

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. BRONISŁAWA CZECHA W KRAKOWIE

KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2015/2016

Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu

Kierunek studiów: Sport

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 16.1

Stopień studiów: I

Specjalności: bez specjalności

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Teoria i metodyka dyscyplin sportu
NAZWA PRZEDMIOTU W JĘZYKU ANGIELSKIM	Theory and Methodology of Sport Disciplines
KOD PRZEDMIOTU	WFIS16.1 ASC4
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty kierunkowe
LICZBA PUNKTÓW ECTS	13.00
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
SEMESTRY	3 4 5 6

2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	ZAJĘCIA LABORATORYJNE	ZAJĘCIA PRAKTYCZNE	SEMINARIUM DYPLOMOWE
3	26	26	0	0	0
4	13	26	0	0	0
5	13	26	0	0	0
6	13	26	0	0	0



3 CELE PRZEDMIOTU

Cel1 Przygotowanie studentów do samodzielnego prowadzenia zajęć z zakresu wybranego sportu zimowego.

Cel2 Opanowanie wiedzy i umiejętności z zakresu techniki, taktyki oraz metodyki treningu wybranego sportu zimowego.

Cel3 Opanowanie podstawowej wiedzy i umiejętności z zakresu innych (nie wybranego) sportów zimowych.

4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 Brak wymagań wstępnych

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

EK1 Wiedza: Znajomość teoretycznych podstaw specyfiki poszczególnych sportów zimowych.

EK2 Wiedza: Teoretyczna znajomość podstaw nauczania i doskonalenia techniki, taktyki oraz metodyki treningu poszczególnych sportów zimowych.

EK3 Wiedza: Opanowanie umiejętności z zakresu techniki, taktyki oraz metodyki treningu poszczególnych sportów zimowych.

EK4 Kompetencje społeczne: Ukształtowanie właściwych zachowań interpersonalnych w grupie oraz do kierowania nią.

6 TREŚCI PROGRAMOWE

WYKŁAD

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
W1	Zarys rozwoju oraz charakterystyka poszczególnych sportów zimowych.	12
W2	Aspekty bezpieczeństwa w sportach zimowych.	4
W3	Uwarunkowania psycho - fizyczne sportowego uprawiania poszczególnych dyscyplin zimowych.	12
W4	Obiekty, urządzenia oraz sprzęt sportowy poszczególnych dyscyplin zimowych	12
W5	Specyfika treningu w poszczególnych dyscyplinach zimowych oraz metody rejestracji i analizy obciążeń.	18
W6	Specyfika przeprowadzania zawodów sportowych oraz oceniania ich wyników w poszczególnych dyscyplinach zimowych.	7
	RAZEM	65

ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
Ć1	Ćwiczenia osławające ze sprzętem oraz ze specyfiką zajęć w poszczególnych dyscyplinach zimowych.	4
Ć2	Ćwiczenia imitacyjne oraz metodyka ich nauczania w poszczególnych dyscyplinach zimowych.	16
Ć3	Przykłady treningów imitacyjnych stosowanych w poszczególnych dyscyplinach zimowych.	16
Ć4	Podstawowa technika stosowana w poszczególnych dyscyplinach zimowych oraz metodyka jej nauczania i doskonalenia.	20
Ć5	Przykładowe jednostki treningowe kształtujące kondycyjne zdolności motoryczne (siła, szybkość, wytrzymałość) w poszczególnych dyscyplinach zimowych.	24



ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
Ć6	Przykładowe jednostki treningowe kształtujące koordynacyjne zdolności motoryczne w poszczególnych dyscyplinach zimowych.	4
Ć7	Specyfika zajęć prowadzonych z dziećmi i młodzieżą w poszczególnych dyscyplinach zimowych.	12
Ć8	Przykładowa organizacja zawodów rozgrywanych w poszczególnych dyscyplinach zimowych oraz analiza ich wyników.	8
	RAZEM	104

7 METODY DYDAKTYCZNE

- M1 Wykłady
- M2 Praca w grupach
- M3 Ćwiczenia projektowe

8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

FORMA AKTYWNOŚCI	ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	169
Konsultacje przedmiotowe	0
Egzaminy i zaliczenia w sesji	10
Inne	
Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury	46
Opracowanie wyników	20
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	34
doskonalenie techniki poszczególnych sportów zimowych	46
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	325
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	13

9 METODY OCENY

OCENA FORMUJĄCA

F1	Ćwiczenie praktyczne
F2	Projekt indywidualny
F3	Aktywność na zajęciach

OCENA PODSUMOWUJĄCA

P1	Egzamin ustny
P2	Egzamin praktyczny

**WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU**

1	Uzyskanie pozytywnej oceny z przeprowadzonych zajęć (30% oceny końcowej); uzyskanie pozytywnej oceny z praktycznego stosowania techniki wybranego sportu zimowego (30% oceny końcowej); uzyskanie pozytywnej oceny egzaminu teoretycznego (40% oceny końcowej).
---	---

