

**Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku**  
**KARTA OPISU ZAJĘĆ (SYLABUS) W CYKLU KSZTAŁCENIA 2019/2021**

<b>Jednostka Organizacyjna:</b>	<b>Wydział Wychowania Fizycznego Katedra Sportu</b>				<b>Kierunek: WF</b>			
<b>Rodzaj studiów i profil (I stopień/II stopień/ jednolite studia magisterskie)</b>	<b>Studia drugiego stopnia</b>							
<b>Profil (ogólnoakademicki/praktyczny)</b>	Praktyczny							
<b>Nazwa modułu:</b>	<b>Nazwa zajęć (przedmiotu): Sport do wyboru: Gimnastyka pomocniczo-specjalna</b>							
<b>Tryb studiów (stacjonarne/niestacjonarne):</b>	<b>Rok</b>	<b>Semestr</b>	<b>Rodzaj zajęć</b>	<b>Liczba godzin</b>		<b>Punkty ECTS</b>	<b>*Typ zajęć (przedmiotu)</b>	<b>Język wykładowy</b>
				stacjonarne	niestacjonarne			
	2	3	wykłady				Obligatoryjny	polski/angielski
		ćwiczenia	50	-	4			
<b>Nauczyciel(-e) odpowiedzialny(-i) za zajęcia (przedmiot):</b> E-mail: <a href="mailto:andrzej.kochanowicz@awf.gda.pl">andrzej.kochanowicz@awf.gda.pl</a>								
<b>Wymagania wstępne:</b> Brak								
<b>Cele zajęć (przedmiotu):</b> C1 Poznanie współczesnych kierunków kształcenia ruchowego opartego na kształtowaniu różnych zdolności motorycznych z pomocą pomocniczo-specjalnych ćwiczeń gimnastycznych . C2 Wyposażanie studenta w niezbędną wiedzę dotyczącą kierunków gimnastyki oraz wskazanie jej ważnej roli w procesie usprawniania osób fizycznych oraz sportowców różnych dyscyplin sportowych C3 Ukierunkowanie studentów do prowadzenia różnego typu ćwiczeń gimnastycznych w różnych środowiskach (sale sportowe, boiska sportowe, tereny rekreacyjne miejsca pracy itp)								

WIEDZA		
W1	Zna technikę wykonania wybranych ćwiczeń kształtujących zarówno bez jak i z wykorzystaniem różnych urządzeń gimnastycznych	K_W11
W2	Zna poszczególne rodzaje ćwiczeń kształtujących oraz ich oddziaływanie na organizm. Umie je dobrać w określone zestawy z wykorzystaniem różnych urządzeń gimnastycznych	K_W11
W3	Zna rodzaje ochrony ćwiczącego	K_W11,13
<i>UMIĘJĘTNOŚCI</i>		
U1	Posługuje się prawidłową terminologią z zakresu podstawowych ćwiczeń gimnastycznych	K_U09
U2	Potrafi w zależności od rodzaju kształtowanej zdolności motorycznej zademonstrować odpowiednią technikę ćwiczeń pomocniczo-specjalnych zarówno bez jak i z wykorzystaniem różnych urządzeń gimnastycznych	K_U10
U3	Potrafi zastosować odpowiedni rodzaj ochrony wobec ćwiczącego	K_U11
<i>KOMPETENCJE</i>		
K1	Potrafi zabezpieczyć miejsce ćwiczeń zgodnie z zasadami bezpieczeństwa	K_K07
K2	Samodzielnie podejmuje działania związane z autoedukacją i doksztalcaniem się	K_K05,06
<b>Kryteria i metody oceny osiągniętych efektów kształcenia:</b>		
<p><b>Kryteria i metody oceny osiągniętych efektów kształcenia:</b></p> <p>W1, W2, W3 - Kolokwium, test jednokrotnego wyboru, 55% poprawnych odp. ocena dostateczna, 75% ocena dobra, 95% ocena bardzo dobra</p> <p>U1 Omówienie pokazu ćwiczeń - Zgodność merytoryczna. 3 błędy ocena dostateczna, 2 błędy ocena dobra, 1 błąd ocena dobry plus, bezbłędnie ocena bardzo dobra</p> <p>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</p> <p>U3 Ocena ekspercka asekuracji w wybranych ćwiczeniach gimnastycznych.</p>		
<b>Aby uzyskać zaliczenie przedmiotu na ocenę dostateczną student musi osiągnąć wszystkie wymienione w programie efekty kształcenia.</b>		

<b>Metody i formy realizacji zajęć ( przedmiotu):</b>	Ćwiczenia; trening umiejętności, demonstrowanie, instruowanie
<b>Treści kształcenia:</b>	
<i>Wykłady:</i>	
<i>Ćwiczenia:</i>  <i>Technika i metodyka ćwiczeń pomocniczo-specjalnych w zależności od rodzaju kształtowanych zdolności motorycznych</i> <i>Ćwiczenia pomocniczo-specjalne ukierunkowane na kształtowanie prawidłowej postawy ciała, siły mięśni poszczególnych części ciała, gibkości, zwinności, koordynacji ruchowej bez wykorzystania urządzeń gimnastycznych oraz z ich wykorzystaniem</i>	
<b>Forma zaliczenia:</b>	
<b>Literatura:</b>	
<i>Podstawowa:</i> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bahrynowska-Fic J. 1987. <i>Właściwości ćwiczeń fizycznych ic systematyka i metodyka</i>. PZWL Warszawa.</li> <li>2. Jezierski R., Rybicka A. 1995. <i>Gimnastyka – teoria i praktyka</i>. AWF Wrocław.</li> <li>3. Jezierski R., Rybicka A. 2002. <i>Gimnastyka – teoria i metodyka</i>. AWF Wrocław</li> <li>4. Kochanowicz K., Karniewicz J. 2002. <i>Ćwiczenia wolne w gimnastyce sportowej</i>. COS, Warszawa.</li> <li>5. Mazurek L. 1971. <i>Gimnastyka podstawowa. Słownictwo i gimnastyka</i>. Sport i Turystyka. Warszawa.</li> <li>6. Nowak M., Kuriańska-Wołoszyn J., Piekarski R. 2010. <i>Gimnastyka, ćwiczenia wolne, na równoważni i elementy kompozycji ruchu</i>. Global Interprises.</li> <li>7. Szot Z. 1997. <i>Ćwiczenia zwinnościowo – akrobatyczne i skoki</i>. Technika wykonania metodyka nauczania, nauczanie programowe. Warszawa.</li> <li>8. Szot Z., Tomczak M., Proczek A., Paterek J. <i>Ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne, dwójkowe i piramidy</i>. Warszawa</li> <li>9. Szot Z., Dancewicz T. 2004. <i>Ćwiczenia na koniu z łękami, kółkach, poręczach symetrycznych i drążku wysokim – nauczanie programowe</i>. COS, Warszawa</li> <li>10. Szot Z. 2007. <i>Gimnastyka – poradnik programowo-metodyczny</i>. AWFIS Gdańsk</li> </ol>	
<i>Uzupełniająca:</i>  <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kochanowicz K. 1998. <i>Kompleksowa kontrola w gimnastyce sportowej</i>. AWF, Gdańsk.</li> <li>2. Sawczyn S. 2000. <i>Obciążenia treningowe w gimnastyce sportowej w wieloletnim procesie przygotowań</i>. AWF, Gdańsk.</li> </ol>	

<b>Bilans punktów ECTS (1 pkt ECTS - 25-30 godz. pracy studenta):</b>		
<i>Aktywność</i>	<i>Obciążenie studenta</i>	
	<i>stacjonarne</i>	<i>niestacjonarne</i>
Udział w wykładach	- godz.	godz.
Samodzielne studiowanie tematyki wykładów	- godz.	godz.
Udział w ćwiczeniach	50 godz.	godz.
Przygotowanie się do ćwiczeń	30 godz.	godz.
Konsultacje	20 godz.	godz.
....	godz.	godz.
....	godz.	godz.
<b>Całkowite obciążenie pracą studenta</b>		<b>100 godz.</b>
<b>Punkty ECTS za zajęcia (przedmiot)</b>		<b>ECTS 4</b>

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