

Program kształcenia na kursie doszkaldajacym

Wydział	Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu
Jednostka prowadzaca kurs doszkaldajacy	Zakład Gimnastyki
Nazwa kursu	Instruktor sportu AWF gimnastyka sportowa
Typ kursu	Kwalifikacyjny
Opłata za kurs (całość)	900,00 zł
Określenie obszaru kształcenia/ obszarów kształcenia, do którego przyporządkowany jest kurs doszkaldajacy	Nauki o kulturze fizycznej (KF)
Ogólne cele kształcenia	Wyposażenie kursanta w wiedzę szczegółową z zakresu teorii i praktyki gimnastyki sportowej. Przygotowanie do samodzielnego organizowania, planowania i prowadzenie treningów na poszczególnych etapach szkolenia w zakresie gimnastyki sportowej.
Związek efektów kształcenia z misją i strategią uczelni	Kształcenie wysoko kwalifikowanych kadr na potrzeby sportu i rekreacji, zgodne z celem strategicznym 6.1 (cel operacyjny 3).
Wymagania wstępne	Studenci i absolwenci kierunku wychowania fizyczne, sport, turystyka i rekreacja i fizjoterapia.
Zasady rekrutacji	Rekrutacja ciągła.
Limit przyjęć (od ... do)	Od 12 do 20 osób.
Liczba punktów ECTS konieczna do uzyskania kwalifikacji	10
Liczba semestrów	1
Opis zakładanych efektów kształcenia dla kursu doszkaldajacego	Załącznik nr 1.
Moduły kształcenia wraz z zakładanymi efektami kształcenia	Załącznik nr 2.
Plan kursu	Załącznik nr 3.

Sylabus modułu kształcenia składające się na program kursu doksztalającego uwzględniające metody weryfikacji efektów kształcenia osiągniętych przez słuchaczy	Załącznik nr 4.
Wymogi związane z ukończeniem kursu (praca końcowa/egzamin końcowy/inne)	Pisemny egzamin końcowy, zaliczenie części praktycznej.
Opis wewnętrznego systemu zapewnienia jakości kształcenia	Ocena jakości kształcenia przez Komisję ds. Jakości i Programów Kształcenia.

Efekty kształcenia na kursie z gimnastyki sportowej

Wydział prowadzący kurs	Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu
Nazwa kursu	Instruktor z gimnastyki sportowej
Poziom kształcenia	6
Umiejscowienie kursu w obszarach kształcenia (uzasadnienie)	Uprawnienia instruktora z gimnastyki sportowej umiejscowiono w obszarze nauk o kulturze fizycznej. Wybór ten został podyktowany charakterem oczekiwanych kompetencji zawodowych absolwenta kursu, które tworzą wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne z zakresu przygotowania do uczestnictwa w sporcie, sporcie powszechnym, kształtowania potrzeb i postaw wobec całonocnej aktywności fizycznej, dbałości o zdrowie w aspekcie fizycznym, psychicznym i społecznym.

Symbol	Efekty kształcenia na kursie - instruktora z gimnastyki sportowej
	WIEDZA
GS_ W01	Zna i rozumie zasady naboru i selekcji w gimnastyce sportowej oraz strukturę treningu sportowego i planowania pracy treningowej.
GS_ W02	Rozumie znaczenie kontroli treningu sportowego i prowadzenia dokumentacji szkoleniowej.
GS_ W03	Zna i rozumie terminologię w gimnastyce sportowej.
GS_ W04	Posiada wiedzę o technice sportowej ćwiczeń gimnastycznych o różnym poziomie złożoności i trudności wykonania, a także pomocy i ochronie stosowanej w gimnastyce.
GS_ W05	Posiada wiedzę o dydaktycznej strukturze nauczania ćwiczeń gimnastycznych oraz informacji zwrotnej stosowanej w nauczaniu i uczeniu się czynności ruchowych.

