek: SPORT

KARTA PRZEDMIOTU

Nazwa przedmiotu: Przygotowanie wszechstronne w sporcie - ćwiczenia gimnastyczne

Kod przedmiotu: WNoKF_SP_1_O_24.a_s

Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot/moduł: Pracownia Gimnastyki

*Akademia Wychowania Fizycznego
im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu*

Osoba odpowiedzialna za kartę – koordynator przedmiotu:

dr Roman Celka

Osoby prowadzące przedmiot:

1. dr Roman Celka
2. dr Wojciech Zieliński
3. dr Małgorzata Stanoch
4. dr Dorota Szyszka

Data opracowania: 30.08.2024

1. Podstawowe informacje

Forma studiów	STUDIA STACJONARNE			
Stopień studiów	STUDIA PIERWSZEGO STOPNIA			
Profil	PRAKTYCZNY			
Specjalność	wszystkie			
Rok studiów/semestr	rok 3, semestr 5			
Status przedmiotu	obowiązkowy			
Język przedmiotu	polski			
Forma zajęć	wykład	ćwiczenia	seminaria	inne
Wymiar zajęć		25		
Liczba punktów ECTS	1			

2. C
ele
prz
ed
mio
tu

C01	Umiejętność wykorzystania nabytych umiejętności gimnastycznych w praktyce trenerskiej.
C02	Przygotowanie studentów do swobodnego operowania wiedzą z zakresu gimnastyki pomocniczo-specjalnej, organizacji treningu sportowego w tym obszarze oraz bezpieczeństwa zajęć.
C03	Umiejętność stosowania ćwiczeń z zakresu gimnastyki pomocniczo-specjalnej w treningu sportowym.

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

- Brak przeciwwskazań zdrowotnych do wykonywania ćwiczeń gimnastycznych.
- Posiada umiejętności i wiedzę z zakresu gimnastyki podstawowej.
- Był lub jest czynnym zawodnikiem.

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 kierunku studiów	Odniesienie do charakterystyk pierwszego stopnia uczenia się PRK
EK1	Student umie poprawnie wykonywać i wie jak w praktyce sportowej zastosować ćwiczenia z zakresu gimnastyki pomocniczo specjalnej w swojej dyscyplinie sportu.	K_U01 K_U02	P6S_UW
EK2	Student posiada wiedzę umożliwiającą organizację treningu sportowego w obszarze gimnastyki pomocniczo-specjalnej oraz na bezpieczny jego przebieg	K_W13 K_W10 K_U02 K_K06	P6S_WK P6S_WG P6S_UW P6S_KR
EK3	Student potrafi ocenić przydatność	K_U03	

	zastosowanych metod wykorzystywanych w realizacji procesu treningowego.	K_U07	P6S_UW P6S_UK P6S_KR P6S_UO
--	---	-------	--------------------------------------

5. Treści programowe

ĆWICZENIA		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
ĆW1	Organizacja jednostki treningowej obejmująca ćwiczenia za zakresu gimnastyki pomocniczo specjalnej w sporcie w tym bezpieczeństwo na zajęciach z wykorzystaniem sprzętu gimnastycznego	3
CW2	Wykorzystanie ćwiczeń kształtujących wolnych w rozgrzewce sportowej.	3
ĆW3	Wykorzystanie ćwiczeń kształtujących z przyborami i przyrządami w rozgrzewce sportowej.	3
ĆW4	Wykorzystanie przyrządów gimnastycznych w treningu ogólnorozwojowym.	4
ĆW5	Gimnastyczne tory przeszkód w kształtowaniu podstawowych cech sprawności fizycznej ogólnej m.in. koordynacji ruchowej, siły, zwinności itp..	4
ĆW6	Gry i zabawy gimnastyczne w treningu sportowym	4
ĆW7	Ćwiczenia gimnastyczne w swojej dyscyplinie sportu	4
	Razem	25

6. Metody dydaktyczne

M1	Prezentacja i pokaz ćwiczeń
M2	Odtwórcza
M3	Prokreatywna (usamodzielniająca)
M4	Praca w grupach
M 5	Analityczna

7. Obciążenie pracą studenta

Forma aktywności	Srednia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	25
Konsultacje przedmiotowe	
Egzaminy i zaliczenia w sesji	
Godziny bez udziału nauczyciela wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć	2
Przygotowanie np. raportu, prezentacji, dyskusji	1
Przygotowanie do egzaminu	
Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta	28
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	1

8. Metody oceny

a. Ocena formująca

F1	Obecność na zajęciach – zgodnie z regulaminem studiów
F2	Aktywne i kreatywne angażowanie się w pracę na zajęciach
F3	Bieżące przygotowanie się do zajęć

b. Ocena podsumowująca

P1	Pisemne zaliczenie wiedzy teoretycznej
P2	Praktyczny sprawdzian gimnastycznych umiejętności własnych
P3	Praktyczny sprawdzian z doboru ćwiczeń i sposobu ich wykorzystania w pracy z grupą ćwiczebną

c. Warunki zaliczenia przedmiotu

- Zaliczenia częściowe praktyczne
- Zaliczenia częściowe z zakresu teorii i metodyki gimnastyki
- Egzamin końcowy

