

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

Wydział Nauk o Kulturze Fizycznej

Kierunek: Sport

KARTA PRZEDMIOTU

Nazwa przedmiotu: Teoria i metodyka wybranej dyscypliny sportu – akrobatyka sportowa

Kod przedmiotu: WNoKF_SP_1_W_49a_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 Wojciech Zieliński
2. dr Małgorzata Stanoch
3. dr Dorota Szyszka

Data opracowania: 01.09.2024

1. Podstawowe informacje

Forma studiów	STUDIA STACJONARNE			
Stopień studiów	STUDIA PIERWSZEGO STOPNIA			
Profil	PRAKTYCZNY			
Specjalność	wszystkie			
Rok studiów/semestr	rok 1-3; semestr 2-6			
Status przedmiotu	do wyboru			
Język przedmiotu	polski			
Forma zajęć	wykład	ćwiczenia	seminaria	inne
Wymiar zajęć	100	170		
Liczba punktów ECTS	21			

2. Cele przedmiotu

C01	Przygotowanie studenta do pracy w Klubach sportowych w roli trenera akrobatyki sportowej. Opanowanie technik i form różnych ćwiczeń akrobatycznych wchodzących w zakres programów szkoleniowo-klasyfikacyjnych od klas młodzieżowej do klasy mistrzowskiej i metodyki ich nauczania.
C02	Nabycie przez studenta umiejętności poprawnego wykonania i stosowania zasad prowadzenia treningu sportowego, metodyki nauczania elementów akrobatycznych, asekuracji, prowadzenia zespołu w treningu sportowym, stosowania najróżniejszych metod nauczania ruchu.
C03	Opanowanie przez studenta umiejętności wszechstronnego wykorzystania ćwiczeń akrobatycznych na potrzeby trenera. Zapoznanie studenta z organizacjami i strukturą akrobatyki w Polsce i Świecie, zdobycia umiejętności organizacyjnych związanych z przeprowadzaniem zawodów sportowych i rekreacyjnych z zakresu akrobatyki sportowej, opanowanie podstawowych wiadomości związanych z sędziowaniem w akrobatyce sportowej. Przygotowanie studentów do korzystania z nowoczesnych technologii informacyjnych i ich praktycznego zastosowania

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

- Student powinien posiadać umiejętność poprawnego wykonania i stosowania podstawowych ćwiczeń akrobatycznych
- Student powinien wykazać się podstawową wiedzą z zakresu akrobatyki,
- Znajomość podstaw teorii i metodyki wychowania fizycznego,
- Znajomość podstaw teorii sportu,
- Posiadać podstawowe umiejętności akrobatyczne i min ocenę dobrą z przedmiotu gimnastyka z semestru pierwszego
- Stan zdrowia, umożliwiający wykonywanie zawodu trenera.

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 akrobatyki w swojej dyscyplinie sportu.	K_U01 K_U02 K_U09	P6S_UW P6S_UW P6S_UW
EK2	Student umie poprawnie wykonywać ćwiczenia w zespołach . Wykazać się znajomością asekuracji. Potrafi prezentować swoje umiejętności w ramach ćw. zespołowych i na ścieżce akrobatycznej Student posiada wiedzę umożliwiającą organizację treningu sportowego w obszarze akrobatyki	K_U09 K_U01 K_U02	P6S_UW P6S_UW P6S_UW
EK3	Student posiada wiedzę i umiejętność wszechstronnego nauczania ćwiczeń akrobatycznych pod względem techniki i metodyki nauczania. Potrafi poprowadzić trening sportowy oraz zna historię dyscypliny.	K_W03 K_W10 K_W13 K_U09 K_U01 K_U02	P6S_WG P6S_WG P6S_WK P6S_UW P6S_UW P6S_UW

5. Treści programowe

WYKŁADY		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
W1	Historia sportów gimnastycznych – systemy gimnastyczne	4
W2	Struktura organizacyjna akrobatyki sportowej w Polsce i na Świecie	4
W3	Ustawa o sporcie i akty prawne obowiązujące w Polsce	2
W4	Zasady, formy, środki stosowane w treningu akrobatyki sportowej	4
W5	Metodyka i technika nauczania elementów i ćwiczeń akrobatycznych	30
W6	Wycena trudności elementów akrobatycznych. Sędziowanie	5
W7	Organizacja zawodów sportowych	4
W8	Wykorzystanie ćwiczeń akrobatycznych w innych dyscyplinach sportowych	4
W9	Wspomaganie farmakologiczne i problem dopingu w sporcie	4
W10	Rola muzyki w akrobatycznych ćwiczeniach zespołowych	2
W11	Kompozycja i choreografia w ćwiczeniach dwójkowych i zespołowych	4
W12	Nowoczesne środki techniczne stosowane w sportach gimnastycznych	4
W13	Nowoczesne wyposażenie obiektów sportowych	4
W14	Wykorzystanie procesu odnowy biologicznej w szkoleniu sportowym	5
W15	Metody kształtowania zdolności motorycznych	8
W16	Periodyzacja. Roczny plan treningowy	6
W17	Prowadzenie dokumentacji trenerskiej	4
W18	Przegląd piśmiennictwa przedmiotu	2
	Razem	100
ĆWICZENIA		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
ĆW1	Rozgrzewka akrobatyczna - przygotowanie zawodnika do treningu sportowego	10
CW2	Metodyka i technika nauczania indywidualnych ćwiczeń zwinnościowych i akrobatycznych	25

