

Opracowano w ramach realizacji projektu

„Kształcenie kadr dla sportu – zintegrowany program uczelni” POWR. 03.05.00-00-z051/18-00



Wydział Wychowania Fizycznego

Katedra Sportów Indywidualnych

Nazwa zajęć: Przygotowanie techniczne, taktyczne		
Kierunek: sport specjalność: trener wybranej dyscypliny sportu	Rok: I, II, III	Semestr: 1,2,3,5
Forma zajęć: wykłady / ćwiczenia	Wymiar zajęć: 130 godzin	Liczba punktów ECTS: 10
Forma studiów: stacjonarne	Poziom studiów: I stopień	Profil kształcenia: praktyczny
Prowadzący zajęcia:	Lidia Kuba, Krzysztof Wilusz, Renata Firak, Jerzy Trzaska, Magdalena Głowacka, Paweł Kamiński	

Wymagania wstępne
Rozmowa kwalifikacyjna, wskazana jest aktywność zawodnicza w gimnastyce, akrobatyce, trampolinie

Przedmiotowe efekty uczenia się

Kod	Opis przedmiotowych efektów uczenia się	Efekty uczenia się dla kierunku (K)
W zakresie wiedzy - student zna i rozumie:		
P_W01	Zna pojęcie i istotę motoryczności ludzkiej, jej uwarunkowania oraz zasady skutecznego i efektywnego stymulowania jej rozwoju, z uwzględnieniem potrzeb sportu	K_W07
P_W02	Zna i rozumie prakseologiczne podstawy procesu sportu, zakres i sposoby przeprowadzania diagnozy, zasady operacjonalizacji celów oraz planowania pracy stosownie do wieku i poziomu zaawansowania ćwiczących	K_W10
P_W03	Zna podstawową terminologię, systematykę, charakterystykę szczegółową i metodykę nauczania podstawowych elementów technik i taktyk z zakresu sportów indywidualnych	K_W22
W zakresie umiejętności – student potrafi:		
P_U01	Posiada umiejętności techniczne w zakresie sportów indywidualnych	K_U02

P_U02	Potrafi opracować i przeprowadzić jednostki treningowe zgodnie z zasadami nauczania-uczenia się i zasadami treningu sportowego oraz bezpieczeństwa i higieny pracy	K_U11
P_U03	Potrafi analizować i identyfikować błędy w przeprowadzanych pomiarach i ocenach, prowadzonych zajęciach oraz dokonywać stosownych modyfikacji	K_U12
W zakresie kompetencji społecznych – student jest gotów do:		
P_K01	Okazuje szacunek uczestnikom zajęć sportowych i edukacyjnych, jest przekonany że najważniejsze jest ich dobro	K_K05
P_K02	Jest odpowiedzialny za swoje działania i za zachowanie oraz zdrowie osób powierzonych jego opiece	K_K08

