

**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 – gimnastyka sportowa

**Kod przedmiotu:** WNoKF\_SP\_1\_W\_49b\_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 gimnastyki sportowej. Opanowanie technik i form różnych ćwiczeń gimnastycznych 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 gimnastycznych, asekuracji, prowadzenia zespołu w treningu sportowym, stosowania najróżniejszych metod nauczania ruchu.
C03	Opanowanie przez studenta umiejętności wszechstronnego wykorzystania ćwiczeń gimnastycznych na potrzeby trenera. Zapoznanie studenta z organizacjami i strukturą gimnastyki w Polsce i Świecie, zdobycia umiejętności organizacyjnych związanych z przeprowadzaniem zawodów sportowych i rekreacyjnych z zakresu gimnastyki sportowej, opanowanie podstawowych wiadomości związanych z sędziowaniem w gimnastyce 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 gimnastycznych,
- Student powinien wykazać się podstawową wiedzą z zakresu gimnastyki,
- Znajomość podstaw teorii i metodyki wychowania fizycznego,
- Znajomość podstaw teorii sportu,
- Posiadać podstawowe umiejętności gimnastyczne 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 potrafi poprawnie wykonać i wykorzystać indywidualne umiejętności gimnastyczne w 6- boju gimnastycznym i 4 – boju /kobiety/ tworzeniu układów w gimnastyce sportowej	K_U01 K_U02 K_U09	P6S_UW P6S_UW P6S_UW
EK2	Student umie poprawnie wykonywać indywidualne ćwiczenia na przyrządach. Wykazać się znajomością asekuracji w gimnastyce sportowej. Potrafi prezentować swoje umiejętności	K_U09 K_U01 K_U02	P6S_UW P6S_UW P6S_UW
EK3	Student posiada wiedzę i umiejętność wszechstronnego nauczania ćwiczeń gimnastycznych pod względem techniki i metodyki nauczania. Potrafi poprowadzić trening sportowy	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 gimnastyki w Polsce i na Świecie	4
W3	Kluby i związki sportowe gimnastyczne w Polsce i na Świecie	2
W4	Zasady prowadzenia treningu sportowego w gimnastyce sportowej	4
W5	Metodyka i technika nauczania elementów i ćwiczeń gimnastycznych	30
W6	Wycena elementów gimnastycznych, sędziowanie w gimnastyce sportowej	5
W7	Organizacja zawodów sportowych w gimnastyce sportowej	4
W8	Wykorzystanie gimnastyki sportowej w innych dyscyplinach sportowych	4
W9	Trenażery w gimnastyce sportowej	4
W10	Rola muzyki w ćwiczeniach gimnastycznych	2
W11	Kompozycja i choreografia w gimnastyce sportowej	4
W12	Nowoczesne środki techniczne w sportach gimnastycznych	4
W13	Nowoczesne wyposażenie Sali gimnastycznej do sportów gimnastycznych	4
W14	Kompozycja i tworzenie ćwiczeń gimnastycznych dla zawodników	5
W15	Sposoby i metody kształtowania podstawowych cech motorycznych w gimnastyce - obwody stacyjne	8
W16	Roczny plan treningowy w gimnastyce	6
W17	Prowadzenie dokumentacji trenerskiej w gimnastyce sportowej	4
W18	Przegląd piśmiennictwa z gimnastyki sportowej	2
W19	Historia sportów gimnastycznych – systemy gimnastyczne	4
	Razem	100
ĆWICZENIA		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
ĆW1	Rozgrzewka gimnastyczna- przygotowanie zawodnika do treningu sportowego	10
CW2	Metodyka i technika nauczania elementów i ćwiczeń zwinnościowo – akrobatycznych stosowanych w ćw. wolnych systematyka ćw. wolnych	25
ĆW3	Metodyka i technika nauczania elementów i ćwiczeń na koniu z łękami, systematyka ćw. na koniu z łękami	15
ĆW4	Metodyka i technika nauczania elementów i ćwiczeń na kółkach,	15