GS_ W06	Zna metody i środki treningowe stosowane w gimnastyce sportowej.
GS_ W07	Posiada wiedzę na temat przepisów sędziowskich i organizacji zawodów w gimnastyce sportowej.
GS_ W08	Zna metody kształtowania podstawowych cech motorycznych zawodników z gimnastyki sportowej.
GS_ W09	Ma wiedzę o metodyce nauczania podstawowych ćwiczeń gimnastycznych na poszczególnych etapach szkolenia sportowego.
GS_ W10	Zna i rozumie zastosowanie trenażerów i urządzeń pomagających w prawidłowym kształtowaniu techniki wykonania ćwiczeń gimnastycznych.
	UMIEJĘTNOŚCI
GS_ U01	Umie zastosować w praktyce nabór i selekcję w gimnastyce sportowej oraz strukturę treningu sportowego i planowania pracy treningowej.
GS_ U02	Posiada umiejętność kontroli treningu sportowego i prowadzenia dokumentacji szkoleniowej.
GS_ U03	Potrafi stosować terminologię gimnastyczną w trakcie procesu treningowego.
GS_ U04	Posiada umiejętności demonstracji techniki sportowej ćwiczeń gimnastycznych oraz stosowania pomocy i ochrony w trakcie ich wykonania.
GS_ U05	Potrafi wykorzystać zasady, metody, formy, środki i kontrolę w trakcie procesu szkolenia.
GS_ U06	Potrafi samodzielnie przygotować i zrealizować proces treningowy z wykorzystaniem różnych środków i metod treningowych.
GS_ U07	Posiada umiejętności organizacji zawodów w gimnastyce sportowej i sędziowania.
GS_ U08	Potrafi wykonać pokaz ćwiczeń kondycyjnych i koordynacyjnych, dokonywać ich modyfikacji pod względem złożoności i trudności oraz kształtować podstawowe cechy motoryczne zawodników w gimnastyce sportowej.
GS_ U09	Umie dobrać metodykę nauczania podstawowych ćwiczeń gimnastycznych na poszczególnych etapach szkolenia sportowego.
GS_ U010	Potrafi stosować trenażery i urządzenia wspomagające proces treningowy.

	KOMPETENCJE SPOŁECZNE
GS_ K01	Ma świadomość poziomu swojej wiedzy i umiejętności. Rozumie potrzebę ciągłego dokształcania się zawodowego i rozwoju osobistego. Dokonuje samooceny własnych kompetencji i doskonali umiejętności w trakcie prowadzenia działalności zawodowej.
GS_ K02	Propaguje kulturę fizyczną i zachowania prozdrowotne w środowisku lokalnym, poprzez aktywne uczestnictwo w życiu społecznym i sportowym.
GS_ K03	Jest przygotowany do działań samodzielnych realizując je planowo i profesjonalnie, potrafi kierować zespołami ludzkimi przy realizacji złożonych zadań zawodowych o charakterze sportowym. Wykazuje przywództwo i przedsiębiorczość, potrafi zorganizować pracę zespołu.

Objaśnienie oznaczeń w symbolach:

GS__ - efekty kształcenia odnoszące się do specjalizacji/kursu Gimnastyki Sportowej

_W - (po podkreślniku) kategoria wiedzy

_U - (po podkreślniku) kategoria umiejętności

_K - (po podkreślniku) kategoria kompetencji społecznych

Moduły kształcenia wraz z zakładanymi efektami kształcenia kursu instruktora z gimnastyki sportowej					
Moduły kształcenia	Liczba punktów ECTS	Charakter zajęć	Przynależność do obszaru kształcenia	Zakładane efekty kształcenia	Sposoby weryfikacji efektów kształcenia
<u>Gimnastyka sportowa</u>	10	obowiązkowy	KF	GS_ W01, GS_ W02, GS_ W03, GS_ W04, GS_ W05, GS_ W06, GS_ W07, GS_ W08, GS_ W09, GS_ W10, GS_ U01, GS_ U02, GS_ U03, GS_ U04, GS_ U05, GS_ U06, GS_ U07, GS_ U08, GS_ U09, GS_ U10, GS_ K01, GS_ K02, GS_ K03	zaliczenie praktyczne, pisemny egzamin końcowy

