

KARTA PRZEDMIOTU (SYLABUS)

Opis przedmiotu

Kod przedmiotu		Nazwa przedmiotu	GIMNASTYKA – teoria i metodyka	
114/P/1/ST/B12			GYMNASTICS – theory and methodology	
Język wykładowy		j. polski		
Rok akademicki		2026/2027		
Kierunek		Wychowanie fizyczne		
w zakresie		Nauk o Kulturze Fizycznej		
Poziom studiów		Studia I stopnia		
Profil studiów		praktyczny		
Forma studiów		stacjonarne		
Semestr / semestry		III		
Przynależność do grupy zajęć		B1 Grupa zajęć kierunkowych- obowiązkowych		
Status przedmiotu		obowiązkowy		
Formy realizacji zajęć dydaktycznych, wymiar, punkty ECTS		Forma zajęć	Liczba godzin zajęć dydaktycznych	Formy realizacji zajęć dydaktycznych, wymiar, punkty ECTS
		Wykład	[h]	1,5 ECTS
		Zajęcia praktyczne	30 [h]	
		Praca bez nauczyciela	[h]	
Powiązanie przedmiotu	z profilem studiów	Kształtuje umiejętności praktyczne (profil praktyczny)		1,5 ECTS
	z uprawnieniami	Służy zdobywaniu przez studenta uprawnień do wykonywania zawodu nauczyciela wychowania fizycznego.		1,5 ECTS
	z dyscypliną	Nauki o Kulturze Fizycznej		1,5 ECTS
Forma nauczania		Tradycyjna – zajęcia zorganizowane w Uczelni		
Wymagania wstępne		Ogólna sprawność fizyczna		
Jednostka prowadząca		Katedra Kultury Fizycznej		
Koordynator		mgr Michał Sulima		
Adres strony internetowej pjo		www.wfp.uniwersytetradom.pl		
Adres e-mail, telefon koordynatora		m.sulima@uthrad.edu.pl tel. (48) 515 170 465		

EFEKTY UCZENIA SIĘ, TREŚCI PROGRAMOWE, REALIZACJA ZAJĘĆ DYDAKTYCZNYCH, WERYFIKACJA EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

Cel kształcenia:	1.Student pozna istotę oraz funkcje i miejsce gimnastyki w programie powszechnej edukacji fizycznej. 2.Zdobędzie uporządkowaną wiedzę o podstawowych ćwiczeniach technicznych z zakresu gimnastyki sportowej, 3.Zrozumie istotę i potrzebę aplikowanych ćwiczeń. 4.Będzie potrafił poprawnie wykonać wszystkie ćwiczenia z zakresu techniki i metodyki nauczania gimnastyki podstawowej. 5.Zdobędzie przygotowanie w zakresie merytorycznym do nauczania gimnastyki podstawowej w szkole. 6.Zdobędzie wiedzę o własnej sprawności ogólnej co umożliwi mu usprawnienia osobiste w zakresie podstawowych ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych oraz podstawowych skoków gimnastycznych. 7.Będzie prezentował pozytywną postawę wobec zawodu nauczyciela wychowania fizycznego.
Treści programowe:	1.Słownictwo ćwiczeń porządkowych dyscyplinujących, słownictwo ćwiczeń kształtujących, słownictwo ćwiczeń stosowanych. 2.Systematyka ćwiczeń w gimnastyce. 3.Technika wykonania podstawowych ćwiczeń gimnastycznych 4.Wyposażenie sali gimnastycznej (przysięgi gimnastyczne, trenażery, przybory itp.). 5.Rola ćwiczeń gimnastycznych w kształtowaniu sprawności motorycznej i zdrowia. 6.Rola ćwiczeń kształtujących. 7.Asekuracja w gimnastyce (ochrona właściwa, podtrzymanie, pomoc, samo asekuracja), zasady asekuracji podczas różnych ćwiczeń gimnastycznych 8.Ćwiczenia kształtujące RR, NN i T we wszystkich płaszczyznach i kierunkach, przyjmowanie pozycji wyjściowych do ćwiczeń kształtujących, ćwiczenia kształtujące wolne w miejscu i w ruchu, ćwiczenia kształtujące ze współwiczącym, ćwiczenia kształtujące z użyciem drabinek przysięgiennych i ławeczek. 9.Przewroty w przód i w tył z różnych pozycji wyjściowych, do różnych pozycji końcowych (różne formy przewrotów), przewroty łączone, stanie na głowie, stanie na RR, podpory: leżąc, postawne i zwieszane, przerzut bokiem, 10.Półwagi i wagi, półszpagaty i szpagaty, ćwiczenia równoważne wolne i na przyrządach, wejścia i zeskoki z przyrządów, półzwały, zwisy oraz podpory na przyrządach, przejścia równoważne, wymyk i odmyk przodem, skoki zajęcze, skoki złożone: kuczne, rozkroczne, zawrotne, odwrotne, przewrotem w przód, przerzutem w przód
Metody dydaktyczne (kształcenia):	Zajęcia prowadzone są z wykorzystaniem zróżnicowanych metod dydaktycznych: Podające – instruktaż metodyczny, objaśnienie, prezentacja multimedialna analizująca technikę wykonania zadań ruchowych w gimnastyce oraz w praktyce edukacyjnej i sportowej. Eksponujące – pokaz i demonstracja ćwiczeń i elementów technicznych z wykorzystaniem sprzętu gimnastycznego oraz materiałów audiowizualnych. Aktywizujące – dyskusja dydaktyczna, praca indywidualna i w grupach, rozwiązywanie sytuacji problemowych.

	Praktyczne – ćwiczenia indywidualne, w parach i małych grupach, obserwacja i ocena wzorców ruchowych, dobór ćwiczeń gimnastycznych, symulacje sytuacji dydaktycznych oraz prowadzenie fragmentów zajęć.
Rygor zaliczenia, kryteria oceny osiągniętych efektów uczenia się, sposób obliczania oceny końcowej:	Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest osiągnięcie przez studenta wszystkich efektów uczenia się określonych dla przedmiotu oraz uzyskanie pozytywnych ocen ze wszystkich wymaganych form weryfikacji efektów uczenia się. Ocena końcowa z przedmiotu ustalana jest na podstawie następujących elementów: • test teoretyczny – 20%, • test sprawnościowy – 60%, • aktywność i zaangażowanie podczas zajęć – 20%. Test teoretyczny obejmuje treści realizowane podczas zajęć z zakresu: • systematyki i techniki ćwiczeń kształtujących • systematyki i techniki ćwiczeń z zakresu gimnastyki podstawowej • wykorzystania gimnastyki w wychowaniu fizycznym, sporcie i aktywności prozdrowotnej, • zasad bezpieczeństwa podczas zajęć. • Warunkiem uzyskania oceny pozytywnej jest osiągnięcie minimum 60% poprawnych odpowiedzi. Przyjmuje się następujące kryteria oceniania: • 93–100% – bardzo dobry (5,0), • 85–92% – plus dobry (4,5), • 77–84% – dobry (4,0), • 69–76% – plus dostateczny (3,5), • 60–68% – dostateczny (3,0), • poniżej 60% – niedostateczny (2,0). Test sprawnościowy obejmuje treści realizowane podczas zajęć z zakresu: techniki wykonania- wagi, mostki, przewroty w przód, przewroty w tył, skoki podstawowe, stanie na głowie, stanie na rękach, wymyki i odmyki, ćwiczenia na poręczach symetrycznych, asymetrycznych i równoważni Aktywność i zaangażowanie podczas zajęć. Ocena obejmuje: • systematyczne przygotowanie do zajęć, • aktywny udział w realizacji ćwiczeń i zadań praktycznych, • współpracę w parach i grupach, • zaangażowanie w wykonywanie powierzonych zadań, • przestrzeganie zasad bezpieczeństwa oraz kultury pracy podczas zajęć. Ocena końcowa z przedmiotu stanowi średnią ważoną ocen uzyskanych z poszczególnych form zaliczenia: • test teoretyczny - 20% • test sprawnościowy – 60%,

	• aktywność i zaangażowanie podczas zajęć – 20%. Spełnienie powyższych wymagań jest jednoznaczne z zaliczeniem przedmiotu i zdobyciem przez studenta liczby punktów ECTS przyporządkowanej temu przedmiotowi. Student, który przekroczył 20% nieobecności na zajęciach w danym semestrze, może otrzymać najwyżej ocenę dostateczną (3,0), niezależnie od wyników uzyskanych z pozostałych form zaliczenia.
--	---