OCENA AKTYWNOŚCI STUDENTA BEZ UDZIAŁU NAUCZYCIELA AKADEMICKIEGO

1	Projekt indywidualny
2	Ćwiczenie praktyczne

KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1	
NA OCENĘ 3	Podstawowa znajomość zasad bezpiecznego przeprowadzania zajęć w warunkach zimowych.
NA OCENĘ 4	Dobra znajomość zasad bezpiecznego przeprowadzania zajęć w warunkach zimowych, kodeksu narciarskiego i zagadnień ratownictwa górskiego.
NA OCENĘ 5	Bardzo dobra znajomość zasad bezpiecznego przeprowadzania zajęć w warunkach zimowych, kodeksu narciarskiego, zagadnień ratownictwa górskiego i pierwszej pomocy.
EFEKT KSZTAŁCENIA 2	
NA OCENĘ 3	Podstawowa znajomość terminologii, technik i metodyki nauczania sportów zimowych. Posiadanie podstawowej wiedzy z zakresu planowania treningu w wybranych sportach zimowych.
NA OCENĘ 4	Dobra znajomość terminologii, technik i metodyki nauczania sportów zimowych. Posiadanie poszerzonego zakresu wiedzy dotyczącej planowania treningu w wybranych sportach zimowych.
NA OCENĘ 5	Bardzo dobra znajomość terminologii, technik i metodyki nauczania sportów zimowych. Posiadanie szerokiego zakresu wiedzy dotyczącej planowania treningu w wybranych sportach zimowych.
EFEKT KSZTAŁCENIA 3	
NA OCENĘ 3	Opanowanie podstawowych ewolucji poszczególnych sportów zimowych w stopniu dostatecznym. Samodzielne przeprowadzenie wybranej jednostki treningowej w stopniu dostatecznym. w stopniu dostatecznym. Znajomość zasad doboru sprzętu.
NA OCENĘ 4	Opanowanie podstawowych ewolucji poszczególnych sportów zimowych w stopniu dobrym. Samodzielne przeprowadzenie wybranej jednostki treningowej w stopniu dobrym.
NA OCENĘ 5	Opanowanie podstawowych ewolucji poszczególnych sportów zimowych w stopniu bardzo dobrym. Samodzielne przeprowadzenie wybranej jednostki treningowej w stopniu bardzo dobrym.
EFEKT KSZTAŁCENIA 4	
NA OCENĘ 3	Posiadanie podstawowych umiejętności w zakresie organizacji pracy wewnątrz grupy i kierowania nią, pozwalających na bezpieczne przeprowadzenie zajęć w sportach zimowych.
NA OCENĘ 4	Posiadanie podstawowych umiejętności w zakresie organizacji pracy wewnątrz grupy i kierowania nią, pozwalających na ciekawe i bezpieczne przeprowadzenie zajęć w sportach zimowych.
NA OCENĘ 5	Posiadanie podstawowych umiejętności w zakresie organizacji pracy wewnątrz grupy i kierowania nią, pozwalających na atrakcyjne i bezpieczne przeprowadzenie zajęć w sportach zimowych.

10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU



EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSODY OCENY
EK1	K_W15, K_W18	Cel1 Cel2 Cel3	W1 W2 W3 W4 W5 W6		F3 F2 P1 P2
EK2	K_W15, K_W18, K_U07, K_U08, K_U12, K_U13	Cel1 Cel2 Cel3	W1 W2 W3 W4 W5 W6		F3 F2 P1
EK3	K_U13, K_U14, K_U16, K_U17	Cel1 Cel2 Cel3	Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6 Ć7 Ć8		F3 F2 F1 P2
EK4	K_W18, K_U07, K_U08, K_U16	Cel1 Cel2 Cel3	Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6 Ć7 Ć8		F3 F1 P2

11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Krasicki S.(red.) — *Biegi narciarskie*, Kraków, 2010, AWF Kraków
- 2 Tchórzewski D. (red.) — *Podstawy łyżwiarstwa*, Kraków, 2005, AWF
- 3 Bisaga J., Chojnacki K. — *Narciarstwo zjazdowe*, Warszawa, 1997, COS Biblioteka Trenera
- 4 Vysata K. — *Narciarstwo zjazdowe*, Warszawa, 2002, AWF Warszawa
- 5 Marasek A. — *Bezpieczeństwo w górach, ratownictwo*, Kraków, 2002, SITN - PZN
- 6 Krzeszowiak L. — *Narciarski regulamin sportowy*, Kraków, 2012, PZN
- 7 Powolny L., Kunysz P., Powolny E. — *Snowboard technika, metodyka, szkolenie*, Warszawa, 2007, COS
- 8 Wyszkowska E., Kunysz P. — *Snowboard - technika jazdy*, Katowice, 2005, AWF Katowice

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 Dyczkowski J., Sadowski G. — *Program nnauczania narciarstwa biegowego*, Kraków, 2002, SITN - PZN
- 2 Rosiak D. — *Nauka jazdy na snowboardzie w weekend*, Warszawa, 1997, Wiedza i Życie
- 3 Żaba J. (red.) — *Program nauczania narciarstwa zjazdowego*, Kraków, 2013, SITN - PZN
- 4 Jankowska U., Rogalski S. — *Short track*, Warszawa, 1999, COS Biblioteka Trenera
- 5 Kuch St. — *Łyżwiarstwo szybkie. Program szkolenia dzieci i młodzieży*, Warszawa, 1999, COS Biblioteka Trenera
- 6 Kunysz P. (red.) — *Teoretyczne podstawy wybranych dyscyplinsportowych*, Wrocław, 2006, AWF Wrocław
- 7 Juras G. (red.) — *Sporty śnieżne. Stan i perspektywy badan*, Katowice, 2008, AWF Katowice

12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

dr hab. prof. nadzw. Szymon Krasicki (kontakt: szymon.krasicki@awf.krakow.pl)

OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

mgr Jan Bisaga (kontakt: jan.bisaga@awf.krakow.pl)

dr hab. prof. nadzw. Szymon Krasicki (kontakt: szymon.krasicki@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)

.....

.....

.....

.....

.....

.....