

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM.
BRONISŁAWA CZECHA
W KRAKOWIE

KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2013/2014

Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu

Kierunek studiów: Wychowanie Fizyczne

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Niestacjonarne

Kod kierunku: 16.1

Stopień studiów: I

Specjalności: Odnowa Biologiczna

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Obóz zimowy
NAZWA PRZEDMIOTU W JĘZYKU ANGIELSKIM	Winter Camp
KOD PRZEDMIOTU	WFIS16.1 ANC26
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty kierunkowe
LICZBA PUNKTÓW ECTS	3.00
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
SEMESTRY	4

2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	ZAJĘCIA LABORATORYJNE	ZAJĘCIA PRAKTYCZNE	SEMINARIUM DYPLOMOWE
4	5	42	0	0	0



3 CELE PRZEDMIOTU

- Cel1 Przygotowanie studentów do samodzielnego prowadzenia zajęć w zakresie sportów śnieżnych (narciarstwa biegowego, narciarstwa zjazdowego oraz snowboardu).
- Cel2 Opanowanie wiedzy teoretycznej z zakresu techniki i metodyki nauczania sportów śnieżnych oraz bezpieczeństwa prowadzenia zajęć w górach w warunkach zimowych.

4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 Znajomość zasad doboru i przygotowania sprzętu sportowego stosowanego w narciarstwie zjazdowym, snowboardzie oraz w narciarstwie biegowym.
- 2 Wybór jednej z trzech realizowanych dyscyplin: narciarstwo zjazdowe, narciarstwo biegowe lub snowboard.

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

- EK1 Wiedza: Opanowanie podstawowych elementów techniki jazdy na nartach zjazdowych, biegowych lub snowboardzie. Samodzielne przeprowadzenie zajęć ze sportów śnieżnych (narciarstwo zjazdowe, biegowe lub snowboard).
- EK2 Wiedza: Znajomość terminologii dotyczącej techniki i metodyki nauczania: narciarstwa zjazdowego, snowboardu i biegów narciarskich. Znajomość zagadnień związanych z bezpieczeństwem prowadzenia zajęć w warunkach zimowych.
- EK3 Kompetencje społeczne: Kształtowanie właściwych zachowań interpersonalnych w grupie, umiejętność kierowania grupą.

6 TREŚCI PROGRAMOWE

WYKŁAD

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
W1	Specyfika prowadzenia zajęć w warunkach zimowych (w tym niebezpieczeństwa gór i zimy, Kodeks narciarsko - snowboardowy). Organizacja narciarskich i snowboardowych imprez sportowych i rekreacyjnych (w tym Narciarskie i Snowboardowe Regulaminy Sportowe)	2
W2	Nauczanie narciarstwa i snowboardu	1
W3	Technika narciarstwa biegowego, zjazdowego oraz snowboardu	2
	RAZEM	5

ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
Ć1	a.Narciarstwo biegowe. Nauczanie podstawowych elementów techniki klasycznej (zwroty, podchodzenie, krok zwykły, bezkrok i jednokrok) oraz kątowych ewolucji zjazdowych (pług, półpług, skręty płużne oraz półpłużne). b.Narciarstwo zjazdowe. Nauczanie podstawowych elementów techniki narciarstwa zjazdowego (upadanie i podnoszenie się, zwroty, podchodzenie, pozycje zjazdowe, zjazd w linii i w skos stoku, ześlizgi, pług i półpług, jazda wyciągiem, skręty płużne). c.Snowboard. Nauczanie podstawowych elementów techniki snowboardowej (upadanie i podnoszenie się, zwroty, podchodzenie, pozycje snowboardowe, zjazd w linii i w skos stoku, ześlizgi, jazda wyciągiem, skręt ślizgowy rotacyjny)	6

ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
Ć2	a.Narciarstwo biegowe. Nauczanie podstawowych elementów techniki klasycznej (klasyczny krok naprzemianstronny, czterokrok złożony) i łyżkowej (łyżwowanie) oraz równoległych ewolucji zjazdowych (ześlizgi, skręt równoległy NW). b.Narciarstwo zjazdowe. Nauczanie podstawowych elementów techniki narciarstwa zjazdowego (skręty równoległe) c.Snowboard. Nauczanie podstawowych elementów techniki snowboardowej (skręt ślizgowy, skręt stop)	6
Ć3	a.Narciarstwo biegowe. Nauczanie podstawowych elementów techniki łyżkowej (jednokrok półłyżwowy, jednokrok łyżwowy, dwukrok łyżwowy synchroniczny i asynchroniczny, krok łyżwowy naprzemianstronny) oraz równoległych ewolucji zjazdowych (skręt stop, śmig). b.Narciarstwo zjazdowe. Nauczanie podstawowych elementów techniki narciarstwa zjazdowego (skręt równoległy i równoległy NW, elementy freestyleowe tj. jazda pługiem tyłem, skok prosty, obrót płaski 360 stopni, skręty na jednej nartcie) c.Snowboard. Nauczanie podstawowych elementów techniki snowboardowej (skręt cięty i cięty NW elementy freestyleowe tj. jazda tyłem, skok prosty, obrót płaski 360 stopni)	6
Ć4	a.Narciarstwo biegowe. Gry i zabawy w nauczaniu narciarskich technik biegowych oraz zjazdowych. b.Narciarstwo zjazdowe. Nauczanie podstawowych elementów techniki narciarstwa zjazdowego (różne odmiany śmig tj. płuźny, równoległy, z odbicia, równoległy NW) c.Snowboard. Nauczanie podstawowych elementów techniki snowboardowej (różne odmiany śmig tj. ślizgowy, cięty, cięty NW)	6
Ć5	a.Narciarstwo biegowe. Organizacja oraz udział w wycieczce narciarskiej b.Narciarstwo zjazdowe. Gry i zabawy w nauczaniu technik zjazdowych. Przejazdy układów bramek, elementy slalomu, slalomu giganta, zjazdu oraz konkurencji równoległych. c.Snowboard. Gry i zabawy w nauczaniu technik snowboardowych. Przejazdy układów bramek, elementy slalomu, slalomu giganta oraz konkurencji równoległych.	6
Ć6	a.Narciarstwo biegowe. Praktyka w prowadzeniu indywidualnych oraz grupowych zajęć narciarskich b.Narciarstwo zjazdowe. Praktyka w prowadzeniu indywidualnych oraz grupowych zajęć narciarskich c.Snowboard. Praktyka w prowadzeniu indywidualnych oraz grupowych zajęć snowboardowych	10
Ć7	a.Narciarstwo biegowe. Sprawdzian umiejętności - ocena wykonania wybranych elementów technicznych. b.Narciarstwo zjazdowe. Sprawdzian umiejętności - ocena wykonania wybranych elementów technicznych. c.Snowboard. Sprawdzian umiejętności - ocena wykonania wybranych elementów technicznych.	2
	RAZEM	42

7 METODY DYDAKTYCZNE

- M1 Wykłady
- M2 Praca w grupach
- M3 Praca z podręcznikiem



8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

FORMA AKTYWNOŚCI	ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	47
Konsultacje przedmiotowe	0
Egzaminy i zaliczenia w sesji	0
Inne	
Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury	28
Opracowanie wyników	0
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	0
Inne	0
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	75
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	3

9 METODY OCENY

OCENA FORMUJĄCA

F1	Ćwiczenie praktyczne
----	----------------------

OCENA PODSUMOWUJĄCA

P1	Egzamin praktyczny
P2	Kolokwium

WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

1	Zaliczenie uzyskuje student, który uczestniczył we wszystkich ćwiczeniach oraz wykładach (100% obecności).
2	Uzyskanie pozytywnej oceny sprawdzianu praktycznego stopnia opanowania techniki narciarstwa zjazdowego (biegowego lub snowboardu) (70% oceny końcowej). Uzyskanie pozytywnej oceny sprawdzianu teoretycznego (30% oceny końcowej).

KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1	
NA OCENĘ 3	Narciarstwo zjazdowe i snowboard: opanowanie podstawowych ewolucji w stopniu dostatecznym. Narciarstwo biegowe: opanowanie elementów techniki klasycznej i łyżkowej w stopniu dostatecznym. Znajomość zasad doboru sprzętu.
NA OCENĘ 4	Narciarstwo zjazdowe i snowboard: wykorzystanie poznanych elementów techniki w jeździe terenowej. Narciarstwo biegowe: dobre opanowanie elementów techniki klasycznej i łyżkowej, wykorzystanie elementów techniki w biegu na trasie o różnej konfiguracji. Znajomość zasad doboru sprzętu.
NA OCENĘ 5	Narciarstwo zjazdowe i snowboard: opanowanie skrętów ciętych, wykorzystanie poznanych elementów techniki w jeździe terenowej. Narciarstwo biegowe: bardzo dobre opanowanie elementów techniki klasycznej i łyżkowej, wykorzystanie elementów techniki w biegu na trasie o różnej konfiguracji. Znajomość zasad doboru i przygotowania sprzętu.
EFEKT KSZTAŁCENIA 2	

NA OCENĘ 3	Podstawowa znajomość terminologii, technik i metodyki nauczania narciarstwa zjazdowego, snowboardu i biegów narciarskich. Podstawowa znajomość zasad bezpiecznego przeprowadzania zajęć w warunkach zimowych i kodeksu narciarskiego.
NA OCENĘ 4	Dobra znajomość terminologii, technik i metodyki nauczania narciarstwa zjazdowego, snowboardu i biegów narciarskich. Dobra znajomość zasad bezpiecznego przeprowadzania zajęć w warunkach zimowych, kodeksu narciarskiego i zagadnień ratownictwa górskiego.
NA OCENĘ 5	Bardzo dobra znajomość terminologii, technik i metodyki nauczania narciarstwa zjazdowego, snowboardu i biegów narciarskich. Bardzo dobra znajomość zasad bezpiecznego przeprowadzania zajęć w warunkach zimowych, kodeksu narciarskiego, zagadnień ratownictwa górskiego i pierwszej pomocy.
EFEKT KSZTAŁCENIA 3	
NA OCENĘ 3	Posiadanie podstawowych umiejętności w zakresie organizacji pracy wewnątrz grupy i kierowania nią, pozwalających na bezpieczne przeprowadzenie zajęć w sportach śnieżnych w warunkach obozowych.
NA OCENĘ 4	Posiadanie dobrych umiejętności w zakresie organizacji pracy wewnątrz grupy i kierowania nią, pozwalających na ciekawe i bezpieczne przeprowadzenie zajęć w sportach śnieżnych w warunkach obozowych.
NA OCENĘ 5	Posiadanie wysokich umiejętności w zakresie organizacji pracy wewnątrz grupy i kierowania nią, pozwalających na atrakcyjne i bezpieczne przeprowadzenie zajęć w sportach śnieżnych w warunkach obozowych.

10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK1	K_U03, K_U07, K_U08, K_U12, K_U13, K_U14, K_U18, K_U19	Cel1	Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6 Ć7	M2	F1 P1
EK2	K_W17, K_W21, K_W22	Cel2	W1 W2 W3	M1 M3	P2
EK3	K_K06, K_K08	Cel1 Cel2	W1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6	M1 M2 M3	F1 P2

11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Bisaga J., Chojnacki K. — *Narciarstwo zjazdowe*, Warszawa, 1997, COS Biblioteka Trenera
- 2 Chojnacki K — *Wybrane zagadnienia z historii narciarstwa*, Kraków, 2000, SITN- PZN
- 3 Czabański B. — *Wybrane zagadnienia uczenie się i nauczania techniki sportowej*, Wrocław, 1998, AWF
- 4 Czajkowski Z — *Nauczanie techniki sportowej. Biblioteka Trenera*, Warszawa, 1991, Resortowe Centrum Metodyczno-Szkoleniowe Kultury Fizycznej i Sport
- 5 Krasicki S. — *Narciarstwo biegowe*, Kraków, 2010, AWF Kraków
- 6 Kunysz P. — *Teoretyczne podstawy wybranych dyscyplin sportowych*, Wrocław, 2006, AWF Wrocław



- 7 Stanisławski Z. — *Narty. Praktyczny poradnik dla każdego*, Wilkowice, 2000, Wydawnictwo Dla Szkoły
- 8 Vysata K. — *Narciarstwo zjazdowe. Podręcznik dla studentów wychowania fizycznego*, Warszawa, 2002, AWF
- 9 Polski Związek Narciarski. Wydział Sędziowski — *Narciarski Regulamin Sportowy. Carving.*, Kraków, 2004, Press Art
- 10 Polski Związek Narciarski. Wydział Sędziowski — *Narciarski Regulamin Sportowy. Ski Cross. Zeszyt VIII*, Kraków, 2008, Press Art
- 11 Polski Związek Narciarski. Wydział Sędziowski — *Narciarski Regulamin Sportowy. Biegi. Zeszyt I.*, Kraków, 2012, Grupa Press Art
- 12 Polski Związek Narciarski. Wydział Sędziowski — *Narciarski Regulamin Sportowy. Zjazdy. Zeszyt III*, Kraków, 2012, Grupa Press Art

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 Chojnacki K., Musiał-Orlewicz M — *Rozwój sprzętu, techniki jazdy oraz stylów narciarskich od telemarku do carvingu*, Kraków, 2005, AWF
- 2 Lenkiewicz W. Rozmarynowicz A. — *Kodeks Narciarski*, Warszawa, 1990, Sport i Turystyka
- 3 Powolny L., Kunysz P., Powolny E — *Snowboard technika, metodyka, szkolenie*, Warszawa, 1999, COS
- 4 Sozański H. — *Podstawy teorii treningu sportowego*, Warszawa, 1999, COS

12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

dr Jarosław Rosiński (kontakt: jaroros@op.pl)

OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

mgr Jan Bisaga (kontakt: jan.bisaga@awf.krakow.pl)
dr Marek Palik (kontakt: kilap7@op.pl)
mgr Marek Szczygiel (kontakt: marek.szczygiel@awf.krakow.pl)
dr Dariusz Tchórzewski (kontakt: dariusz.tchorzewski@awf.krakow.pl)
dr Ewa Zagata - Łuc (kontakt: ewa.zagata@awf.krakow.pl)

13 ZATWIERDZENIE KARTY PRZEDMIOTU DO REALIZACJI

(miejscowość, data)	(odpowiedzialny za przedmiot)	(kierownik)	(dziekan)
---------------------	-------------------------------	-------------	-----------

PRZYJMUJĘ DO REALIZACJI (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)

.....
.....
.....
.....
.....