Plan kurs doszkalającego
Instruktora z gimnastyki sportowej

Lp	Nazwa modułu kształcenia	Forma zajęć	O/F:	Liczba godzin		Łączna liczba godzin	Liczba punktów ECTS
				Zajęcia kontaktowe	Praca własna uczestników kursu		
1.	<u>Gimnastyka sportowa</u>	wyklady ćwiczenia	0	150	100	250	10
	Razem			150	100	250	10

Karta modułu

1.	NAZWA MODUŁU: Gimnastyka sportowa
2.	NAZWA KURSU: instruktor z gimnastyki sportowej
3.	LICZBA PUNKTÓW ECTS: 10
4.	LICZBA GODZIN KONTAKTOWYCH: 150
5.	TYP MODUŁU: obowiązkowy
6.	JĘZYK WYKŁADOWY: polski
7.	FORMA REALIZACJI PRZEDMIOTU/MODUŁU: wykłady, ćwiczenia
8.	WYMAGANIA WSTĘPNE I DODATKOWE: brak
9.	CEL MODUŁU: wyposażenie uczestników kursu w wiedzę i umiejętności niezbędne w pracy instruktora z gimnastyki sportowej.

10	TREŚCI PROGRAMOWE		
	Treść zajęć	Forma zajęć (liczba godz.)	Symbol efektów kształcenia kursu
•	<p>Nabór i system selekcji w gimnastyce sportowej: warianty naboru w dyscyplinach o złożonej strukturze ruchu. Sportowa orientacja pozwalająca określić u dziecka zadatki i zdolności do zajęć jednej z konkurencji gimnastyki z dostateczną wiarygodnością.</p>	8	GS_ W01, GS_ U01, GS_ U02, GS_ K02, GS_ K03
	<p>Struktura treningu sportowego i planowanie pracy treningowej: pokazanie treści i struktury etapów w pełni odpowiadających specyfice, potrzebom i tendencjom rozwoju konkurencji gimnastycznych. Każdy z nazwanych etapów przygotowania ma cele, zadania, wiekowe granice, programy, formy zajęć, kontrolę i wymogi klas sportowych.</p>	6	GS_ W01, GS_ U01, GS_ K01, GS_ K03
	<p>Kontrola treningu i dokumentacja szkoleniowa: pokazanie współczesnych sposobów zarówno kontroli jak i prowadzenia dokumentacji szkoleniowej.</p>	6	GS_ W02, GS_ U02, GS_ K01, GS_ K02
	<p>Terminologia w gimnastyce sportowej: przedstawienie specjalistycznej terminologii gimnastycznej jaka jest stosowana w gimnastyce sportowej z uwzględnieniem tendencji FIG.</p>	4	GS_ W03, GS_ U03, GS_ K02,
	<p>Pomoc i ochrona w gimnastyce sportowej: stosowanie w trakcie wykonania ćwiczeń gimnastycznych ochrony czynnej i biernej z wykorzystaniem współczesnych trenażerów.</p>	10	GS_ W04, GS_ U04, GS_ K02, GS_ K03
	<p>Technika wykonania ćwiczeń gimnastycznych: poznanie czynników cechujących poprawną technikę sportową, fazowa struktury i jej kluczowych elementów determinujące skuteczność nauczania i uczenia się ćwiczeń gimnastycznych.</p>	10	GS_ W04, GS_ U04, GS_ K01, GS_ K03

