

WSPiA im. Mieszka I
WYDZIAŁ ZDROWIA PUBLICZNEGO –
KIERUNEK: WYCHOWANIE FIZYCZNE
STUDIA I STOPNIA

SZCZEGÓŁOWY PROGRAM ZAJĘĆ

Informacje ogólne

Nazwa przedmiotu: Specjalizacja instruktorska - Gimnastyka						
1. Kod przedmiotu: 1WF-III/(5-6)-47			2. Liczba punktów ECTS: 7			
3. Kierunek:	Wychowanie fizyczne		7. Liczba godzin:	ogółem	wykłady	ćwiczenia /inne akt.
4. Specjalność:			8. Studia stacjonarne:	90	40	50
5. Rok studiów	3		9. Studia niestacjonarne:	90	40	50
6. Semestr:	5-6		10. Poziom studiów:	licencjat		
Koordynator przedmiotu i osoby prowadzące (imię nazwisko, tytuł/stopień naukowy; mail kontaktowy):						
11. Forma zaliczenia:	Egzamin		12. Język wykładowy:	Polski		

Informacje szczegółowe

1.Cele przedmiotu /cele kształcenia 5 – 10 (intencje wykładowcy):	
C 1.	Przygotowanie absolwentów do prowadzenia treningów młodych gimnastyków na etapie szkolenia wszechstronnego i ukierunkowanego.
C 2.	Rozwinięcie umiejętności na temat kształtowania cech motoryczności.
C 3.	Poszerzenie wiedzy na temat nauczania ćwiczeń na przyrządach gimnastycznych.
C 4.	Pogłębienie wiedzy na temat szkolenia w skokach gimnastycznych.
C 5.	Uzupełnienie umiejętności nauczania gimnastycznych ćwiczeń zespołowych.

2. Wymagania wstępne:
Ukończenie kursu podstawowego z gimnastyki na 1 i 2 roku studiów.

3. Efekty kształcenia wybrane dla przedmiotu (kierunkowe, specjalnościowe, specjalizacyjne):

W zakresie wiedzy				
Symbol kierunkowego efektu kształcenia	Symbol przedmiotowego efektu kształcenia	Opis zmodyfikowanego dla przedmiotu założonego efektu kształcenia kierunkowego (Po zakończeniu przedmiotu dla potwierdzenia osiągnięcia efektów kształcenia student:)	Sposób weryfikacji efektu	Symbol postawionego celu/ów
K1A_W03, K1A_W22	P47-W01	Student potrafi scharakteryzować etapy szkolenia i zna strukturę rocznego cyklu treningowego młodych gimnastyków.	Odpowiedź ustna	C1
K1A_W21 K1A_W22	P47-W02	Zna zasady szkolenia młodych zawodników w zakresie kształtowania cech motoryczności.	Dyskusja	C2
K1A_W06 K1A_W22	P47-W03	Zna metody szkolenia i nauczania technik sportowych młodych zawodników na przyrządach gimnastycznych.	Omówienie zadania	C3
K1A_W06 K1A_W22	P47-W04	Zna zasady i metody szkolenia młodych zawodników w skokach gimnastycznych.	Odpowiedź ustna	C4
K1A_W06 K1A_W22	P47-W05	Zna zasady i metody szkolenia młodych zawodników w konkurencjach zespołowych.	Dyskusja	C5
W zakresie umiejętności				
Symbol kierunkowego efektu kształcenia	Symbol przedmiotowego efektu kształcenia	Opis zmodyfikowanego dla przedmiotu założonego efektu kształcenia kierunkowego	Sposób weryfikacji efektu	Symbol postawionego celu/ów
K1A_U01 K1A_U11 K1A_U19 K1A_U20	P47-U01	Umie skonstruować roczny plan szkolenia młodych gimnastyków z podziałem na charakterystyczne okresy tego planu.	Omówienie zadania	C1
K1A_U01 K1A_U11 K1A_U19 K1A_U20	P47-U02	Potrafi zaplanować obciążenia treningowe w kształtowaniu cech motoryczności, adekwatnie do poziomu sportowego, etapu szkolenia i podokresu roku treningowego.	Dyskusja	C2
K1A_U01 K1A_U11 K1A_U19 K1A_U20	P47-U03	Potrafi skonstruować plan treningowy w procesie nauczania ćwiczeń na przyrządach na etapie wszechstronnym i ukierunkowanym	Odpowiedź ustna	C3
K1A_U01 K1A_U11	P47-U04	Potrafi skonstruować plan treningowy z uwzględnieniem	Odpowiedź ustna	C4

