

# KARTA PRZEDMIOTU (SYLABUS)- WZÓR II

## Opis przedmiotu

Kod przedmiotu		Nazwa przedmiotu	Obóz zimowy	
114/P/1/ST/G2			Winter Camp	
Język wykładowy		polski		
Rok akademicki		2020/2021		
Kierunek		Wychowanie Fizyczne		
w zakresie		nauk o kulturze fizycznej		
Poziom studiów		studia pierwszego stopnia		
Profil studiów		praktyczny		
Forma studiów		studia stacjonarne		
Semestr / semestry		III		
Przynależność do grupy zajęć		Obozy		
Status przedmiotu		obowiązkowy		
Formy realizacji zajęć dydaktycznych, wymiar, punkty ECTS		Forma zajęć	Liczba godzin zajęć dydaktycznych	Liczba punktów ECTS
		Zajęcia praktyczne	60 [h]	3 ECTS
		Wykłady	[h]	
		...	...	
Powiązanie przedmiotu	z profilem studiów	Profil praktyczny		3 ECTS
	z uprawnieniami	Służy zdobywaniu przez studenta uprawnień do wykonywania zawodu nauczyciela wychowania fizycznego		3 ECTS
	z dyscypliną	Nauki o kulturze fizycznej		3 ECTS
Forma nauczania		Zajęcia realizowane w terenie		
Wymagania wstępne				
Jednostka prowadząca		Katedra Kultury Fizycznej		
Koordynator		dr Stanisław Bogdan Nowak		
Adres strony internetowej pjo		www.wfp.uniwersytetradom.pl		
Adres e-mail, telefon koordynatora		snowak@uthrad.pl		

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

Cel kształcenia:	Celem kształcenia jest wyposażenie studentów w wiedzę, umiejętności i kompetencje z zakresu narciarstwa zjazdowego i biegowego oraz przygotowanie wstępne do prowadzenia zajęć z dziećmi i młodzieżą (głównie w formie obozu zimowego)
Treści programowe:	<p><b>NARCIARSTWO ZJAZDOWE</b></p> <p><b>Część teoretyczna</b>  Niebezpieczeństwa gór oraz organizacja i zasady działania ratownictwa górskiego. Podstawowe zasady bezpiecznego prowadzenia zajęć w warunkach zimowych. Kryteria doboru, użytkowanie i konserwacja sprzętu narciarskiego. Ubiór i ekwipunek do narciarstwa zjazdowego. Higiena narciarska, urazowość w narciarstwie, pierwsza pomoc w wypadkach. Kodeks narciarski. Historia narciarstwa w Polsce i na świecie. Organizacja szkół narciarskich. Rozwój technik narciarskich. Narciarskie Regulaminy Sportowe oraz ogólne zasady organizacji imprez narciarskich. Nowe konkurencje i formy paranarciarskie. Charakterystyka podstawowych elementów techniki i drogi metodyczne nauczania narciarstwa zjazdowego. Mechanizmy skrętu oraz wpływ sprzętu na technikę jazdy. Metodyka nauczania jazdy na nartach. Specyfika nauczania narciarstwa dzieci i młodzieży. Analiza ideo techniki jazdy na nartach.</p> <p><b>Część praktyczna</b>  Ćwiczenia osławajające ze sprzętem i środowiskiem. Ćwiczenia równoważne i przemieszczania się. Zwroty. Bezpieczne upadanie i skuteczne podnoszenie się. Podchodzenie, zjazd w linii spadku stoku. Zjazd w skos stoku. Zmiany kierunku jazdy przestępowaniem do stoku. Krok łyżwowy. Pług. Łuki pługne. Nauka jazdy wyciągiem. Ześlizgi, skręt stop. Skręt doskokowy. Skręt z półpługu. Skręt z poszerzenia kątownego. Skręt równoległy NW, śmig bazowy. Skręt równoległy. Ćwiczenia z zakresu techniki carvingowej. Jazda terenowa. Jazda w różnych warunkach śniegowych. Elementy amatorskiej jazdy sportowej. Ćwiczenia metodyczne w nauczaniu narciarstwa. Gry i zabawy na nartach zjazdowych stosowane w nauczaniu dzieci i młodzieży. Instruowanie wybranych elementów techniki jazdy na nartach. Zawody (slalom gigant).</p> <p><b>NARCIARSTWO BIEGOWE</b></p> <p><b>Część teoretyczna</b>  Podstawowe zasady bezpiecznego prowadzenia zajęć z narciarstwa biegowego. Zasady doboru, użytkowania i konserwacji sprzętu do narciarstwa biegowego. Ubiór i ekwipunek do narciarstwa biegowego. Rozwój technik w narciarstwie biegowym. Charakterystyka podstawowych elementów techniki i metodyka nauczania narciarstwa biegowego. Analiza techniki biegu narciarskiego. Gry i zabawy na nartach biegowych stosowane w nauczaniu dzieci i młodzieży</p> <p><b>Część praktyczna</b>  Ćwiczenia osławajające ze sprzętem i środowiskiem. Nauczanie i doskonalenie podstawowych elementów techniki klasycznej: krok z odbicia, bezkrok, jednokrok i łyżwowej: krok łyżwowy, jednokrok, półkrok łyżwowy. Gry i zabawy na nartach biegowych. Metodyka nauczania techniki klasycznej i łyżwowej w biegach narciarskich. Wycieczka narciarska.</p>

Zasady organizacji zawodów biegowych. Zawody (bieg na dystansie).

