

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

| | | | | | | | | |
|---|---|----------------|---------------------|----------------------|---------------------|--------------------|--------------------------------|------------------------|
| Jednostka Organizacyjna: | Wydział Wychowania Fizycznego Katedra Sportu | | | | Kierunek: WF | | | |
| Rodzaj studiów i profil (I stopień/II stopień/ jednolite studia magisterskie) | Studia drugiego stopnia | | | | | | | |
| Profil (ogólnoakademicki/praktyczny) | Praktyczny | | | | | | | |
| Nazwa modułu: | Nazwa zajęć (przedmiotu): Specjalizacja instruktorska z gimnastyki | | | | | | | |
| Tryb studiów (stacjonarne/niestacjonarne): | Rok | Semestr | Rodzaj zajęć | Liczba godzin | | Punkty ECTS | *Typ zajęć (przedmiotu) | Język wykładowy |
| | | | | stacjonarne | niestacjonarne | | | |
| | 2 | 3 i 4 | 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_W14 |
| W2 | Posiada wiedzę z zakresu kontroli procesu treningowego oraz wykorzystania środków przygotowania fizycznego i technicznego na etapie szkolenia podstawowego | K_W14 |
| W3 | Zna zasady bezpieczeństwa i ochrony uczestników zajęć treningowych. | K_W14 |
| W4 | Zna zasady organizacji zawodów gimnastycznych oraz przepisy sędziowania | K_W14 |

UMIĘTNOŚCI

| | | |
|----|---|--------|
| U1 | Potrafi, planować, programować i organizować proces treningowy w gimnastyce na etapie szkolenia podstawowego. | K_U12 |
| U2 | Potrafi udzielić pomocy i ochrony podczas wykonywania podstawowych ćwiczeń gimnastycznych | K_U12 |
| U3 | Posiada umiejętności demonstrowania podstawowych ćwiczeń użytkowo sportowych i zwinnościowo akrobatycznych | K_U13 |
| U4 | Posiada umiejętności sędziowania i organizowania zawodów gimnastycznych o zasięgu okręgowym | K_U.12 |
| U5 | Posługuje się fachowym słownictwem w rozmowie z podopiecznym i w sytuacjach opiniotwórczych związanych ze sportem gimnastycznym | K_U12 |

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_K08 |
| K2 | Jest przygotowany do prowadzenia szkolenia sportowego w gimnastyce na etapie podstawowym. | K_K08 |

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. | 40 godz. |
| Samodzielne studiowanie tematyki wykładów | 20 godz. | 30 godz. |
| Udział w ćwiczeniach | 200 godz. | 110 godz. |
| Przygotowanie się do ćwiczeń | 50 godz. | 160 godz. |
| Konsultacje | 10 godz. | 10 godz. |
| | godz. | godz. |
| | godz. | godz. |
| | Całkowite obciążenie pracą studenta | 330 godz. |
| | Punkty ECTS za zajęcia (przedmiot) | 20 ECTS |

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