K1A_U19 K1A_U20		potrzeb skoków gimnastycznych na etapie wszechstronnym i ukierunkowanym		
K1A_U01 K1A_U11 K1A_U19 K1A_U20	P47-U05	Potrafi skonstruować plan treningowy w nauczaniu ćwiczeń zespołowych.	Odpowiedź ustna	C5
W zakresie kompetencji społecznych				
Symbol kierunkowego efektu kształcenia	Symbol przedmiotowego efektu kształcenia	Opis zmodyfikowanego dla przedmiotu założonego efektu kształcenia kierunkowego	Sposób weryfikacji efektu	Symbol postawionego celu/ów
K1A_K08	P47-K01	Potrafi zorganizować grupę i kieruje zespołem sportowym.	Omówienie zadania	C1, C5
K1A_K11	P47-K02	Troszczy się o zdrowie i bezpieczeństwo podopiecznych.	Dyskusja	C2, C5
K1A_K13 K1A_K10	P47-K03	Docenia osiągnięcia podopiecznych. Umie motywować podopiecznych do systematycznej pracy treningowej.	Omówienie zadania	C3, C5
K1A_K01	P47-K04	Wykazuje gotowość o doskonalenia warsztatu zawodowego.	Dyskusja	C4, C5

4. Treści programowe:		
Symbol treści programowych kształcenia	Treści programowe (2 godz. lekcyjne na jeden temat; nie wpisuje się do treści zajęć organizacyjnych oraz egzaminu i zaliczenia)	Odniesienie do efektów kształcenia-Symbol
	Ćwiczenia	
T1	Organizacja treningu gimnastyki z wykorzystaniem elementów musztry.	K1A_W06 K1A_U10 K1A_K06
T2	Budowa jednostki treningowej w gimnastyce.	K1A_W03 K1A_U10 K1A_K06
T3	Wykorzystanie ćwiczeń kształtujących w rozgrzewce sportowej. Ćwiczenia akrobatyczne - metodyka nauczania ćw. zwinnościowych i przewrotów.	K1A_W06 K1A_U10 K1A_K09
T4	Ćwiczenia kształtujące bez przyboru (wolne). Ćwiczenia gimnastyczne stosowane w nauce pokonywania przeszkód terenowych. Nauka odbicia z dwóch nóg do skoków gimnastycznych.	K1A_W06 K1A_U10 K1A_K09
T5	Ćwiczenia kształtujące wolne w pozycjach wysokich i niskich. Ćwiczenia metodyczne stosowane w nauczaniu skoków gimnastycznych.	K1A_W06 K1A_U10 K1A_K09
T6	Ćwiczenia kształtujące wolne z akompaniamentem muzycznym. Ćwiczenia w podporze stosowane w nauczaniu stania na rękach.	K1A_W06 K1A_U10 K1A_K09