## **REGULAMIN OBOZU ZIMOWEGO**

### **Zasady uczestnictwa w obozie**

1. Uczestnikami obozu mogą być studenci zakwalifikowani przez Dziekanat Wydziału Filologiczno-Pedagogicznego Uniwersytetu Technologiczno-Humanistycznego (UTH).
2. Warunkiem uczestnictwa w obozie jest okazanie dowodu wpłaty za koszty pobytu, które określa stosowne Rozporządzenie Rektora UTH.
3. Na obóz studenci przyjeżdżają, w ustalonym terminie i odpowiednio wyposażeni zgodnie z zaleceniami Kadry i Kierownika Obozu.

### **Kierownik Obozu, Kadra Obozu, Rada Obozu**

1. Kierownik Obozu  
Kierownik Obozu odpowiada za prawidłowe przeprowadzenie obozu pod względem szkoleniowym, wychowawczym i organizacyjnym. Kierownikowi Obozu podlega kadra nauczająca i studenci.
2. Kadra Obozu  
Kadra Obozu stanowi najwyższe gremium opiniotwórcze na obozie w zakresie spraw wychowawczych, dydaktycznych i socjalnych studentów.  
Kadra Obozu odpowiada za prawidłowe funkcjonowanie studentów na obozie. Pełni nadzór całodobowy nad studentami. Wnosi do Kierownika Obozu o nagrody i kary dla studentów. Na bieżąco informuje Kierownika Obozu o występujących problemach dydaktyczno-wychowawczych, organizacyjnych i socjalnych.
3. Rada Obozu  
Radę Obozu tworzą studenci-szefowie grup. Rada Obozu reprezentuje studentów i współdziała z Kierownikiem Obozu i Kadram Obozu w zakresie realizacji celów i zadań obozu

### **Zajęcia dydaktyczne**

1. Wszystkie zajęcia objęte programem obozu są obowiązkowe. O zwolnieniu z nich może zdecydować lekarz lub Kierownik Obozu.
2. Nieusprawiedliwiona nieobecność na zajęciach jest dla prowadzącego podstawą niedopuszczenia studenta do zaliczeń końcowych.
3. Zajęcia odbywają się zgodnie z harmonogramem zajęć i rozkładem dnia.
4. Obóz kończy się zaliczeniem z oceną. Kończącą ocenę z obozu wystawia, uwzględniając oceny częściowe, Kierownik Obozu. Ocena niedostateczna nawet tylko z jednego sprawdzianu powoduje niezaliczenie całego obozu.

### **Sprawy wychowawcze**

1. Wszyscy uczestnicy obozu zobowiązani są do przestrzegania regulaminu studiów, regulaminu obozu, regulaminu ośrodka oraz zarządzeń Kierownika Obozu.
2. Wszelkie zorganizowane imprezy kulturalno-rozrywkowe, sportowe oraz wyjścia poza teren obozu należy uzgadniać z

	<p>Kierownikiem Obozu.</p> <p>3. Wszelkie sprawy organizacyjno-wychowawcze studenci załatwiają przez swoich przedstawicieli - Radę Obozu.</p> <p style="text-align: center;"><b>Ustalenia porządkowe</b></p> <p>1. W czasie zajęć dydaktycznych studenci zobowiązani są do bezwzględneho przestrzegania zasad bezpieczeństwa oraz podporządkowania się poleceniom instruktora prowadzącego zajęcia.</p> <p>2. W czasie ciszy nocnej wszyscy uczestnicy obozu winni przebywać w swoim miejscu zakwaterowania. Każdorazowe opuszczenie terenu obozu powodujące naruszenie „Rozkładu dnia” wymaga zgody Kierownika Obozu.</p> <p>3. Przebywanie osób obcych w miejscu zakwaterowania studentów jest niedozwolone.</p> <p>4. Spożywanie alkoholu oraz przebywanie w ośrodku w stanie nietrzeźwym jest niedozwolone i pociąga za sobą konsekwencje usunięcia z obozu.</p> <p>5. Zbiórka na alarm. Alarm może zarządzić Kierownik Obozu w sytuacjach nadzwyczajnych. Miejscem zbiórki jest plac apelowy</p> <p style="text-align: center;"><b>Prawa i obowiązki uczestników obozu</b></p> <p>1. Uczestnicy obozu mają prawo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- do korzystania z wszelkich urządzeń, sprzętu i innych pomocy dydaktycznych przeznaczonych do zbiorowego i osobistego użytku na zasadach określonych przez osoby odpowiedzialne za dany sprzęt,</li> <li>- do organizowania różnych form wypoczynku i rozrywki w czasie wolnym,</li> <li>- odwoływać się do Rady Obozu oraz Kierownika Obozu we wszystkich sprawach życia obozowego.</li> </ul> <p>2. Uczestnicy obozu są zobowiązani:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- do zachowania postawy godnej studenta i przyszłego pedagoga,</li> <li>- do brania udziału we wszystkich zajęciach określonych programem obozu,</li> <li>- dbać o porządek i czystość na terenie ośrodka a w szczególności w pokojach i pomieszczeniach oddanych do użytku wszystkim uczestnikom obozu,</li> <li>- przestrzegać wszystkich przepisów nie objętych niniejszym regulaminem.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Pochwały, kary i sprawy dyscyplinarne</b></p> <p>1. Za szczególne osiągnięcia oraz wyróżniającą postawę, uczestnikom obozu udzielane będą pochwały. Pochwały udziela Kierownik Obozu na wniosek Kadry Obozu.</p> <p>2. Za przekroczenia regulaminów oraz nieprzestrzeganie zarządzeń Kierownika Obozu udzielane będą następujące kary:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- upomnienie,</li> <li>- nagana,</li> <li>- nagana z ostrzeżeniem wydalenia z obozu,</li> <li>- wydalenie z obozu,</li> <li>- wydalenie z obozu wraz ze skierowaniem sprawy do Uczelnianej Komisji Dyscyplinarnej.</li> </ul> <p>Kary udziela Kierownik Obozu. Wielkość kary zależy od wagi przewinienia, co oznacza, że można np. udzielić kary nagany z pominięciem kary upomnienia. W szczególności</p>
--	---

	surowo karane będzie (wydaleniem z obozu) spożywanie alkoholu i zakłócanie ciszy nocnej. Udzielenie pochwały powoduje podwyższenie ogólnej oceny (o pół stopnia). Udzielenie kary powoduje obniżenie ogólnej oceny (upomnienie – obniża ocenę ogólną o pół stopnia, a nagana – o stopień)
Metody dydaktyczne (kształcenia):	Zajęcia praktyczne, podczas których stosowane są różne praktyczne i problemowe metody nauczania połączone z metodami przekazywania wiadomości. Ocenianie kształtujące – ewaluacja zajęć, systematyczne informowanie studenta o przebiegu procesu uczenia się. Podsumowanie – praktyczne zaliczenie sprawdzające wiedzę i umiejętności oraz kompetencje społeczne obejmujący zakres tematyczny z zajęć praktycznych.
Rygor zaliczenia, kryteria oceny osiągniętych efektów uczenia się, sposób obliczania oceny końcowej:	Na ocenę końcową z wykładów składa się ocena ze sprawdzianu pisemnego z zakresu treści wykładowych (100%), Na ocenę końcową z ćwiczeń składają się: przestrzeganie regulaminu obozu i rozkładu dnia, aktywność na zajęciach (25%), ocena ze sprawdzianu technicznego z narciarstwa zjazdowego (40%), ocena ze sprawdzianu technicznego z narciarstwa biegowego (20%), ocena za przeprowadzenie rozgrzewki narciarskiej (5%), ocena z instruowania elementów techniki narciarskiej (5%), ocena z zawodów (slalom gigant) (5%).

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
W 1	Ma podstawową wiedzę dotyczącą systematyki ćwiczeń oraz metodyki nauczania narciarstwa zjazdowego i biegowego (głównie dzieci i młodzieży).	K_WG02 D.1/E.1.W1 D.1/E.1.W2 D.1/E.1.W4 D.1/E.1.W5 D.1/E.1.W6 D.1/E.1.W7 D.1/E.1.W8 D.1/E.1.W9 D.1/E.1.W12 D.1/E.1.W13 D.1/E.1.W14 D.1/E.1.W15	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Obserwacja w trakcie zajęć  Sprawdzian teoretyczny
W 2	Ma podstawową wiedzę z zakresu narciarstwa zjazdowego i biegowego dotyczącą: historii, bezpieczeństwa, doboru sprzętu, dyscyplin i konkurencji, organizacji imprez, oraz aspektów: biomechanicznego, fizjologicznego i psychologicznego.	K_WG09 D.1/E.1.W1 D.1/E.1.W2 D.1/E.1.W4 D.1/E.1.W7 D.1/E.1.W12 D.1/E.1.W13 D.1/E.1.W14 D.1/E.1.W15	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Obserwacja w trakcie zajęć  Sprawdzian teoretyczny
U 1	Posiada podstawowe umiejętności poprawnego demonstrowania i instruowania ćwiczeń technicznych i	K_UW01 D.1/E.1.U2 D.1/E.1.U4	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Obserwacja w trakcie zajęć

	metodycznych z zakresu narciarstwa zjazdowego i biegowego.	D.1/E.1.U5 D.1/E.1.U10 D.1/E.1.U11			Sprawdzian praktyczny
K 1	Potrafi dbać o bezpieczeństwo swoje i innych podczas lekcji oraz imprez rekreacyjnych z zakresu narciarstwa zjazdowego i biegowego.	K_KK01 D.1/E.1.K1 D.1/E.1.K5 D.1/E.1.K6 D.1/E.1.K7	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Obserwacja w trakcie zajęć  Sprawdzian teoretyczny i praktyczny
K 2	Posiada kompetencje sprawnego przygotowania i realizowania lekcji narciarskiej oraz imprez rekreacyjnych z zakresu narciarstwa zjazdowego i biegowego.	K_KK02 D.1/E.1.K1 D.1/E.1.K2 D.1/E.1.K5 D.1/E.1.K6 D.1/E.1.K7	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Obserwacja w trakcie zajęć  Sprawdzian teoretyczny i praktyczny
K 3	Potrafi prawidłowo funkcjonować jako uczestnik obozu zimowego.	K_KK03 D.1/E.1.K5 D.1/E.1.K6 D.1/E.1.K7	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Obserwacja w trakcie zajęć

#### Literatura podstawowa, literatura uzupełniająca, pomoce naukowe

##### Piśmiennictwo podstawowe:

1. Program Nauczania Narciarstwa Zjazdowego 2018 • SITN PZN
2. Program Nauczania Narciarstwa Biegowego 2010 • SITN PZN
3. Nowak S., Malinkiewicz M. (2009). Narciarstwo zjazdowe. Wydawnictwo Politechniki Radomskiej, Radom. Monografia nr 140.
4. Krasicki S. (2011). Narciarstwo biegowe. Wydawnictwo AWF Kraków.

##### Piśmiennictwo uzupełniające:

1. Bondarowicz M. Zabawy i gry ruchowe na cztery pory roku – zima. Bellona, Warszawa 1995.
2. Chojnacki K. Drogi ewolucji współczesnego narciarstwa. AWF, Kraków 1992.
3. Chojnacki K., Orlewicz–Musiał M. Rozwój sprzętu, techniki jazdy oraz stylów narciarskich w Polsce od Telemarku do carvingu. AWF, Kraków 2005.
4. Ekkhart U. Uczę dzieci jazdy na nartach / polskie tłumaczenie: Jędra A./. Galaktyka, Łódź 2000.
5. Kurdziel T. Kamienie milowe narciarstwa alpejskiego. NTN nr 5. Tom I. Stowarzyszenie Sport XXI, Warszawa 2002.
6. Kurdziel T., Maślankiewicz J. Program nauczania nowoczesnego narciarstwa. NTN nr 4. TOM II. Stowarzyszenie Sport XXI, Warszawa 2001.
7. Marasek A. Bezpieczeństwo w górach – ratownictwo. Zeszyt 2. S T i N PZN, Kraków 2002.
8. Vyšata K. Od ruady do carvingu / rozwój technik narciarskich w programach nauczania PZN/. S T i N P Z N, Kraków 2005.
9. Vyšata K. Narciarstwo zjazdowe. Podręcznik dla studentów wychowania fizycznego. AWF, Warszawa 2002.
10. Zdebska H. Zimowisko na nartach. Narty nr 4. Tadeusz Seredin, Mikołów 1995.
11. Łukasiewicz T., Burzyński M. Narciarstwo biegowe. NTN nr 8. NTN Sp. z o.o., Warszawa 2005.
12. Sadowski G. Na nartach biegowych. Sklep podróżnika, Warszawa 2005.

##### Pomoce naukowe:

1. Narty zjazdowe
2. Narty biegowe
3. Ekwipunek narciarski
4. Radiotelefony
5. Kamera wideo
6. Rzutnik multimedialny
7. Laptop
8. Aparat fotograficzny
9. Tyczki slalomowe
10. Wiertło do śniegu

11. Numery startowe
---------------------

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	2 [h]	X	X
Przygotowanie do <i>zajęć</i> , Przygotowanie do <i>zaliczenia</i>	[h]	13 [h]	X
Sumaryczne obciążenie pracą studenta	2 [h]/0,08ECTS	13 [h]/0,52	60 [h]/2,4 ECTS
Punkty ECTS za przedmiot	3 ECTS		
Informacje dodatkowe, uwagi			