	systematyka ćw. kółkach.	
ĆW5	Metodyka i technika nauczania elementów i skoków gimnastycznych systematyka skoku	15
ĆW6	Metodyka i technika nauczania elementów i ćwiczeń na poręczach symetrycznych i asymetrycznych mężczyzn i kobiet systematyka ćw. na poręczach symetrycznych i asymetrycznych	15
ĆW7	Metodyka i technika nauczania elementów i ćwiczeń na drążku, systematyka ćw. na drążku	15
ĆW8	Metodyka i technika nauczania elementów i ćwiczeń równoważni, systematyka ćw. równoważni	15
ĆW9	Asekuracja w gimnastyce sportowej mężczyzn i kobiet 6-bój gimnastyczny mężczyzn , 4-bój gimnastyczny kobiet	10
ĆW10	Kompozycja i choreografia w gimnastyce sportowe.	5
ĆW11	Sposoby i metody kształtowania podstawowych cech motorycznych w gimnastyce- obwody stacyjne.	10
ĆW12	Kompozycja i tworzenie ćwiczeń gimnastycznych dla zawodników	5
ĆW13	Praktyczne zaliczenie na ocenę własnych układów ćwiczeń stosowanych na wybranym przez studenta przyrządzie z Gimnastyki Sportowej.	15
	Razem	<b>170</b>

## 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 zrealizowanie aktywności
<b>Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:</b>	
Godziny wynikające z planu studiów	270
Konsultacje przedmiotowe	
Egzaminy i zaliczenia w sesji	2
<b>Godziny bez udziału nauczyciela wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:</b>	
Przygotowanie się do zajęć	115
Przygotowanie np. raportu, prezentacji, dyskusji	100
Przygotowanie do egzaminu	40
<b>Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta</b>	<b>527</b>
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

<b>Efekt uczenia się EK1</b>	
na ocenę 2	Po zakończeniu zajęć student nie potrafi poprawnie wykonać i wykorzystać indywidualne umiejętności gimnastyczne w 6- boju gimnastycznym i 4 – boju /kobiety/ tworzeniu układów w gimnastyce sportowej
na ocenę 3	Po zakończeniu zajęć student potrafi zadawalająco poprawnie wykonać i wykorzystać indywidualne umiejętności gimnastyczne w 6- boju gimnastycznym i 4 – boju /kobiety/ tworzeniu układów w gimnastyce sportowej
na ocenę 4	Po zakończeniu zajęć student potrafi poprawnie wykonać i wykorzystać indywidualne umiejętności gimnastyczne w 6- boju gimnastycznym i 4 – boju /kobiety/ tworzeniu układów w gimnastyce sportowej
na ocenę 5	Po zakończeniu zajęć student potrafi w sposób bardzo dobry poprawnie wykonać i wykorzystać indywidualne umiejętności gimnastyczne w 6- boju gimnastycznym i 4 – boju /kobiety/ tworzeniu układów w gimnastyce sportowej
<b>Efekt uczenia się EK2</b>	
na ocenę 2	Po zakończeniu zajęć student nie umie poprawnie wykonywać indywidualne ćwiczenia na przyrządach. Wykazać się brakiem znajomości w asekuracji w gimnastyce sportowej. Nie umie prezentować swoich umiejętności
na ocenę 3	Po zakończeniu zajęć student umie w sposób dostateczny wykonywać indywidualne ćwiczenia na przyrządach. Wykazać się słabą znajomością w asekuracji w gimnastyce sportowej. Słabo prezentować swoich umiejętności
na ocenę 4	Po zakończeniu zajęć student umie poprawnie wykonywać indywidualne ćwiczenia na przyrządach. Wykazać się znajomości w asekuracji w gimnastyce sportowej. Umie prezentować swoje umiejętności
na ocenę 5	Po zakończeniu zajęć student bardzo poprawnie umie wykonywać indywidualne ćwiczenia na przyrządach. Wykazać się znajomości w asekuracji w gimnastyce sportowej. Bardzo ładnie prezentuje swoje umiejętności.
<b>Efekt uczenia się EK3</b>	
na ocenę 2	Student nie posiada wiedzy i umiejętności wszechstronnego nauczania ćwiczeń gimnastycznych pod względem techniki i metodyki nauczania. Nie potrafi poprowadzić treningu sportowego
na ocenę 3	Student posiada wiedzę i umiejętności w sposób zadawalającą pod względem techniki i metodyki nauczania. Potrafi w sposób dostateczny prowadzić trening sportowy
na ocenę 4	Student posiada wiedzy i umiejętności wszechstronnego nauczania ćwiczeń gimnastycznych pod względem techniki i metodyki nauczania. Potrafi poprowadzić trening sportowy
na ocenę 5	Student posiada dużą wiedzy i umiejętności wszechstronnego nauczania ćwiczeń gimnastycznych pod względem techniki i metodyki nauczania. Potrafi świetnie poprowadzić trening sportowy