T4	Ćwiczenia kształtujące wolne z akompaniamentem muzycznym. Ćwiczenia metodyczne stosowane w nauczaniu przerzutu bokiem.	K1A_W06 K1A_U10 K1A_K01
T8	Ćwiczenia kształtujące wolne z akompaniamentem muzycznym. Ćwiczenia w podporze z wykorzystaniem konia z lękami.	K1A_W06 K1A_U10 K1A_K09
T9	Ćwiczenia kształtujące wolne z akompaniamentem muzycznym. Ćwiczenia metodyczne stosowane w nauczaniu skoku gimnastycznego w pozycji skulonej.	K1A_W06 K1A_U07 K1A_K01
T10	Ćwiczenia kształtujące wolne z akompaniamentem muzycznym - pokaz wykonywany przez studenta. Kompozycja układu ćwiczeń zwinnościowych i akrobatycznych.	K1A_W22 K1A_U06 K1A_K09
T11	Samodzielne prowadzenie przez studentów ćwiczeń kształtujących wolnych. Ćwiczenia równoważne na ławce gimnastycznej.	K1A_W22 K1A_U01 K1A_K01
T12	Tworzenie dwuosobowych zespołów studentów do prowadzenia ćwiczeń gimnastycznych w dwójkach. Zestaw ćwiczeń dwójkowych przy drabinkach. Ćwiczenia w podporze na poręczach gimnastycznych.	K1A_W06 K1A_U01 K1A_K09
T13	Ćwiczenia kształtujące ze współwiczającym. Ćwiczenia w zwisie na kółkach gimnastycznych. Zwis przewrotny, przerzutny.	K1A_W06 K1A_U01 K1A_K01
T14	Ćwiczenia kształtujące ze współwiczającym z akompaniamentem muzycznym. Nauka chwytów oraz zwisów i podporów na drążku.	K1A_W06 K1A_U01 K1A_K09
T15	Ćwiczenia kształtujące ze współwiczającym z akompaniamentem muzycznym. Nauka zamachów w podporze na poręczach.	K1A_W06 K1A_U01 K1A_K09
T16	Ćwiczenia kształtujące ze współwiczającym z akompaniamentem muzycznym. Nauka zamachów na kółkach zawieszonych wysoko.	K1A_W06 K1A_U01 K1A_K09
T17	Ćwiczenia zwiększające obszerność ruchu w stawach. Metody kształtowania gibkości stosowane w sportach gimnastycznych.	K1A_W06 K1A_U01 K1A_K09
T18	Ćwiczenia zwiększające siłę mięśniową. Metody kształtowania siły stosowane w gimnastyce.	K1A_W06 K1A_U07 K1A_K09
T19	Ćwiczenia równoważne statyczne i dynamiczne. Metody kształtowania równowagi stosowane w gimnastyce i akrobatyce sportowej.	K1A_W06 K1A_U07 K1A_K09
T20	Ćwiczenia kształtujące skoczność. Metody kształtowania skoczności z wykorzystaniem sprzętu i przyrządów gimnastycznych.	K1A_W06 K1A_U07 K1A_K09
T21	Ćwiczenia gimnastyczne stosowane w treningu innych, wybranych specjalnościach sportowych.	K1A_W06 K1A_U10 K1A_K01
T22	Prawidłowy pokaz przez studenta poznanych układów ćwiczeń na równoważni i poręczach gimnastycznych.	K1A_W06 K1A_U19 K1A_K09
T23	Prawidłowy pokaz przez studenta poznanych układów ćwiczeń na drążku i kółkach gimnastycznych.	K1A_W06 K1A_U19

		K1A_K09
T24	Prawidłowy pokaz przez studenta poznanych skoków z rozbiegu prostego i skośnego.	K1A_W06 K1A_U19 K1A_K09
T25	Pomoc i ochrona stosowana w konkurencjach gimnastycznych.	K1A_W06 K1A_U19 K1A_K06
	WYKŁADY	
T26	Etapy szkolenia w gimnastyce z uwzględnieniem rozwoju ontogenetycznego	K1A_W21 K1A_U20 K1A_K05
T27	Struktura czasowa rocznego cyklu treningowego dla młodych zawodników	K1A_W03 K1A_U20 K1A_K04
T28	Struktura rzeczowa cyklu treningowego.	K1A_W03 K1A_U20 K1A_K06
T29	Zasada superkompensacji i fazy budowania formy sportowej.	K1A_W06 K1A_U20 K1A_K04
T30	Zasady, formy i środki kształtowania wytrzymałości.	K1A_W06 K1A_U20 K1A_K01
T31	Zasady, formy i środki kształtowania siły mięśniowej.	K1A_W06 K1A_U20 K1A_K04
T32	Zasady, formy i środki kształtowania szybkości.	K1A_W06 K1A_U20 K1A_K04
T33	Zasady, formy i środki kształtowania koordynacji ruchowej	K1A_W06 K1A_U20 K1A_K04
T34	Szkolenie młodych gimnastyków w rocznym cyklu treningowym.	K1A_W06 K1A_U15 K1A_K04
T35	Sport gimnastyczny. Dyscypliny i konkurencje sportowe. Zasady sędziowania.	K1A_W03 K1A_U20 K1A_K05
T36	Sport gimnastyczny w badaniach naukowych .	K1A_W05 K1A_U20 K1A_K01
T37	Rola muzyki w gimnastyce.	K1A_W05 K1A_U14 K1A_K01
T38	Wczesna specjalizacja w sporcie.	K1A_W04 K1A_U18 K1A_K01
T39	Budowa ciała a wynik sportowy.	K1A_W04 K1A_U18

		K1A_K01
T40	Nabór i selekcja.	K1A_W02 K1A_U07 K1A_K01
T41	Organizacja zawodów sportowych.	K1A_W22 K1A_U10 K1A_K01
T42	Organizacja i struktura sporu gimnastycznego w Polsce i na świecie.	K1A_W22 K1A_U10 K1A_K01
T43	Metody kontroli poziomu przygotowania motorycznego gimnastyków.	K1A_W20 K1A_U07 K1A_K01
T44	Testy do oceny postępów treningowych.	K1A_W18 K1A_U08 K1A_K01
T45	Przygotowanie taktyczne i psychiczne gimnastyków.	K1A_W22 K1A_U08 K1A_K07

5. Warunki zaliczenia:

(typ oceniania D – F – P)/metody oceniania/ kryteria oceny:

Typ oceny D ; Odpowiedź ustna. Student potrafi ocenić potrzeby w zakresie stosowania ćwiczeń treningowych młodych sportowców w poszczególnych okresach ontogenezy i zaproponować odpowiednie obciążenia i formy ruchu.

Metoda oceny: stopnie, skala ocen: 2; 2.5; 3; 3.5; 4; 4.5; 5.

Typ oceny F ; Pokaz. Student potrafi w praktyce wykorzystać poznane metody i własne umiejętności ruchowe.

Metoda oceny: stopnie, skala ocen: 2; 2.5; 3; 3.5; 4; 4.5; 5. Praktyczne przygotowanie projektów zajęć ruchowych, prowadzenie fragmentów zajęć, prezentacja techniki wykonania wybranych ćwiczeń.

Typ oceny P ; Kolokwium pisemne. Student opanował wiedzę przekazywaną na odbytych zajęciach.

Metoda oceny: stopnie, skala ocen: 2; 2.5; 3; 3.5; 4; 4.5; 5.

Wymagane jest spełnienie wszystkich warunków.

6. Metody prowadzenia zajęć:

Wykład, prezentacja multimedialna, projektowanie zajęć, pokaz i objaśnienie ćwiczeń ruchowych, dyskusja.

7. Literatura (podajemy wyłącznie pozycje do przeczytania przez studentów a <u>nie</u> wykorzystywane przez wykładowcę)	
Literatura obowiązkowa:	Literatura zalecana:
Barański K., Janowski D., Mazur A, Morzycki B.(1985) "Techniki i metodyka nauczania podstawowych ćwiczeń gimnastycznych". Wyd.3 poprawione. AWF Warszawa.	Szopa J. (2004) Joga dla zdrowia. Częstochowa .
Drobnik A., Szajna A., Paszkiewicz K., Szewc W. (1998): Gimnastyka. Bydgoszcz.	Kurz T. (1997) Stretching – trening gibkości. Wydawnictwo AWF Warszawa.
Szot Z. (1992) "Gimnastyka. Technika wykonania i metodyka nauczania podstawowych ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych. Nauczanie programowe". Wschodniopomorski Instytut Wydawniczy, Gdańsk.	Wojtkowiak T. (2004) <i>Gimnastyka</i> . W: Metodyka wychowania fizycznego w reformowanej szkole. Wydawnictwo eMPI ² . Poznań, str. 199-221.
Jezierski R., Rybnicka A. (1996) Gimnastyka, teoria i metodyka. Wrocław	Trzaskoma Z., Trzaskoma Ł. (2001) Kompleksowe zwiększanie siły mięśniowej sportowców. COS. Warszawa
Szot Z. (1997) Ćwiczenia zwinnościowo – akrobatyczne i skoki. Warszawa.	Stefaniak T. (1997) Atlas uniwersalnych ćwiczeń siłowych, cz.I. Wydawnictwo BK Wrocław.
Ambroży D.(2009) „Wartości gimnastyki” Mon. EAfS, Kraków.	
Młokosiewicz H. (1976) Gimnastyka. Warszawa – Poznań.	
Sozański H. (1999) Podstawy treningu sportowego, COS Warszawa.	
Raczek J (1991) Podstawy szkolenia sportowego dzieci i młodzieży. Biblioteka Trenera. RCM-SKFiS Warszawa.	

8. Kalkulacja ECTS – proponowana: (na podstawie poniższego przykładu)		
Forma aktywności/obciążenie studenta	Godziny na realizację	
	St. stacjonarne	St. niestacjonarne
Godziny zajęć (wg planu studiów) z wykładowcą	90	90
Praca własna studenta	50	50
Studia literaturowe	30	30
Przygotowanie prezentacji (<i>o ile występuje</i>)	30	30
SUMA GODZIN	210	210
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	7	