<p>Dydaktyczna struktura nauczania ćwiczeń gimnastycznych. Informacja zwrotna w nauczaniu i uczeniu się ćwiczeń gimnastycznych: tworzenie wyobrażeń ruchowych w początkowym etapie kształtowania nawyku ruchowego, kształtowanie umiejętności ruchowych na drugim etapie, ukształtowanie nawyku ruchowego na trzecim etapie. Klasyfikacja informacji zwrotnej. Informacja zwrotna wewnątrz i zewnątrzpochodna. Hipoteza przewodnictwa.</p>	<p>6</p>	<p>GS_ W03, GS_ W05, GS_ U05, GS_ U06, GS_ K01,</p>
<p>Metody i środki treningowe stosowane w gimnastyce sportowej: zademonstrowanie metod i środków przyczyniających się do zwiększenia efektywności i skuteczności opanowywania technik sportowych na poszczególnych przyrządach gimnastycznych.</p>	<p>8</p>	<p>GS_ W06, GS_ U05, GS_ U06, GS_ K01</p>
<p>Organizacja zawodów oraz przepisy sędziowskie w gimnastyce sportowej: przygotowanie do planowania, organizowania i prowadzenia zawodów na różnych poziomach mistrzostwa sportowego. Zapoznanie z przepisami obowiązującymi na poszczególnych rangach zawodów sportowych.</p>	<p>8</p>	<p>GS_ W07, GS_ U06, GS_ U07, GS_ K02, GS_ K03</p>
<p>Kształtowanie cech motorycznych zawodników w gimnastyce sportowej: kształtowanie specyficznych i ogólnych kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych. Ocena specjalnego przygotowania motorycznego przy wykorzystaniu „Testu Hamutowa”.</p>	<p>12</p>	<p>GS_ W02, GS_ W06, GS_ W08, GS_ U05, GS_ U06, GS_ U08, GS_ K01, GS_ K03</p>
<p>Metodyka nauczania podstawowych ćwiczeń gimnastycznych: pokazanie metod i środków aktywizujących proces nauczania i uczenia się ćwiczeń gimnastycznych.</p>	<p>24</p>	<p>GS_ W02, GS_ W04, GS_ W05, GS_ W09, GS_ U04, GS_ U05, GS_ U09, GS_ U10, GS_ K01, GS_ K03</p>

	Nauczanie techniki wykonania ćwiczeń gimnastycznych na przyrządach gimnastycznych z wybranych grup trudności: wykorzystanie różnych metod, form, środków i kontroli przy użyciu informacji o kluczowych elementach techniki sportowej.	30	GS_ W02, GS_ W04, GS_ W05, GS_ W09, GS_ U04, GS_ U05, GS_ U09, GS_ U10, GS_ K01, GS_ K03
	Praktyczne zastosowanie pomocy i ochrony w gimnastyce sportowej: czynna i bierna ochrona przy wykonaniu techniki ćwiczeń gimnastycznych. Kinestetyczne informacje zwrotne przekazywane w trakcie wykonania ćwiczeń gimnastycznych. Prowadzenie w ruchu przy dynamicznych połączeniach ćwiczeń gimnastycznych.	10	GS_ W02, GS_ W04, GS_ W05, GS_ W09, GS_ U04, GS_ U05, GS_ U09, GS_ U10, GS_ K01, GS_ K03
	Przygotowanie i prowadzenie rozgrzewki i fragmentów treningu w określonej konkurencji oraz zastosowanie trenażerów i urządzeń wspomagających proces treningowy: struktura i treść rozgrzewki w zależności od treningu w określonej konkurencji gimnastycznej.	18	GS_ W04, GS_ W10, GS_ U04, GS_ U08, GS_ U10, GS_ K01, GS_ K03

11	NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE: <ul style="list-style-type: none"> 1. Laptop, projektor multimedialny. 2. Przyrządy gimnastyczne. 3. Trenażery, materace, drabinki, ławeczki gimnastyczne, liny.
-----------	--

12	WARUNKI ZALICZENIA: <ul style="list-style-type: none"> • obecność i aktywny udział w zajęciach programowych; • samodzielne opracowanie układów ćwiczeń oraz przeprowadzenie treningów; • sędziowanie na zawodach; • uzyskanie pozytywnej oceny z teorii i praktyki gimnastyki;
-----------	--

13 PRZYKŁADOWE ZAGADNIENIA EGZAMINACYJNE (ZALICZENIOWE):

- 1. Specyfika naboru i selekcji w gimnastyce sportowej.
- 2. Struktura treningu sportowego i planowanie pracy treningowej.
- 3. Składowe dydaktycznej struktury nauczania ćwiczeń gimnastycznych.
- 4. Podział pomocy i ochrony w gimnastyce sportowej.
- 5. Omówić składowe struktury ruchu i jej kluczowe elementy.