Treści programowe	
Lp.	Treści programowe – ćwiczenia
1.	Sposoby kształtowania zdolności motorycznych (siła, szybkość, wytrzymałość) w zależności od przyrządu i zaawansowania sportowego (praktyczne rozwiązania).
2.	Wielobój gimnastyczny - etapy szkolenia, przygotowanie motoryczne i techniczne, starty w konkurencjach indywidualnych oraz w wieloboju.
3.	Metody przygotowania szybkościowego w skokach.
4.	Metody przygotowania siłowego w wielobojach gimnastycznych.
5.	Metody przygotowania wytrzymałościowego w wielobojach gimnastycznych.
6.	Dobór ćwiczeń i indywidualizacja procesu treningowego.
7.	Fizjologiczne, biochemiczne i anatomiczne aspekty rozgrzewki w treningu gimnastycznym.
8.	Streching – istota, uwarunkowania i możliwości stosowania w treningu gimnastycznym.
9.	Podstawowe zasady pomocy, asekuracji i samoasekuracji stosowane w gimnastyce sportowej.
10.	Ćwiczenia wolne: <ul style="list-style-type: none"> - ćwiczenia metodyczne – nauczanie techniki ćwiczeń akrobatycznych w przód, w tył i z obrotami - metodyka nauczania ćwiczeń nieakrobatycznych - sposoby kształtowania wytrzymałości specjalnej - asekuracja i pomoc - najczęściej popełniane błędy
11.	Ćwiczenia na koniu z łękami: <ul style="list-style-type: none"> - specjalistyczne przygotowanie motoryczne - wykorzystanie przyborów zastępczych w nauczaniu techniki - metodyka nauczania kół odbocznych, rosyjskich i z obrotami - sposoby kształtowania wytrzymałości specjalnej - najczęściej występujące błędy
12.	Ćwiczenia na kółkach: <ul style="list-style-type: none"> - metodyka nauczania elementów zamachowych - metodyka nauczania elementów siłowych - metodyka nauczania elementów zamachowych do siły - asekuracja i pomoc - najczęściej popełniane błędy
13.	Skok gimnastyczny: <ul style="list-style-type: none"> - ćwiczenia metodyczne – nauczanie techniki skoków - stosowane techniki (rodzaje skoków) - fazy występujące w skokach gimnastycznych

	<ul style="list-style-type: none"> - ćwiczenia przygotowawcze w nauczaniu i doskonaleniu skoków - odmierzanie rozbiegu - asekuracja i pomoc - najczęściej popełniane błędy
14.	Ćwiczenia na poręczach symetrycznych: <ul style="list-style-type: none"> - metodyka nauczania elementów w zwisie - metodyka nauczania elementów w podporze - elementy do i z podporu na przedramionach - nauka i doskonalenie zeskoków - metodyka nauczania salt pod poręczami (podmyki) - asekuracja i pomoc - najczęściej popełniane błędy
15.	Ćwiczenia na drążku: <ul style="list-style-type: none"> - ćwiczenia metodyczne – nauczanie techniki elementów w pobliżu drążka - metodyka nauczania elementów lotnych - metodyka nauczania elementów zamachowych - nauka i doskonalenie zeskoków - asekuracja i pomoc - najczęściej popełniane błędy
16.	Skok gimnastyczny: <ul style="list-style-type: none"> - stosowane techniki (rodzaje skoków) - fazy występujące w skokach gimnastycznych - ćwiczenia metodyczne – nauczanie techniki skoków - ćwiczenia przygotowawcze w nauczaniu i doskonaleniu skoków - najczęściej popełniane błędy - odmierzanie rozbiegu - asekuracja i pomoc
17.	Ćwiczenia na poręczach asymetrycznych: <ul style="list-style-type: none"> - metodyka nauczania elementów lotnych - z przeskokiem z żerdzi dolnej na górną i żerdzi górnej na dolną - elementy z obrotami min 360 st. - elementy w różnych uchwytach - nauka i doskonalenie zeskoków - asekuracja i pomoc - najczęściej popełniane błędy
18.	Równoważnia: Elementy akrobatyczne i nieakrobatyczne Połączenia elementów na równoważni Elementy w parterze Naskoki i zeskoki
19.	Ćwiczenia wolne: <ul style="list-style-type: none"> - ćwiczenia metodyczne – nauczanie techniki ćwiczeń akrobatycznych w przód, w tył i z obrotami - metodyka nauczania ćwiczeń nieakrobatycznych - sposoby kształtowania wytrzymałości specjalnej - asekuracja i pomoc - najczęściej popełniane błędy - Balet choreografia piruety i podskoki
Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej	
Literatura podstawowa: 1. Karkosz K.: Gimnastyka. Systematyka, technika i metodyka wybranych ćwiczeń. AWF, Katowice 1993. 2. Szot Z.: Ćwiczenia zwinnościowo – akrobatyczne i skoki. Technika wykonania . Metodyka nauczania. Nauczanie programowe. Warszawa 1997. 3. Mazurek L.: Gimnastyka podstawowa. Słownictwo - systematyka - metodyka. Sport i Turystyka. Wyd. II, Warszawa 1971.	

