

Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku
KARTA OPISU ZAJĘĆ (SYLABUS) W CYKLU KSZTAŁCENIA 2019/2022

Jednostka Organizacyjna:	Wydział Wychowania Fizycznego Katedra Sportu				Kierunek: WF			
Rodzaj studiów i profil (I stopień/II stopień/ jednolite studia magisterskie)	Studia pierwszego stopnia							
Profil (ogólnoakademicki/praktyczny)	Praktyczny							
Nazwa modułu:	Nazwa zajęć (przedmiotu): Specjalizacja instruktorska gimnastyka							
Tryb studiów (stacjonarne/niestacjonarne):	Rok	Semestr	Rodzaj zajęć	Liczba godzin		Punkty ECTS	*Typ zajęć (przedmiotu)	Język wykładowy
				stacjonarne	niestacjonarne			
	2 lub 3	III i IV lub V i VI	wykłady	50	-	4	Obligatoryjny	polski/angielski
		ćwiczenia	200	-	16			
Nauczyciel(-e) odpowiedzialny(-i) za zajęcia (przedmiot):		Kazimierz Kochanowicz, Stanisław Sawczyn, Andrzej Kochanowicz						
E-mail: andrzej.kochanowicz@awf.gda.pl								
Wymagania wstępne:								
WYMAGANIA FORMALNE –Zaliczenie przedmiotu Teoria i Metodyka Gimnastyki (semestr I, II)								
ZAŁOŻENIA WSTĘPNE Umiejętność opanowania podstawowych ćwiczeń gimnastycznych na poszczególne na ocenę minimum dobrą								
Antropomotoryka, Teoria sportu dzieci i młodzieży, Anatomia, Fizjologia człowieka, Biochemia								
Cele zajęć (przedmiotu):								
C1 - Przygotowanie studentów do samodzielnego programowania i prowadzenia szkolenia na poziomie podstawowym i ukierunkowanym w gimnastyce sportowej i artystycznej,								
C2 - Przygotowanie studentów do organizowania zawodów gimnastycznych i sędziowania.								
WIEDZA								

W1	Posługuje się poprawną terminologią z zakresu systematyki podstawowych ćwiczeń gimnastycznych	K_W21
W2	Posiada wiedzę z zakresu kontroli procesu treningowego oraz wykorzystania środków przygotowania fizycznego i technicznego na etapie szkolenia podstawowego	K_W21
W3	Zna zasady bezpieczeństwa i ochrony uczestników zajęć treningowych.	K_W21
W4	Zna zasady organizacji zawodów gimnastycznych oraz przepisy sędziowania	K_W21

UMIĘTNOŚCI

U1	Potrafi, planować, programować i organizować proces treningowy w gimnastyce na etapie szkolenia podstawowego.	K_U23
U2	Potrafi udzielić pomocy i ochrony podczas wykonywania podstawowych ćwiczeń gimnastycznych	K_U23
U3	Posiada umiejętności demonstrowania podstawowych ćwiczeń użytkowo sportowych i zwinnościowo akrobatycznych	K_U24
U4	Posiada umiejętności sędziowania i organizowania zawodów gimnastycznych o zasięgu okręgowym	K_U23

KOMPETENCJE

K1	Dzięki uzyskaniu podstaw wykształcenia z zakresu teorii i metodyki treningu instruktor posiada kwalifikacje umożliwiające kompetentne oddziaływanie środkami fizycznymi na organizm i środkami społecznymi na osobowość wychowanków.	K_K13
K2	Jest przygotowany do prowadzenia szkolenia sportowego w gimnastyce na etapie podstawowym.	K_K13
K3	Promuje i posługuje się fachowym słownictwem w rozmowie z podopiecznym i w sytuacjach opiniotwórczych związanych ze sportem gimnastycznym	K_K13

Kryteria i metody oceny osiągniętych efektów kształcenia:

Kryteria i metody oceny osiągniętych efektów kształcenia:

W1, W2, W3, W4 - Kolokwium, test jednokrotnego wyboru, 55% poprawnych odp. ocena dostateczna, 75% ocena dobra, 95% ocena bardzo dobra

U1 Ocena pokazu ćwiczeń kształtujących w części wstępnej lekcji gimnastyki- Zgodność merytoryczna. 3 błędy ocena dostateczna, 2 błędy ocena dobra, 1 błąd ocena dobry plus, bezbłędnie ocena bardzo dobra

U2 Ocena techniki wykonania poszczególnych ćwiczeń gimnastycznych oraz ich połączeń. Kryterium oceny stanowi wartość błędów wykonania wg FiG, ocena dostateczna 1.0-0.9 pkt błędu, ocena dostateczny plus 0.8-0.7 pkt, ocena dobra 0.6-0.5pkt błędu, ocena dobry plus 0.4-0.3pkt błędu, ocena bardzo dobra 0.2-0.0pkt błędu

U3 Ocena prowadzenia ćwiczeń porządkowo dyscyplinujących- Zgodność merytoryczna. 2 błędy ocena dostateczna, jeden błąd ocena dobra, 0 błędów ocena bardzo dobra (semestr II)

U3 Ocena ekspercka asekuracji w wybranych ćwiczeniach gimnastycznych.

Aby uzyskać zaliczenie przedmiotu na ocenę dostateczną student musi osiągnąć wszystkie wymienione w programie efekty kształcenia.

Metody i formy realizacji zajęć (przedmiotu):

Ćwiczenia; trening umiejętności, demonstrowanie, instruowanie
Wykłady; konwersatorium, prezentacja multimedialna.

Treści kształcenia:

Wykłady:

Geneza gimnastyki

1. Kierunki i rodzaje gimnastyki
2. System szkolenia w gimnastyce sportowej i artystycznej
3. Tendencje rozwojowe w gimnastyce sportowej i artystycznej w Polsce i na świecie
4. Organizacja doboru i wstępnej selekcji
5. Technika wykonania i metodyka nauczania ćwiczeń „ bazowych”, wymagań specjalnych i połączeń elementów tworzących układy ćwiczeń w poszczególnych klasach sportowych w gimnastyce artystycznej i gimnastyce sportowej kobiet i mężczyzn
6. Metody nauczania i treningu w gimnastyce sportowej i artystycznej
7. Terminologia gimnastyczna, zasady ogólne i jej specyfika w poszczególnych konkurencjach
8. Przygotowanie zawodników we wczesnych etapach procesu treningowego: fizyczne, techniczne, psychiczne, taktyczne
9. Podział materiału ćwiczebnego na grupy trudności, elementy bazowe i ich struktura.
10. Zasady planowania pracy organizacyjno – szkoleniowej w gimnastyce sportowej i artystycznej
11. Kierowanie procesem treningowym we wczesnych etapach zaawansowania sportowego gimnastyczek i gimnastyków
12. Obciążenia treningowe we wczesnych etapach procesu szkoleniowego
13. Struktura treningu sportowego w gimnastyce sportowej
14. Kontrola szkoleniowo – zdrowotna
15. Podstawowe zasady odnowy biologicznej w procesie treningowym
16. Zasady kompozycji układów ćwiczeń kobiet i mężczyzn
17. Organizacja zawodów gimnastycznych, przepisy sędziowania
18. Sprzęt gimnastyczny i urządzenia pomocniczo – specjalne
19. Organizacja sportu gimnastycznego w Polsce
20. Podstawowe zasady sędziowania FiG oraz znajomość programów klasyfikacyjnych PZG

Ćwiczenia

1. Uczestnictwo w przeprowadzeniu doboru i wstępnej selekcji
2. Technika wykonania i metodyka nauczania podstawowych ćwiczeń gimnastycznych spełniających wymagania specjalne układów ćwiczeń zgodnych z programami klasyfikacyjnymi Polskiego Związku Gimnastycznego w gimnastyce artystycznej, gimnastyce sportowej kobiet i mężczyzn na etapie wstępnego szkolenia i podstawowego (Pierwszy krok, Klasa Młodzieżowa, Klasa Trzecia)
3. Zasady doboru ćwiczeń pomocniczych przy nauce ćwiczeń bazowych
4. Przygotowanie fizyczne, techniczne, psychiczne i taktyczne zawodników we wczesnych etapach procesu treningowego:
5. Podział materiału ćwiczebnego na grupy trudności, elementy bazowe i ich struktura.
6. Praktyczne opracowanie planu pracy organizacyjno– szkoleniowej we wczesnych etapach procesu treningowego gimnastyce sportowej i artystycznej
7. Praktyczne stosowanie metod kontroli obciążeń treningowych we wczesnych etapach procesu szkoleniowego
8. Kontrola szkoleniowo – zdrowotna
9. Praktyczne wykonanie różnych rodzajów odnowy w procesie treningowym
10. Udział w organizacji zawodów gimnastycznych i sędziowaniu
11. Obsługa i znajomość wykorzystania sprzętu gimnastycznego i urządzeń pomocniczo – specjalnych (trenażerów)
12. Praktyczne doskonalenie sposobów pomocy, ochrony oraz likwidacji błędów podczas nauczania ćwiczeń;
13. Uczestniczenie lub prowadzenie pod opieką doświadczonych trenerów zajęć treningowych w młodszych kategoriach wiekowych (ciągła praktyka trenerska);
14. Nauka praktycznego sędziowania
15. Usprawnienie osobiste – zakres ćwiczeń podaje prowadzący w zależności od poziomu i umiejętności ćwiczącego.

Forma zaliczenia:

Literatura:

Podstawowa:

1. Karniewicz J., Kochanowicz K. Wybrane zagadnienia teoretycznych i praktycznych podstaw gimnastyki. AWF, Gdańsk.1990.
2. Karniewicz J., Kochanowicz K. Technika wykonania i metodyka nauczania ćwiczeń gimnastycznych na poręczach. AWF, Gdańsk.1993.
3. Karniewicz J., Kochanowicz K., Sawczyn S. Technika wykonania i metodyka nauczania gimnastycznych skoków przez konia. AWF, Gdańsk.1993.
4. Karniewicz J., Kochanowicz K., Sawczyn S. Technika wykonania i metodyka nauczania gimnastycznych ćwiczeń na drążku. AWF, Gdańsk.1995.
5. Karniewicz J., Kochanowicz K., Sawczyn S. Technika wykonania i metodyka nauczania gimnastycznych ćwiczeń na koniu z łękami. AWF, Gdańsk.1995.
6. Karniewicz J., Kochanowicz K., Sawczyn S. Technika wykonania i metodyka nauczania gimnastycznych ćwiczeń na kółkach. AWF, Gdańsk.1995.
7. Kochanowicz K., Karniewicz J. Ćwiczenia wolne w gimnastyce sportowej. Biblioteka Trenera, COS, Warszawa.2002.
8. Szot Z., Kurzac J. Ćwiczenia na poręczach asymetrycznych i równoważni. Technika wykonania, metodyka nauczania, nauczanie programowane. AWF, Gdańsk.1998.
9. Szot Z., Dancewicz T. Ćwiczenia na koniu z łękami, kółkach, poręczach symetrycznych i drążku wysokim – nauczanie programowe. COS, Warszawa 2004.
10. Szot Z. Gimnastyka – poradnik programowo-metodyczny. AWFIS Gdańsk. 2007.
11. Mazurek L. Gimnastyka podstawowa. Słownictwo – systematyka .SiT, Warszawa.1972.
12. Nowak M., Kuriańska-Wołoszyn J., Piekarski R. Gimnastyka, ćwiczenia wolne, na równoważni i elementy kompozycji ruchu. Global Interprises. 2010.
13. Nowak M., Piekarski R., Kuriańska-Wołoszyn J., Nowak L., Prywer-Drozdowska. Gimnastyka zarys historii, terminologia i systematyka. ZWKF. 2009.
14. Aktualne przepisy sędziowania w gimnastyce artystycznej i gimnastyce sportowej kobiet i mężczyzn. Polski Związek Gimnastyczny, Warszawa.

Uzupełniająca:

1. Kochanowicz K. Kompleksowa kontrola w gimnastyce sportowej. AWF, Gdańsk.1998.
2. Kochanowicz K. Podstawy kierowania procesem szkolenia sportowego w gimnastyce. AWF i S, Gdańsk.2006.
3. Kuźmińska O. Gimnastyka artystyczna. Poznań.1998.
4. Sawczyn S. Obciążenia treningowe w gimnastyce sportowej w wieloletnim procesie przygotowań. AWF, Gdańsk.2000.
5. Sawczyn S. Podstawy kontroli obciążeń treningowych w gimnastyce sportowej. AWF i S, Gdańsk.2008.
6. Zasada M. Przygotowanie fizyczne i funkcjonalne gimnastyków w wieloletnim procesie treningowym. UKW, Bydgoszcz.2007.
7. Szot Z. Ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne i skoki. Biblioteka Trenera, Warszawa.1997.

Bilans punktów ECTS (1 pkt ECTS – 25-30 godz. pracy studenta):

<i>Aktywność</i>	<i>Obciążenie studenta</i>	
	<i>stacjonarne</i>	<i>niestacjonarne</i>
Udział w wykładach	50 godz.	godz.
Samodzielne studiowanie tematyki wykładów	50 godz.	godz.
Udział w ćwiczeniach	200 godz.	godz.
Przygotowanie się do ćwiczeń	170 godz.	godz.
Konsultacje	30 godz.	godz.
....	godz.	godz.
....	godz.	godz.
	Całkowite obciążenie pracą studenta	500 godz.
	Punkty ECTS za zajęcia (przedmiot)	20 ECTS

*Typ zajęć (przedmiotu): *obligatoryjny / do wyboru*