

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): Sport do wyboru: Gimnastyka sportowa							
Tryb studiów (stacjonarne/niestacjonarne):	Rok	Semestr	Rodzaj zajęć	Liczba godzin		Punkty ECTS	*Typ zajęć (przedmiotu)	Język wykładowy
				stacjonarne	niestacjonarne			
	1	1	wykłady				Obligatoryjny	polski/angielski
		ćwiczenia	50	-	5			
Nauczyciel(-e) odpowiedzialny(-i) za zajęcia (przedmiot): E-mail: andrzej.kochanowicz@awf.gda.pl								
Wymagania wstępne: Brak								
Cele zajęć (przedmiotu): C1 Poznanie współczesnych kierunków kształcenia ruchowego opartego na technice i metodyce podstawowych ćwiczeń użytkowo-sportowych (stosowanych). C2 Wyposażenie studenta w niezbędną wiedzę dotyczącą kierunków gimnastyki oraz wskazanie jej ważnej roli w procesie usprawniania C3 Ukierunkowanie studentów do prowadzenia różnego typu ćwiczeń stosowanych w salach gimnastycznych								
WIEDZA								

W1	Zna technikę wykonania wybranych ćwiczeń użytkowo-sportowych na wybranych przyrządach gimnastycznych	K_W11
W2	Zna poszczególne rodzaje ćwiczeń kształtujących i umie je dobrać w określone zestawy przydatne do opanowania ćwiczeń użytkowo-sportowych na wybranych przyrządach gimnastycznych	K_W11
W3	Zna rodzaje ochrony ćwiczącego	K_W13
U1	Posługuje się prawidłową terminologią z zakresu wybranych ćwiczeń użytkowo-sportowych na wybranych przyrządach gimnastycznych	K_U09
U2	Potrafi zademonstrować ćwiczenia podstawowe i pomocnicze na wybranych przyrządach gimnastycznych	K_U10
U3	Umie zademonstrować technikę pojedynczych ćwiczeń oraz ich kompozycji na wybranych przyrządach gimnastycznych	K_U10
U4	Potrafi zastosować odpowiedni rodzaj ochrony wobec ćwiczącego	K_U11
K1	Potrafi zabezpieczyć miejsce ćwiczeń zgodnie z zasadami bezpieczeństwa	K_K07
K2	Samodzielnie podejmuje działania związane z autoedukacją i doształcaniem się	K_K05, 06

Kryteria i metody oceny osiągniętych efektów kształcenia:

Kryteria i metody oceny osiągniętych efektów kształcenia:

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

U1 Omówienie pokazu ćwiczeń - 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 układów ćwiczeń- 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
Treści kształcenia:	
<i>Wykłady:</i>	
<i>Ćwiczenia:</i> <i>Technika i metodyka ćwiczeń użytkowo-sportowych:</i> <i>Ćwiczenia wolne: salto w przód, salto w tył</i> <i>Koń z łękami: wymachy, przemachy, koła okroczone (mężczyźni)</i> <i>Równoważnia: podskoki, zeskok przerzutem bokiem (kobiety)</i> <i>Kółka: wspieranie ciągiem, podpory (ugięty, na barkach), zwisy (przerzutny, przewrotny) zamachy, zeskok (mężczyźni)</i> <i>Drążek: wspierania wychwytem, kołowroty</i>	
Forma zaliczenia:	
Literatura:	
<i>Podstawowa:</i> 1. Bahrynowska-Fic J. 1987. <i>Właściwości ćwiczeń fizycznych ic systematyka i metodyka</i> . PZWL Warszawa. 2. Jezierski R., Rybicka A. 1995. <i>Gimnastyka – teoria i praktyka</i> . AWF Wrocław. 3. Jezierski R., Rybicka A. 2002. <i>Gimnastyka – teoria i metodyka</i> . AWF Wrocław 4. Kochanowicz K., Karniewicz J. 2002. <i>Ćwiczenia wolne w gimnastyce sportowej</i> . COS, Warszawa. 5. Mazurek L. 1971. <i>Gimnastyka podstawowa. Słownictwo i gimnastyka</i> . Sport i Turystyka. Warszawa. 6. Nowak M., Kuriańska-Wołoszyn J., Piekarski R. 2010. <i>Gimnastyka, ćwiczenia wolne, na równoważni i elementy kompozycji ruchu</i> . Global Interprises. 7. Szot Z. 1997. <i>Ćwiczenia zwinnościowo – akrobatyczne i skoki</i> . Technika wykonania metodyka nauczania, nauczanie programowe. Warszawa. 8. Szot Z., Tomczak M., Proczek A., Paterek J. <i>Ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne, dwójkowe i piramidy</i> . Warszawa 9. Szot Z., Dancewicz T. 2004. <i>Ćwiczenia na koniu z łękami, kółkach, poręczach symetrycznych i drążku wysokim – nauczanie programowe</i> . COS, Warszawa 10. Szot Z. 2007. <i>Gimnastyka – poradnik programowo-metodyczny</i> . AWFIS Gdańsk	

Uzupełniająca:

1. Kochanowicz K. 1998. Kompleksowa kontrola w gimnastyce sportowej. AWF, Gdańsk.
2. Sawczyn S. 2000. Obciążenia treningowe w gimnastyce sportowej w wieloletnim procesie przygotowań. AWF, Gdańsk.

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

Aktywność	Obciążenie studenta	
	stacjonarne	niestacjonarne
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.
Całkowite obciążenie pracą studenta		100 godz.
Punkty ECTS za zajęcia (przedmiot)		ECTS 5

*Typ zajęć (przedmiotu): obligatoryjny / do wyboru