4. Jezierski R.: Gimnastyka. Zdrowie i sprawność. Wyd. Arkot 2009.
5. Szewc W., Paszkiewicz K.: Gimnastyka. „Sport” Bydgoszcz 1995.

Literatura uzupełniająca:

1. Bompá T.O. (1988): Teoria planowania treningu. Warszawa
2. Naglak Z. (1991): Metodyka trenowania sportowca. AWF Wrocław.
3. Perkowski K., Śledziwski D. (1998): Metodyka podstawy treningu sportowego. Cos Warszawa.
4. Sozański H. (1993): Podstawy teorii treningu. Warszawa.

Forma i warunki zaliczenia zajęć, w tym zasady dopuszczenia do egzaminu / zaliczenia

Subiektywne:

- zaliczenie teoretyczne podstawowych informacji przedstawianych na kursie.
- Zaliczenie prowadzenia lekcji – treningu.

Obiektywne:

- Zaliczenie organizacji imprezy sportowej.
- Zaliczenie testu z wiedzy na temat techniki i metodyki poszczególnych konkurencji.

-

Metody sprawdzania i kryteria oceny efektów uczenia się uzyskanych przez studentów

Zaliczenia przedmiotu:

- Obecność na zajęciach,
- Zaliczenie teoretyczne podstawowych informacji i ćwiczeń do potrzeb aktualnych zajęć.
- Zaliczenie prowadzenia lekcji – treningu. (Część praktyczna)
- Zaliczenie organizacji imprezy sportowej. (Część praktyczna)
- Zaliczenie testu z wiedzy na temat techniki i metodyki poszczególnych konkurencji. (Sprawdzian pisemny)
- Zaliczenie teoretycznego programu treningowego dla wybranej konkurencji . (Prezentacja)

Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest wykazanie się znajomością wszystkich zagadnień teoretycznych i umiejętności praktycznych – na ocenę .

Ocena bardzo dobra: student posiada pogłębioną wiedzę wymienioną w efektach kształcenia, posiada umiejętność wykonywania i nauczania elementów techniki poszczególnych konkurencji oraz wykazał się dużym zaangażowaniem na ćwiczeniach.

Ocena dobra: student opanował wszystkie zagadnienia teoretyczne, jednak ma pewne trudności z ich praktyczną interpretacją, wykonał prawidłowo ćwiczenia technicznie oraz uczęszczał na ćwiczenia wykazując w nich średnie zaangażowanie.

Ocena dostateczna: student opanował wiadomości i umiejętności w stopniu podstawowym, jednak posiada znaczne luki w ich pogłębionej i praktycznej interpretacji, w zajęciach wykazał się małym zaangażowaniem

Stosowane metody dydaktyczne

Pokaz, ćwiczenia przedmiotowe, metoda analityczna, syntetyczna, kompleksowa, wykład, dyskusja, pogadanka, film.

Nakład pracy studenta - bilans punktów	Stacjonarne	Niestacjonarne
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim:	130	
Samodzielna praca studenta:		
<i>przygotowanie do ćwiczeń</i>	80	
<i>studiowanie piśmiennictwa</i>	50	
Łączny nakład pracy studenta wynosi: 260 godzin, co odpowiada 10 punktom ECTS		

Forma oceny efektów uczenia się

Przedmiotowe efekty uczenia się	Sprawdzian praktyczny	Sprawdzian/egzamin pisemny	Projekt / prezentacja	Obserwacja /dyskusja dydaktyczna
P_W01		X		
P_W02		X		
P_W03		X		
P_U01	X			
P_U02	X			
P_U03	X			
P_K01				X
P_K02				X