ĆW3	Metodyka i technika nauczania elementów i ćwiczeń w dwójkach mieszanych	15
ĆW4	Metodyka i technika nauczania elementów i ćwiczeń w dwójkach kobiet	15
ĆW5	Metodyka i technika nauczania elementów w dwójkach męskich	15
ĆW6	Metodyka i technika nauczania elementów i ćwiczeń w trzyosobowych zespołach kobiet	15
ĆW7	Metodyka i technika nauczania elementów i ćwiczeń w zespołach czwórkowych mężczyzn	15
ĆW8	Metodyka i technika nauczania indywidualnych elementów i skoków akrobatycznych na ścieżce	15
ĆW9	Pomoc i asekuracja stosowana w nauczaniu ćwiczeń indywidualnych i zespołowych	10
ĆW10	Kompozycja i choreografia układów akrobatycznych	5
ĆW11	Metodyka kształtowania zdolności motorycznych	10
ĆW12	Kompozycja i tworzenie akrobatycznych układów ćwiczeń	15
ĆW13	Praktyczne zaliczenie, na ocenę, własnych układów ćwiczeń	5
	Razem	170

6. Metody dydaktyczne

M1	Prezentacja multimedialna z elementami dyskusji
M2	Ćwiczenia z elementami dyskusji
M3	Ćwiczenia praktyczne
M4	Praca w grupach

7. Obciążenie pracą studenta

Forma aktywności	Średnia liczba godzin na realizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	270
Konsultacje przedmiotowe	
Egzaminy i zaliczenia w sesji	2
Godziny bez udziału nauczyciela wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć	115
Przygotowanie np. raportu, prezentacji, dyskusji	100
Przygotowanie do egzaminu	40
Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta	527
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	21

8. Metody oceny

a. Ocena formująca

F1	Po każdym bloku tematycznym sprawdzenie z wiedzy i umiejętności
----	---

b. Ocena podsumowująca

P1	Zaliczenia polegające na zaprezentowaniu przez studentów praktycznych i metodycznych umiejętności dotyczących poszczególnych bloków tematycznych
P2	Zaliczenia polegające na analizie elementów gimnastycznych i układów w poszczególnych konkurencjach, ich interpretacji oraz zgodności z obowiązującymi przepisami sportowymi.

c. Warunki zaliczenia przedmiotu

- aktywne uczestnictwo w zajęciach,
- zaliczenie praktyczne układów gimnastycznych
- wykonanie pracy dyplomowej lub prezentacji multimedialnej,
- uzyskanie pozytywnej oceny z egzaminu teoretycznego.