14 LITERATURA PODSTAWOWA I UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1. Arkajew L. J., Suczylin N. G. (2004) Kak gotowit czempionow. Teorija i technologija podgotowki gimnastow wyšej kwalifikacji. Moskwa: Fizkultura i Sport.
- 2. Barański K. (1959) O metodyce prowadzenia zajęć gimnastyki sportowej z dziećmi w młodszym i średnim wieku rozwojowym. Warszawa: Gimnastyka 3.
- 3. Barański K. i wsp. (1985) Technika i metodyka nauczania podstawowych ćwiczeń gimnastycznych. Warszawa.
- 4. Bołoban W. N. (1991) Wiestibuliarnaja trenirowka. Fiziczeskaja Kultura v Szkole 1: 37 - 40.
- 5. Bołoban W., Wiśniowski W., Mistułowa T., Niżnikowski T. (2003) Metody aktywnego nauczania ćwiczeń akrobatycznych, złożonych koordynacyjnie. Międzynarodowa konferencja naukowa „Kierunki doskonalenia treningu i walki sportowej”. Warszawa: AWF.
- 6. Gawierdowski J. K. (2002) Technika gimnastycznych uprażeń. Moskwa: Terra Sport.
- 7. Karniewicz J., Kochanowicz K. (1991) Ćwiczenia zwinnościowo - akrobatyczne. Terminologia, Systematyka, Technika, Metodyka, Asekuracja. Gdańsk: AWF.
- 8. Kochanowicz K. (1998) Kompleksowa kontrola w gimnastyce sportowej. Gdańsk: AWF.
- 9. Sadowski J., Bołoban W., Mastalerz A., Niżnikowski T. (2003) Komponenty struktury technicznej podgotowki akrobatow. Teorija i praktika fiziczeskoj kultury. Moskwa 9: 19 - 23.
- 10. Smolewski W. M., Gawierdowski J.K. (1999) Sportiwnaja gimnastika. Kiew: Olimpijskaja Literatura.
- 11. Szot Z. (1997) Ćwiczenia zwinnościowo - akrobatyczne i skoki. Warszawa: RCMSKFis.

15	OBCIĄŻENIE PRACĄ UCZESTNIKA KURSU DOKSZTAŁCAJĄCEGO		
	Forma aktywności		Liczba godzin na zrealizowanie aktywności w ramach kursu
	a) Realizacja przedmiotu/modułu: wykłady	Zajęcia	60
	b) Realizacja przedmiotu/modułu: ćwiczenia	wymagają	90
	c) Realizacja przedmiotu/modułu: laboratoria	ce	
	d) Egzamin	udziału	
	e) Inne godziny kontaktowe z nauczycielem	prowadzącego	
	<i>Łączna liczba godzin zajęć realizowanych z udziałem prowadzącego (pkt. a + b + c + d + e)</i>		150
	f) Przygotowanie się do zajęć	Samokształcenie	60
	g) Przygotowanie się do zaliczeń	kształcenie	20
	h) Przygotowanie się do egzaminu/ zaliczenia końcowego	także	20
	i) Wykonanie zadań poza uczelnią	nie	
	<i>Łączna liczba godzin zajęć realizowanych we własnym zakresie (pkt. f + g + h + i)</i>		100
	Razem godzin (zajęcia z udziałem prowadzącego + samokształcenie)		250
	Liczba punktów ECTS		10