9. Kryteria oceny

Efekt uczenia się EK1	
na ocenę 2	Student nie umie wykonać podstawowych ćwiczeń gimnastycznych
na ocenę 3	Wykonuje ćwiczenia gimnastyczne z dużymi błędami
na ocenę 4	Wykonuje ćwiczenia poprawnie
na ocenę 5	Demonstruje ćwiczenia bezbłędnie, swobodnie, z należytą obszernością i tempem wykonania.
Efekt uczenia się EK2	
na ocenę 2	Nie zna metod treningowych oraz zasad bezpieczeństwa i technik wykonania stosowanych w gimnastyce.
na ocenę 3	Potrafi opisać podstawowe metody treningowe. Potrafi z trudem opisać technikę wykonania tylko niektórych ćwiczeń gimnastycznych.
na ocenę 4	Zna wiele metod i środków treningowych. Prawidłowo stosuje terminologię gimnastyczną. Zna metody ochrony i asekuracji wykonywanych ćwiczeń.
na ocenę 5	Swobodnie operuje wiedzą z zakresu metod nauczania ćwiczeń gimnastycznych. Zna technikę ich wykonania. Zna zasady bezpieczeństwa konieczne podczas trwania zajęć sportowych.
Efekt uczenia się EK3	
na ocenę 2	Nie potrafi zastosować poznanych ćwiczeń gimnastycznych do treningu innej dyscypliny sportowej.
na ocenę 3	Student - w stopniu ograniczonym - potrafi przeprowadzić fragment rozgrzewki sportowej z zastosowaniem podstawowych ćwiczeń gimnastycznych.
na ocenę 4	Potrafi wykorzystywać charakterystyczne metody i ćwiczenia gimnastyczne w treningu innych dyscyplin sportowych.
na ocenę 5	Zna mechanizm działania gimnastycznych metod nauczania i środków treningowych i umie je wdrożyć do treningu sportowego z uwzględnieniem wieku i poziomu wykształcenia.

10. Macierz realizacji przedmiotu

Efekty uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do efektów kierunkowych	Cele przedmiotu	Treści programowe	Metody dydaktyczne	Sposoby oceny
EK1	K_U01 K_U02	C01, C03	CW 1, 2, 3, 7	M2, M3	F1, F3, P2
EK2	K_W13 K_W10 K_U02 K_K06	C02, C03	CW 4, 5, 6, 7	M1, M2,	F1, F2, F3, P1

EK3	K_U03 K_U07	C03	CW 4, 5, 6, 7	M3, M4, M5	F1, F2, P3
-----	----------------	-----	---------------	------------	------------

11. Wykaz literatury

a. Literatura podstawowa

Lp.	
1	Ambroży T, Latinek K. (2007).Przykładowa analiza składowych obciążeń treningowych i startowych w rocznym cyklu szkoleniowym w gimnastyce sportowej kobiet. Acta Scientifica Academiae Ostroviensis nr 26, 95-124.
2	Barański K., Janowski D., Mazur A, Morzycki B.(1985) "Techniki i metodyka nauczania podstawowych ćwiczeń gimnastycznych". Wyd.3 poprawione. AWF Warszawa.
3	Nowak M., Piekarski R., Kuriańska-Wołoszyn J., Nowak L., Prywer-Drozdowska J. Gimnastyka – zarys historii, terminologia i systematyka. PTNKF Gorzów Wlkp. 2009
4	Ambroży D.(2009) „Wartości gimnastyki” Mon. EAfS, Kraków.
5	Szot Z (praca zbiorowa).- (2002) „Aerobik. Teoria, technika wykonania, metodyka nauczania, przepisy sędziowskie”. Wydawnictwo AWF Gdańsk.
6	Olex-Mierzejewska D.(2002) „Fitness. Teoretyczne i metodyczne podstawy prowadzenia zajęć”. Podręcznik dla studentów Wychowania fizycznego i instruktorów fitness. Katowice 2002.
7	Jezierski Rybicka A. Gimnastyka teoria i metodyka. (2002). AWF Wrocław.
8	Solveborn Sven A. (1989) “Stretching”. Sport i Turystyka. Warszawa.

b. Literatura uzupełniająca

Lp.	
1	Kaczyński A., Jezierski E., Świerczyński CZ. "Gimnastyka". AWF Wrocław 1978.
2	Kaczyński A., Świerczyński Cz. "Gimnastyka. Zbiór ćwiczeń programowych." AWF Wrocław, 1979.
3	Trzaskoma Z., Trzaskoma Ł. (2001) Kompleksowe zwiększanie siły mięśniowej sportowców. Warszawa 2001.

*Akademia Wychowania Fizycznego
im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu*