

# KARTA PRZEDMIOTU (SYLABUS)

## Opis przedmiotu

Kod przedmiotu		Zaznacza przedmiot	GIMNASTYKA – teoria i metodyka	
114/P/1/ST/B <sub>1</sub> 13			GYMNASTICS – theory and methodology	
Język wykładowy		j. polski		
Rok akademicki		2023/2024		
Kierunek w zakresie		Wychowanie fizyczne		
		Nauk o Kulturze Fizycznej		
Poziom studiów		Studia I stopnia		
Profil studiów		praktyczny		
Forma studiów		stacjonarne		
Semestr / semestry		semestr trzeci zimowy, czwarty letni		
Przynależność do grupy zajęć		Grupa zajęć kierunkowych - obowiązkowych		
Status przedmiotu		obowiązkowy		
Formy realizacji zajęć dydaktycznych, wymiar, punkty ECTS		Forma zajęć	Liczba godzin zajęć dydaktycznych	Liczba punktów ECTS
		Wykład	0 [h]	6 ECTS
		Zajęcia praktyczne	60 [h]	
		...	...	
Powiązanie przedmiotu	z profilem studiów	Kształtuje umiejętności praktyczne (profil praktyczny)		6 ECTS
	z uprawnieniami	Służy zdobywaniu przez studenta uprawnień do wykonywania zawodu nauczyciela wychowania fizycznego.		6 ECTS
	z dyscypliną	Nauki o Kulturze Fizycznej		6 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		<a href="mailto:m.sulima@uthrad.pl">m.sulima@uthrad.pl</a> , tel. 48-361-79-62		

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

<p>Cel kształcenia:</p>	<p>Student pozna istotę oraz funkcje i miejsce gimnastyki w programie powszechnej edukacji fizycznej. Zdobędzie uporządkowaną wiedzę, uwzględniającą teorię i prawa naukowe wyjaśniające mechanizmy oddziaływania środkami fizycznymi (podstawowe ćwiczenia techniczne z zakresu z zakresu gimnastyki sportowej, akrobatyki sportowej oraz gimnastyki artystycznej) na organizm oraz środkami pedagogicznymi (szczególna rola ćwiczeń porządkowych, dyscyplinujących) na osobowość w procesach kształcenia i wychowania fizycznego. Zrozumie istotę i potrzebę aplikowanych ćwiczeń. Będzie potrafił poprawnie wykonać wszystkie ćwiczenia z zakresu techniki i metodyki nauczania gimnastyki podstawowej. Jego kompetencje dotyczyć będą umiejętnego programowania i realizacji lekcji gimnastyki, a także sprawnego przygotowania i prowadzenia pokazów oraz szkolnych zawodów gimnastycznych. Będzie przygotowany do efektywnej pracy we współczesnej szkole. Będzie prezentował pozytywną postawę wobec zawodu nauczyciela wychowania fizycznego.</p>
<p>Treści programowe:</p>	<p><b>Wiadomości teoretyczne:</b>  Historia gimnastyki w Polsce i na świecie. Znaczenie i zadania gimnastyki. Kierunki i rodzaje gimnastyki. Rodzaje sportu gimnastycznego. Słownictwo ćwiczeń porządkowych dyscyplinujących, słownictwo ćwiczeń kształtujących, słownictwo ćwiczeń stosowanych. Systematyka ćwiczeń w gimnastyce. Technika wykonania podstawowych ćwiczeń gimnastycznych. Metodyka nauczania podstawowych ćwiczeń gimnastycznych. Zasady, metody i formy prowadzenia zajęć gimnastycznych. Wyposażenie sali gimnastycznej (przrządy gimnastyczne, trenażery, przybory itp.). Rola muzyki w gimnastyce. Prowadzenie lekcji typu gimnastycznego. Rola ćwiczeń gimnastycznych w kształtowaniu sprawności motorycznej i zdrowia. Kształtowanie prawidłowej postawy ciała. Rola ćwiczeń kształtujących. Asekuracja w gimnastyce (ochrona właściwa, podtrzymanie, pomoc, samo asekuracja), zasady asekuracji podczas różnych ćwiczeń gimnastycznych. Organizacja szkolnych zawodów gimnastycznych w gimnastyce artystycznej i ich sędziowanie. Organizacja szkolnych zawodów w gimnastyce sportowej i ich sędziowanie. Organizacja szkolnych zawodów w akrobatyce sportowej i ich sędziowanie. Pokazy gimnastyczne.</p> <p><b>Umiejętności praktyczne:</b>  <u>W zakresie ćwiczeń porządkowo-dyscyplinujących:</u>  Postawa zasadnicza i swobodna, zwroty w miejscu i w marszu, tworzenie zbiorów w miejscu i w marszu (w różnych szykach), zachowanie się w szyku, czynności w szyku, odliczanie w szyku marszowym i rozwiniętym, składanie meldunku, marsz i zatrzymanie, tworzenie kolumn ćwiczebnych.</p> <p><u>W zakresie ćwiczeń kształtujących:</u>  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 współwzajemnym, ćwiczenia kształtujące z użyciem drabinek przyściennych i ławeczek.</p> <p><u>W zakresie ćwiczeń stosowanych:</u>  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, przerzut w przód, przerzut w tył, przejścia przerzutem w przód i w tył, półwagi i wagi, półszpagaty i szpagaty, ćwiczenia równoważne wolne i na przyrządach, wejścia i zeskoki z przyrządów, półzwis, zwisy oraz podpory na przyrządach, przejścia równoważne, przemachy kuczne i okroczone, kołowroty i wspierania, wymyk i odmyk przodem, skoki zajęcze, skoki złożone: kuczne, rozkroczone, zawrotne, odwrotne, przewrotem w przód, przerzutem w przód, piramidy dwójkowe, piramidy trójkowe, piramidy czwórkowe, piramidy wieloosobowe, układy ćwiczeń wolnych, układy ćwiczeń zespołowych.</p> <p><u>W zakresie ćwiczeń uzupełniających:</u>  Tory przeszkód, chody i biegi z wykorzystaniem sprzętu gimnastycznego, dźwiganie sprzętu, zabawy i gry, płasy i korowody, elementy sportów walki.</p>