### 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	CO1 CO2	W1-W5, W11-W14,	M1,M2, M3, M4	F1,P1, P2

	K_U09	CO3	CW1-8		
Ek2	K_U01 K_U02 K_U09	CO1 CO2 CO3	W4,W5, W6-W9, CW9-11	M1,M2, M3, M4	F1,P1, P2
Ek3	K_W03 K_W10 K_W13 K_U09 K_U01 K_U02	CO1 CO2 CO3	W4-W7, W9-W19, CW12, CW13	M1,M2, M3, M4	F1,P1, P2

## 11. Wykaz literatury

### a. Literatura podstawowa

Lp.	
1	Kochanowicz K., Karniewicz J. Ćwiczenia wolne w gimnastyce sportowej. Warszawa: COS. 2002
2	Karniewicz J., Kochanowicz K. "Ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne. Terminologia, systematyka, technika, metodyka, asekuracja". AWF w Gdańsku, 1991.
3	Maria A. Nowak, Joanna Kuriańska-Wołoszyn, Robert Piekarski Gimnastyka : ćwiczenia wolne, na równoważni i elementy kompozycji ruchu
4	Karniewicz J. Kochanowicz K., Sawczyn S. "Technika wykonania i metodyka nauczania gimnastycznych skoków przez konia". AWF Gdańsk, 1993.
5	Karniewicz J. Kochanowicz K., Sawczyn S. "Technika wykonania i metodyka nauczania ćwiczeń gimnastycznych na drążku". AWF Gdańsk, 1996.
6	Nowak M., Nowak L., Piekarski R., Kuriańska –Wołoszyn J., Gimnastyka zarys historii i systematyka AWF Poznań 2009
7	Sawczyn, Stanisław Podstawy kontroli obciążeń treningowych w gimnastyce sportowej Wydawnictwo Uczelniane Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu, 2008.

### b. Literatura uzupełniająca

Lp.	
1	Barański K. "O taktyce w gimnastyce sportowej w świetle analizy kolejności startu zawodników w poszczególnych drużynach na mistrzostwach świata w Lublaniu". Gimnastyka nr 5-6, 1971.
2	Barański K. "Kompozycja ćwiczeń dowolnych kobiet". Gimnastyka nr 3-5, 1973.
3	Barański K. "Siła i metody jej kształtowania". Gimnastyka 3-5, 1963.
4	Kalendarz imprez sportowych PZG. Warszawa, 2020
5	Młokosiewicz H. "Gimnastyka". Monografie, Podręczniki, Skrypty AWF w Poznaniu, seria: Skrypty nr 5, 1976.
6	Szot Z. "Gimnastyka. Technika wykonania i metodyka nauczania podstawowych ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych. Nauczanie programowe". Wschodniopomorski Instytut Wydawniczy, Gdańsk 1992.
7	Statut Polskiego Związku Gimnastycznego. PZG, Warszawa 2020
8	Nowak M, Piekarski R., Kuriańska –Wołoszyn J, ,Gimnastyka – ćwiczenia na przyrządach PTNKF AWF Poznań 2016
9	Przepisy Sędziowskie PZG. Warszawa, 2020