

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		2019/2020		
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		... ECTS
	z dyscypliną	Nauki o kulturze fizycznej		3 ECTS
Forma nauczania		Studia stacjonarne		
Wymagania wstępne		-		
Jednostka prowadząca		Zakład Kultury Fizycznej		
Koordynator		dr inż. Władysław Myjak		
Osoby prowadzące		dr inż. Władysław Myjak		
Adres strony internetowej pjo		www.wfp.uniwersytetradom.pl		
Adres e-mail, telefon koordynatora		w.myjak@uthrad.pl		

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

Cel kształcenia:	<i>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)</i>
Treści programowe:	<p><i>Wykłady (W01,W02,U01)</i></p> <p>REGULAMIN OBOZU</p> <p>NARCIARSTWO ZJAZDOWE <i>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, pierwszopomoc 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 videotekniki jazdy na nartach.</i></p> <p>NARCIARSTWO BIEGOWE <i>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</i></p>
Metody dydaktyczne (kształcenia):	<p>Ćwiczenia(U02,K01,K02,K03)</p> <p>NARCIARSTWO ZJAZDOWE <i>Ćwiczenia oswajające 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 płużne. Nauka jazdy wyciągiem. Ześlizgi, skręt stop. Skręt doskokowy. Skręt z półpługu. Skręt z poszerzenia kąтового. 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).</i></p> <p>NARCIARSTWO BIEGOWE <i>Ćwiczenia oswajające ze sprzętem i środowiskiem. Nauczanie i doskonalenie podstawowych elementów techniki klasycznej: krok z odbicia, bezkrok, jednokrok i łyżwowej: krok łyżwowy,</i></p>

	<i>jednokrok, pólkrok łyżwowy. Gry i zabawy na nartach biegowych. Metodyka nauczania techniki klasycznej i łyżwowej w biegach narciarskich. Wycieczka narciarska. Zasady organizacji zawodów biegowych. Zawody (bieg na dystansie).</i>
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	<i>Zajęcia praktyczne</i>	Zaliczenie na ocenę	<i>Sprawdzian praktyczny</i>
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	<i>Zajęcia praktyczne</i>	Zaliczenie na ocenę	<i>Sprawdzian praktyczny</i>
U 1	posiada podstawowe umiejętności poprawnego demonstrowania i instruowania ćwiczeń technicznych i metodycznych z zakresu narciarstwa zjazdowego i biegowego	K_UW01	<i>Zajęcia praktyczne</i>	Zaliczenie na ocenę	<i>Sprawdzian praktyczny</i>
K 1	potrafi dbać o bezpieczeństwo swoje i innych podczas lekcji oraz imprez rekreacyjnych z zakresu narciarstwa zjazdowego i biegowego	K_KK01	<i>Zajęcia praktyczne</i>	Zaliczenie na ocenę	<i>Sprawdzian praktyczny</i>
K 2	posiada kompetencje sprawnego przygotowania i realizowania lekcji narciarskiej oraz imprez rekreacyjnych z zakresu narciarstwa zjazdowego i biegowego	K_KK02	<i>Zajęcia praktyczne</i>	Zaliczenie na ocenę	<i>Sprawdzian praktyczny</i>
K 3	potrafi prawidłowo funkcjonować, jako uczestnik obozu zimowego	K_KK03	<i>Zajęcia praktyczne</i>	Zaliczenie na ocenę	<i>Sprawdzian praktyczny</i>
Stopień osiągnięcia kierunkowych efektów uczenia się: np.: K_WG01 ..., ...					

Literatura podstawowa, literatura uzupełniająca, pomoce naukowe

Piśmiennictwo podstawowe:

NARCIARSTWO ZJAZDOWE

1. Bisaga J., Chojnacki K. Narciarstwo zjazdowe. COS, Warszawa 1997.
2. Bondarowicz M. Zabawy i gry ruchowe na cztery pory roku – Zima. Bellona, Warszawa 1995.
3. Chojnacki K. Drogi ewolucji współczesnego narciarstwa. AWF, Kraków 1992.
4. Chojnacki K., Orlewicz–Musiał M. Rozwój sprzętu, techniki jazdy oraz stylów narciarskich w Polsce od Telemarku do carvingu. AWF, Kraków 2005.
5. Cinkusz M. Narciarski zjazd w XXI wiek. Nartynr 6. FAMILY CUP, Kraków 1996.
6. Dziub P. Full serwis. NTN nr 3. FOTOTEKA POLSKA s.c., 2000.
7. Ekkhart U. Uczę dzieci jazdy na nartach / polskie tłumaczenie: Jędra A./ Galaktyka, Łódź 2000.
8. Kołaczyk B., Topczewska – Baranowska D., Krasicki Sz. Materiały olimpijskie /konkurencje/. Narty nr 1. Narty FIBAK – MARQARD – PRESS, Katowice 1994. Kouba R. Szkółki narciarskie / małe może wiele /. Magazyn narciarski SKI nr 16. Beckermann Wolf Polska, Kraków 2003.
9. Kozłowski M. Karwing – narciarstwo staje się łatwiejsze. Nartynr 6. FAMILY CUP. Kraków 1996.
10. Krasicki Sz. (red) Narciarstwo zjazdowe. AWF, Kraków 1994.
11. Krasicki Sz. Majoch T. Tokarz L. Program szkolenia dzieci i młodzieży. COS, RCM- SZKFis, Warszawa 1995.
12. Kuczera Z. W sprawie nauczania dzieci . Nartynr 1. FAMILY CUP, Kraków 1997.
13. Kurdziel T. Kamienie milowe narciarstwa alpejskiego. NTN nr 5. Tom I. Stowarzyszenie Sport XXI, Warszawa 2002.
14. Kurdziel T., Maślankiewicz J. Program nauczania nowoczesnego narciarstwa. NTN nr 4. TOM II. Stowarzyszenie Sport XXI, Warszawa 2001.
15. Lenkiewicz W., Rozmarynowicz A. Kodeks Narciarski. Sport i Turystyka Warszawa 1990.
16. Marasek A. Bezpieczeństwo w górach – ratownictwo. Zeszyt 2. S T i N PZN, Kraków 2002.
17. Narciarski regulamin sportowy. Polski Związek Narciarski. Zeszyt IV. Wydział Sędziowski, Kraków 2001.
18. Nowak P. Klucz do potęgi / instrukcja do nauczania dzieci /. Magazyn narciarski SKI nr 16. Beckermann Wolf Polska, Kraków 2003.
19. Ogorzałek M. Pięć kroków do carvingu. NTN nr 3. FOTOTEKA POLSKA s.c., 2000.
20. Piętoń M., Woyna – Orlewicz B. Przed wielkimi zawodami /ćwiczenia dla dzieci/. Narty nr 1. Tadeusz Serebin, Mikołów 1996.
21. Program nauczania narciarstwa. S T i N P Z N, Kraków 2005.
22. Program nauczania narciarstwa biegowego. PZN, Kraków 1999.
23. Program Nauczania Narciarstwa Zjazdowego. PZN, Kraków 2004.
24. Szczęsny K. Power Speed Drive / kurs współczesnej techniki jazdy na nartach /. ART. –project+,cop., Kraków 2002.
25. Wallner H. Carving – perfekcyjna jazda na nartach / polskie tłumaczenie: Banaszak S., Gąsiorek K. / Ab. ovo. Cop., Wrocław 2004.
26. Vyšata K. Od ruady do carvingu / rozwój technik narciarskich w programach nauczania PZN/. S T i N P Z N, Kraków 2005.
27. Vyšata K. Narciarstwo zjazdowe. Podręcznik dla studentów wychowania fizycznego. AWF, Warszawa 2002.
28. AWF, Warszawa 2002.
29. Zdebska H. Zimowisko na nartach. Narty nr 4. Tadeusz Serebin, Mikołów 1995.

NARCIARSTWO BIEGOWE

30. Bondarowicz M. Zabawy i gry ruchowe na cztery pory roku – Zima. Bellona, Warszawa 1995.
31. Dyczkowski J., Sadowski G. Program nauczania narciarstwa biegowego. S T i N P Z N, Kraków 2000.
32. Łukasiewicz T., Burzyński M. Narciarstwo biegowe. NTN nr 8. NTN Sp. z o.o., Warszawa 2005.
33. Marasek A. Bezpieczeństwo w górach – ratownictwo. Zeszyt 2. S T i N PZN, Kraków 2002.
34. Program nauczania narciarstwa biegowego. PZN, Kraków 1999.
35. Sadowski G. Na nartach biegowych. Sklep podróżnika, Warszawa 2005.
36. Sadowski G. Metodyka nauczania techniki biegu na nartach. AWF, Warszawa 1996.

Pomoce naukowe:

1. Narty zjazdowe
2. Narty biegowe
3. Ekwipunek narciarski
4. Radiotelefony
5. Kamera video
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	15 [h]
Samodzielne studiowanie tematyki ... <i>wykładów</i>	X	6[h]	X
Udział w <i>Zajęciach praktycznych</i>	X	X	45[h]
Samodzielne przygotowanie się do <i>ćwiczeń</i>	X	5[h]	X
Udział w konsultacjach	2 [h]	X	X
Przygotowanie do <i>zaliczenia / egzaminu</i>	X	[h]	X
Udział w <i>egzaminie / zaliczeniu</i>	2 [h]	X	X
Sumaryczne obciążenie pracą studenta	4 [h]/ 0.5 ECTS	11[h]/ 0.5ECTS	60[h]/ 2 ECTS
Punkty ECTS za przedmiot	3 ECTS		

Informacje dodatkowe, uwagi