Metody dydaktyczne (kształcenia):	<p>Metody:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- metody podające: wykład informacyjny, pogadanka, opowiadanie, objaśnienie;</li> <li>- metody aktywizujące: gry dydaktyczne, dyskusja dydaktyczna;</li> <li>- metody eksponujące: pokaz, film;</li> <li>- metody programowane: z wykorzystaniem komputera;</li> <li>- metody poszukujące: problemowe (sytuacyjna, burza mózgów), ćwiczeniowo – praktyczne (ćwiczeniowa, obserwacji);</li> <li>- metody realizacji zadań ruchowych: reproduktywne, proaktywne, problemowe;</li> <li>- metody nauczania czynności ruchowych: syntetyczna, – analityczna, mieszana;</li> </ul>
Rygor zaliczenia, kryteria oceny osiągniętych efektów uczenia się, sposób obliczania oceny końcowej:	Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest osiągnięcie wszystkich wymaganych efektów kształcenia określonych dla przedmiotu. Uzyskanie pozytywnych ocen ze wszystkich zajęć wchodzących w skład danego przedmiotu jest równoznaczne z jego zaliczeniem i zdobyciem przez studenta liczby punktów ECTS przyporządkowanej temu przedmiotowi.

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, systematyki ćwiczeń oraz metodyki nauczania w zakresie gimnastyki podstawowej	K_WG01 K_WG03 K_WG05 K_NauW03 D.1/E.1.W1 D.1/E.1.W9 D.1/E.1.W15	Zajęcia praktyczne	zaliczenie na ocenę	sprawdzian teoretyczny
U1	Posiada umiejętność demonstrowania i omawiania ćwiczeń z zakresu gimnastyki podstawowej oraz przygotowania i zrealizowania różnych scenariuszy lekcji typu gimnastycznego	K_UW02 K_UO05 K_UO06 K_NauU02 K_NauU01 D.1/E.1.U2 D.1/E.1.U4 D.1/E.1.U7 D.1/E.1.U10 D.1/E.1.U11	Zajęcia praktyczne	zaliczenie na ocenę	sprawdzian praktyczny
K1	Posiada podstawowe kompetencje związane z organizacją lekcji gimnastyki oraz szkolnych zawodów gimnastycznych	K_UW02 K_KK03 K_NauK01 D.1/E.1.K2 D.1/E.1.K3 D.1/E.1.K5 D.1/E.1.K6 D.1/E.1.K7	Zajęcia praktyczne	zaliczenie na ocenę	sprawdzian praktyczny sprawdzian teoretyczny
K2	Jest gotów dbać o bezpieczeństwo swoje i innych podczas zajęć z gimnastyki podstawowej oraz pokazów i szkolnych zawodów gimnastycznych; skutecznie stosuje: ochronę właściwą, podtrzymanie, pomoc, samo ochronę	K_KK03 K_KK06 K_NauK01 D.1/E.1.K2 D.1/E.1.K3 D.1/E.1.K5 D.1/E.1.K6 D.1/E.1.K7 D.1/E.1.K8 D.1/E.1.K9	Zajęcia praktyczne	zaliczenie na ocenę	sprawdzian praktyczny sprawdzian teoretyczny
K3	Cechuje go kultura osobista w relacjach z uczestnikami zajęć gimnastycznych; okazuje szacunek zawodnikom, sędziom i publiczności podczas zawodów gimnastycznych	K_KK03 K_KK03 K_NauK01 D.1/E.1.K5 D.1/E.1.K6	Zajęcia praktyczne	zaliczenie na ocenę	sprawdzian teoretyczny

**Piśmiennictwo podstawowe:**

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.

**Piśmiennictwo uzupełniające:**

1. Barański K. Ćwiczenia kształtujące wolne. AWF, Warszawa 1997.
2. Cybulski K. Ćwiczenia gimnastyczne ze współwiczającym. 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. Warszawa 1985.
30. Szot Z. i wsp. Ćwiczenia gimnastyczne z muzyką w zajęciach wychowania fizycznego. A
31. Arcimowicz A. Muzyka w gimnastyce. AWF, Poznań 2001.
32. Hornhof Z., Szmidi 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 ECTS

Udział w zajęciach, aktywność	Obciążenie studenta [h]		
	Inne godz. kontaktowe (IGK)	Zajęcia bez nauczyciela-praca własna studenta (ZBN)	Zajęcia dydaktyczne
Udział w ... <i>wykładach</i>	X	X	... [h]
Udział w <i>zajęciach praktycznych</i>	X	X	60 [h]
Udział w konsultacjach	16 [h]	X	X
Przygotowanie do <i>zajęć</i> , Przygotowanie do <i>zaliczenia</i>	[h]	74 [h]	X
Sumaryczne obciążenie pracą studenta	16 [h]/ 0,64 ECTS	74 [h]/2,96 ECTS	60 [h]/ 2,4 ECTS
Punkty ECTS za przedmiot	6 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.