

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	Zgrupowanie sportowe (obóz sportowy 7 dni)
NAZWA PRZEDMIOTU W JĘZYKU ANGIELSKIM	Training Camp (Seven-day Sports Camp)
KOD PRZEDMIOTU	WFIS16.1 ASD15
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty specjalistyczne
LICZBA PUNKTÓW ECTS	4.00
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
SEMESTRY	3

2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	ZAJĘCIA LABORATORYJNE	ZAJĘCIA PRAKTYCZNE	SEMINARIUM DYPLOMOWE
3	0	50	0	0	0



3 CELE PRZEDMIOTU

Cell1 Przygotowanie studentów do samodzielnego prowadzenia zajęć w zakresie sportów śnieżnych (narciarstwa biegowego, narciarstwa zjazdowego oraz snowboardu).

4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 Wybór jednej z trzech realizowanych w ramach zgrupowania sportowego 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

ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
W1	a.Narciarstwo biegowe. Nauczanie podstawowych elementów techniki klasycznej (zwroty, podchodzenie, krok zwykły, bezkrok i jednokrok) oraz kątowych ewolucji zjazdowych (pług, półpług, skrety płużne oraz z półpługu). 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, skrety 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
W2	a.Narciarstwo biegowe. Nauczanie podstawowych elementów techniki klasycznej (klasyczny krok naprzemianstronny, bezkrok, jednokrok) i łyżwowej (łyżwowanie) oraz równoległych ewolucji zjazdowych (zeslizgi, skręt równoległy NW). Ćwiczenia teoretyczne: Technika i metodyka nauczania narciarstwa biegowego. b.Narciarstwo zjazdowe. Nauczanie podstawowych elementów techniki narciarstwa zjazdowego (skrety równoległe). Ćwiczenia teoretyczne: Technika i metodyka nauczania narciarstwa zjazdowego. c.Snowboard. Nauczanie podstawowych elementów techniki snowboardowej (skręt ślizgowy, skręt stop). Ćwiczenia teoretyczne: Technika i metodyka nauczania snowboardu.	8
W3	a.Narciarstwo biegowe. Nauczanie podstawowych elementów techniki łyżwowej (jednokrok łyżwowy, dwukrok łyżwowy synchroniczny i asynchroniczny, krok łyżwowy naprzemianstronny) oraz równoległych ewolucji zjazdowych (skręt stop, śmig). Analiza audiowizualna stopnia opanowania poznanych elementów techniki. b.Narciarstwo zjazdowe. Nauczanie podstawowych elementów techniki narciarstwa zjazdowego (skręt równoległy i równoległy NW). Analiza audiowizualna stopnia opanowania poznanych elementów techniki. c.Snowboard. Nauczanie podstawowych elementów techniki snowboardowej (skręt cięty i cięty NW, elementy freestyleowe tj. jazda tyłem, skok prosty, obrót płaski 360 stopni). Analiza audiowizualna stopnia opanowania poznanych elementów techniki.	8



ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
W4	a.Narciarstwo biegowe. Gry i zabawy stosowane w nauczaniu narciarskich technik biegowych oraz zjazdowych. Ćwiczenia teoretyczne: Specyfika nauczania narciarstwa biegowego dzieci i młodzieży. b.Narciarstwo zjazdowe. Nauczanie podstawowych elementów techniki narciarstwa zjazdowego (różne odmiany smigu tj. płużny, równoległy, równoległy NW). Ćwiczenia teoretyczne: Specyfika nauczania narciarstwa zjazdowego dzieci i młodzieży. c.Snowboard. Nauczanie podstawowych elementów techniki snowboardowej (różne odmiany smigu tj. ślizgowy, cięty, cięty NW). Ćwiczenia teoretyczne: Specyfika nauczania snowboardu dzieci i młodzieży.	8
W5	a.Narciarstwo biegowe. Organizacja oraz udział w wycieczce narciarskiej. Analiza audiowizualna stopnia opanowania poznanych elementów techniki. b.Narciarstwo zjazdowe. Gry i zabawy stosowane w nauczaniu technik zjazdowych. Przejazdy układów bramek, elementy slalomu giganta oraz konkurencji równoległych. Analiza audiowizualna stopnia opanowania poznanych elementów techniki. c.Snowboard. Gry i zabawy stosowane w nauczaniu technik snowboardowych. Przejazdy układów bramek, elementy slalomu giganta oraz konkurencji równoległych. Analiza audiowizualna stopnia opanowania poznanych elementów techniki.	8
W6	a.Narciarstwo biegowe. Praktyka w prowadzeniu indywidualnych oraz grupowych zajęć narciarskich. Ćwiczenia teoretyczne: Podstawowe zasady prowadzenia zajęć w górach w warunkach zimowych. b.Narciarstwo zjazdowe. Praktyka w prowadzeniu indywidualnych oraz grupowych zajęć narciarskich. Ćwiczenia teoretyczne: Podstawowe zasady prowadzenia zajęć w górach w warunkach zimowych. c.Snowboard. Praktyka w prowadzeniu indywidualnych oraz grupowych zajęć snowboardowych. Ćwiczenia teoretyczne: Podstawowe zasady prowadzenia zajęć w górach w warunkach zimowych.	10
W7	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	50

7 METODY DYDAKTYCZNE

M1 Praca w grupach

M2 Praca z podręcznikiem

M3 Inne



8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

FORMA AKTYWNOŚCI	ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	50
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	15
Opracowanie wyników	0
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	15
doskonalenie poznanych elementów techniki wybranej dyscypliny.	20
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	100
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	4

9 METODY OCENY

OCENA FORMUJĄCA

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

OCENA PODSUMOWUJĄCA

P1	Egzamin praktyczny
----	--------------------

WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

1	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_U16, K_U14, K_U13	Cel1	W1 W2 W3 W4 W5 W6 W7		F1 P1
EK2	K_U16, K_U14, K_U13	Cel1	W2 W3 W4 W5 W6		F1 P1
EK3	K_K03	Cel1	W1 W2 W3 W4 W5 W6 W7		F1

11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Krasicki Sz. (red.) — *Narciarstwo biegowe*, Kraków, 1994, AWF Kraków
- 2 Bisaga J., Chojnacki K. — *Narciarstwo zjazdowe*, Warszawa, 1997, COS Biblioteka Trenera
- 3 Powolny L., Kunysz P., Powolny E. — *Snowboard technika, metodyka, szkolenie*, Warszawa, 1999, COS
- 4 Vysata K. — *Narciarstwo zjazdowe*, Warszawa, 2002, AWF Warszawa
- 5 Kunysz P. (red.) — *Teoretyczne podstawy wybranych dyscyplin zimowych*, Wrocław, 2006, AWF Wrocław
- 6 Krasicki Sz. (red.) — *Narciarstwo biegowe*, Kraków, 2010, AWF Kraków
- 7 Kunysz P., Sabat U. — *Snowboard. Gry, zabawy i ćwiczenia*, Wrocław, 2011, AWF Wrocław

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 Marasek A. — *Bezpieczeństwo w górach ratownictwo*, Kraków, 2002, SITN
- 2 Kunysz P. — *Snowboard - śladami instruktora*, Warszawa, 2002, Almapress



- 3 Chojnacki K., Musiał-Orlewicz M. — *Rozwój sprzętu, techniki jazdy oraz stylów narciarskich od telemarku*, Kraków, 2005, AWF
- 4 Marciniak M. — *Poradnik Snowboard Fan*, Bielsko-Biała, 2007, Paskal
- 5 Krasicki Sz. (red.) — *Sporty zimowe - nabór i selekcja*, Kraków, 2008, AWF Kraków
- 6 Ślężyński J., Juras G. (red.) — *Sporty śnieżne. Stan i perspektywy badań*, Katowice, 2008, AWF

12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

dr Dariusz Tchórzewski (kontakt: dariusz.tchorzewski@awf.krakow.pl)

OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

mgr Jan Bisaga (kontakt: jan.bisaga@awf.krakow.pl)
dr Przemysław Bujas (kontakt: przemyslaw.bujas@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)

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