Efekty uczenia się dla przedmiotu w odniesieniu do efektów kierunkowych i formy zajęć				Metody weryfikacji efektów uczenia się	
Numer efektu uczenia się	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu (PEU) Student, który zaliczył przedmiot (W) zna i rozumie/ (U) potrafi / (K) jest gotów do:	Kierunkowy efekt uczenia się (KEU)	Forma zajęć	Forma weryfikacji (zaliczeń)	Metody sprawdzania i oceny
W1	Ma wiedzę dotyczącą: słownictwa oraz systematyki ćwiczeń z zakresu ćwiczeń kształtujących oraz gimnastyki podstawowej	K_WG02 K_NauW15	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Zaliczenie pisemne – pytania otwarte
U1	Posiada umiejętność demonstrowania i omawiania ćwiczeń kształtujących	K_UO08 K_UO10 K_NauU04 K_NauU09	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Praktyczne zaliczenie
U2	Posiada umiejętność demonstrowania i omawiania ćwiczeń z zakresu gimnastyki podstawowej	K_UO08 K_UO10 K_NauU04 K_NauU09	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Praktyczne zaliczenie
U3	Posiada umiejętność asekuracji ćwiczeń z zakresu gimnastyki podstawowej	K_UW03 K_NauU04 K_NauU15	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Praktyczne zaliczenie
K1	Jest gotów do zapewnienia bezpieczeństwa uczestników zajęć, oceny ryzyka, przestrzegania zasad etyki zawodowej podczas organizacji i prowadzenia zajęć z gimnastyki, a także do zachęcania uczestników do aktywności fizycznej.	K_KR07 K_NauK01 D.1/E.1.K3	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Obserwacja zachowań podczas zajęć, Ocena przestrzegania zasad bezpieczeństwa, Ocena odpowiedzialności podczas asekuracji

Literatura podstawowa, literatura uzupełniająca, pomoce naukowe
Literatura podstawowa: 1. Jezierski R., Rybicka A.: Gimnastyka. Teoria i metodyka. AWF, Wrocław 2000. 2. Karkosz K. Gimnastyka. Systematyka, technika i metodyka wybranych ćwiczeń. AWF, Katowice 1997. 3. Kuźmińska O. Teoria i praktyka gimnastyki artystycznej dla studentek wychowania fizycznego. AWF, Poznań 1992. 4. Mazurek L. Gimnastyka podstawowa. SiT, Warszawa 1980. 5. Mieczkowski T. Nauczanie akrobatyki, t I. Ćwiczenia indywidualne. Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego, Szczecin 1997. 6. Mieczkowski T. Nauczanie akrobatyki, t II. Ćwiczenia zespołowe. Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego, Szczecin 1997.

7. Nowak S., Mucha D. Klasyfikacja, ocena i rozwój ruchów człowieka. Wydawnictwo Politechniki Radomskiej, Radom 2007.
8. Rybicka A. Gimnastyka artystyczna. AWF, Wrocław 1980.
9. Szot Z., Baranowska E. Terminologia, technika wykonania i metodyka nauczania podstawowych ćwiczeń gimnastycznych dla kobiet. AWF, Gdańsk 1988.
10. Szot Z. Gimnastyka. Technika wykonania i metodyka nauczania podstawowych ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych. WIW, Gdańsk 1992.
11. Zieliński K. Akrobatyka sportowa. Dwójki kobiet, RCMSKFiS, Warszawa 1993.

Literatura uzupełniająca:

1. Barański K. Ćwiczenia kształtujące wolne. AWF, Warszawa 1997.
2. Cybulski K. Ćwiczenia gimnastyczne ze współćwiczącym. SiT, Warszawa 1969.
3. Drobnik A., Paszkiewicz K., Szajna A., Szewc. Gimnastyka. SPORT, Bydgoszcz 1998.
4. Eider J. Nowoczesne formy ćwiczeń gimnastycznych. Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego, Szczecin 1998.
5. Eider J. Technika i metodyka nauczania wybranych ćwiczeń z zakresu gimnastyki sportowej. Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego, Szczecin 1997.
6. Fidelus K., Kocjasz J. Atlas ćwiczeń. Biblioteka Trenera, Warszawa 1971.
7. Karniewicz J., Kochanowicz K. Ćwiczenia wolne w gimnastyce sportowej. Biblioteka Trenera COS, Warszawa 2002.
8. Karniewicz J., Kochanowicz K. Ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne. Terminologia, systematyka, technika, metodyka, asekuracja. AWF, Gdańsk 1991.
9. Karniewicz J., Kochanowicz K. Wybrane zagadnienia teoretycznych i praktycznych podstaw gimnastyki. AWF, Gdańsk 1990.
10. Karniewicz J., Kochanowicz K. Technika wykonania i metodyka nauczania ćwiczeń gimnastycznych na poręczach. AWF, Gdańsk 1993.
11. Karniewicz J., Kochanowicz K., Sawczyn S. Technika wykonania i metodyka nauczania gimnastycznych ćwiczeń na koniu z łękami. AWF, Gdańsk 1995.
12. Karniewicz J., Kochanowicz K., Sawczyn S. Technika wykonania i metodyka nauczania gimnastycznych ćwiczeń na kółkach. AWF, Gdańsk 1995.
13. Karniewicz J., Kochanowicz K., Sawczyn S. Technika wykonania i metodyka nauczania gimnastycznych ćwiczeń na drążku. AWF, Gdańsk 1995.
14. Karniewicz J., Kochanowicz K., Sawczyn S. Technika wykonania i metodyka nauczania gimnastycznych skoków przez konia. AWF, Gdańsk 1993.
15. Kochanowicz K. Kompleksowa kontrola w gimnastyce sportowej. AWF, Gdańsk 1998.
16. Le May M. Stretching. Zestaw ćwiczeń rozciągających dla początkujących i zaawansowanych. KDC, Warszawa 2005.
17. Marciniak J. Zbiór ćwiczeń koordynacyjnych i gibkościowych. Biblioteka Trenera. COS, Warszawa 1998.
18. Poliszczuk T. Podstawy przygotowania choreograficznego w sporcie. COS, Warszawa 2003.
19. Program klasyfikacyjny akrobatyki sportowej (aktualny), PZAS, Warszawa.
20. Przepisy zawodów i sędziowania, (aktualne), PZAS, Warszawa.
21. Program klasyfikacyjny w gimnastyce sportowej kobiet, (aktualny), PZG, Warszawa.
22. Program klasyfikacyjny w gimnastyce sportowej mężczyzn, (aktualny), PZG, Warszawa.
23. Przepisy sędziowania w gimnastyce sportowej kobiet, (aktualny), PZG, Warszawa.
24. Przepisy sędziowania w gimnastyce sportowej mężczyzn, (aktualny), PZG, Warszawa.
25. Szot Z. Aerobik -teoria, technika wykonania, metodyka nauczania, przepisy sędziowania. AWF, Gdańsk 2001.
26. Szot Z. Ćwiczenia zwinnościowo - akrobatyczne i skoki. Biblioteka Trenera COS, Warszawa 1997.
27. Szot Z., Kurzacz J. Ćwiczenia na poręczach asymetrycznych i równoważni. Technika wykonania, metodyka nauczania, nauczanie programowane. AWF, Gdańsk 1998.
28. Żołnierowicz K., Plichta M. Gimnastyka sportowa dziewcząt. Biblioteka Trenera COS, Warszawa 2001.
29. Barański K., Janowski D., Mazur A., Morzycki B. Technika i metodyka nauczania podstawowych ćwiczeń gimnastycznych. AWF, Warszawa 1985.
30. Szot Z. i wsp. Ćwiczenia gimnastyczne z muzyką w zajęciach wychowania fizycznego. AWF, Gdańsk 1984.
31. Arcimowicz A. Muzyka w gimnastyce. AWF, Poznań 2001.
32. Hornhof Z., Szmidt L. Ochrona w gimnastyce na przyrządach. SiT, Warszawa 1956.

Pomoce naukowe:

1. Przyrządy i sprzęt gimnastyczny (skrzynie, kozioł, koń z nakładką, koń z łękami, poręcze symetryczne, poręcze asymetryczne, drążek, równoważnia, łąza, drabinki, ławeczki, plansza do ćwiczeń wolnych, ścieżka akrobatyczna, materace, odskocznie)
2. Przybory gimnastyczne (piłki, laski, obręcze, szarfy)
3. Rzutnik multimedialny
4. Kamera video

Nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia zakładanych efektów uczenia się – bilans punktów		
Udział w zajęciach, aktywność	Obciążenie studenta [h]	
	Zajęcia bez nauczyciela-praca własna studenta	Zajęcia dydaktyczne
Udział w ... <i>wykładach</i>	X	[h]
Udział w <i>zajęciach praktycznych</i>	X	30 [h]
Udział w konsultacjach	X	X
Przygotowanie do <i>zajęć</i> , Przygotowanie do <i>zaliczenia</i>	20 [h]	X
Summaryczne obciążenie pracą studenta	20 [h]/ 0,6 ECTS	30[h]/ 0,9 ECTS
Punkty ECTS za przedmiot	1,5 ECTS	

Informacje dodatkowe, uwagi
W przypadku studentów ze szczególnymi potrzebami, w tym: z niepełnosprawnością, przewlekle chorych, określone powyżej (w karcie) metody i formy weryfikacji efektów uczenia się dostosowuje się odpowiednio do indywidualnych potrzeb tych studentów. Szczegółowe zasady i formy wsparcia studentów ze szczególnymi potrzebami: w tym z niepełnosprawnością, przewlekle chorych podczas zajęć, zaliczeń i egzaminów określono w: Regulaminie Studiów, Zasadach Studiowania, Procedurze dotyczącej zapewnienia dostępności procesu kształcenia studentom ze szczególnymi potrzebami, w tym: z niepełnosprawnością, przewlekle chorych.