9. Kryteria oceny

Efekt uczenia się EK1	
na ocenę 2	Po zakończeniu zajęć student nie potrafi poprawnie wykonać i wykorzystać indywidualne umiejętności akrobatyczne, nie umie tworzyć układów w akrobatyce sportowej
na ocenę 3	Po zakończeniu zajęć student potrafi wykonać i wykorzystać indywidualne umiejętności akrobatyczne w stopniu dostatecznym, umie tworzyć układy w akrobatyce sportowej na niskim poziomie
na ocenę 4	Po zakończeniu zajęć student potrafi poprawnie wykonać i wykorzystać indywidualne umiejętności akrobatyczne, umie tworzyć układy w akrobatyce sportowej
na ocenę 5	Po zakończeniu zajęć student znakomicie potrafi poprawnie wykonać i wykorzystać indywidualne umiejętności akrobatyczne, umie tworzyć układy w akrobatyce sportowej na poziomie bardzo dobrym
Efekt uczenia się EK2	
na ocenę 2	Po zakończeniu zajęć student, osobiście, nie potrafi poprawnie wykonywać podstawowych ćwiczeń akrobatycznych oraz nie zna sposobów eliminacji występujących błędów wykonania w wybranych ćwiczeniach akrobatycznych.
na ocenę 3	Po zakończeniu zajęć student, osobiście, słabo prezentuje podstawowe ćwiczenia akrobatyczne oraz zna tylko niektóre ze sposobów eliminacji występujących błędów wykonania w wybranych ćwiczeniach akrobatycznych.
na ocenę 4	Po zakończeniu zajęć student, osobiście, potrafi poprawnie wykonywać podstawowe ćwiczenia akrobatyczne oraz zna sposoby eliminacji występujących błędów wykonania w wybranych ćwiczeniach akrobatycznych.
na ocenę 5	Po zakończeniu zajęć student, osobiście, bardzo dobrze potrafi poprawnie wykonywać wiele ćwiczeń akrobatycznych oraz zna sposoby eliminacji występujących błędów wykonania w wybranych ćwiczeniach akrobatycznych.
Efekt uczenia się EK3	
na ocenę 2	Student nie posiada wiedzy i umiejętności wszechstronnego nauczania ćwiczeń fizycznych pod względem techniki i metodyki nauczania oraz specyfiki dyscypliny kierunkowej. Nie potrafi zaprogramować i przeprowadzić treningu sportowego.
na ocenę 3	Student posiada podstawy wiedzy i umiejętności wszechstronnego nauczania ćwiczeń fizycznych pod względem techniki i metodyki nauczania oraz specyfiki dyscypliny kierunkowej. Trening sportowy potrafi przeprowadzić i programować na podstawowym poziomie.
na ocenę 4	Student posiada wiedzę i umiejętności wszechstronnego nauczania ćwiczeń fizycznych pod względem techniki i metodyki nauczania oraz specyfiki dyscypliny kierunkowej. Potrafi przeprowadzić i właściwie zaprogramować trening sportowy.
na ocenę 5	Student posiada dużą wiedzę i umiejętności wszechstronnego nauczania ćwiczeń fizycznych pod względem techniki i metodyki nauczania oraz specyfiki dyscypliny kierunkowej. Z olbrzymim zaangażowaniem potrafi przeprowadzić trening sportowy i z wykorzystaniem najnowszej wiedzy i technologii, dokonuje jego zaprogramowania.

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 K_U09	C01, C03	W5-W18 ĆW1-ĆW13	M2, M3	F3, P2

Ek2	K_U01 K_U02 K_U09	C02, C03	W5-W18 ĆW1-ĆW13	M1, M2,	F2,F3,P1
Ek3	K_W03 K_W10 K_W13 K_U09 K_U01 K_U02	C03	W1-W4 ĆW1-ĆW13	M3, M4, M5	F2, P3

11. Wykaz literatury

a. literatura podstawowa

Lp.	
1	Seredyński A. (2008). Akrobatyka sportowa : charakterystyka dyscypliny, zbiór przepisów, zasad sędziowania, podział ćwiczeń akrobatycznych Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego. Rzeszów
2	Karniewicz J., Kochanowicz K. "Ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne. Terminologia, systematyka, technika, metodyka, asekuracja". AWF w Gdańsku, 1991.
3	Mieczkowski T. (1997) Nauczanie akrobatyki. U Szczeciński.
4	Arcimowicz A.(2000) Muzyka w gimnastyce. AWF Poznań.
5	Kochanowicz K., Karniewicz J. Ćwiczenia wolne w gimnastyce sportowej. Warszawa: COS. 2002.
6	Hyży M. Akrobatyka sportowa. Skrypt dla studentów specjalizacji kierunku trenerskiego (1982). AWF Poznań.
7	Kolanus, Arkadiusz Elementarz trampoliny czyli Skoki na batucie. Wrocław 2014

b. literatura uzupełniająca

Lp.	
1	Zieliński K. (1993) Akrobatyka sportowa. Dwójki kobiet. Resortowe Centrum Metodyczno Szkoleniowe Kultury Fizycznej i Sportu.
2	Trzaskoma Zb., Trzaskom Ł. (2001) Kompleksowe zwiększanie siły mięśniowej sportowców. COS.
3	Solveborn S. A.: Stretching – ćwiczenia rozciągające. Sport i Turystyka, Warszawa 1989.
4	Nowak M., Nowak L., Piekarski R., Kuriańska –Wołoszyn J., Gimnastyka. Zarys historii i systematyka. AWF Poznań 2009.
5	Kaczyński A. (1992) Ćwiczenia gibkościowe. AWF Wrocław.
6	III sympozjum naukowo-trenerskie akrobatyki sportowej. (1988) Monografie Nr 253. AWF Poznań.
7	Kalendarz imprez sportowych PZG. Warszawa, 2020 .
8	Przepisy Sędziowskie Akrobatyki Sportowej. PZG. Warszawa, 2020.



Akademia Wychowania Fizycznego
im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu