

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: Wychowanie Fizyczne

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 16.1

Stopień studiów: I

Specjalności: Trener personalny

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Obóz zimowy
NAZWA PRZEDMIOTU W JĘZYKU ANGIELSKIM	Winter Camp
KOD PRZEDMIOTU	WFIS16.1 ASC26
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	8	70	0	0	0



3 CELE PRZEDMIOTU

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

4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 Wybór dwóch z trzech realizowanych dyscyplin: narciarstwo zjazdowe, narciarstwo biegowe lub snowboard.

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

- EK1 Wiedza: Opanowanie podstawowych elementów techniki jazdy na nartach zjazdowych, biegowych i snowboardzie. przygotowanie i przeprowadzenie zajęć narciarskich i snowboardowych, dobór sprzętu.
- 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	Technika i metodyka nauczania narciarstwa zjazdowego, biegów narciarskich i snowboardu. Zasady doboru i przygotowania sprzętu: zjazdowego, biegowego i snowboardu.	2
W2	Niebezpieczeństwa gór i zimy. Organizacja i zasady działania ratownictwa górskiego.	2
W3	Historia narciarstwa.	1
W4	Specyfika nauczania sportów śnieżnych (narciarstwo zjazdowe, biegowe i snowboard) dzieci i młodzieży.	1
W5	Podstawowe zasady prowadzenia zajęć w górach w warunkach zimowych.	1
W6	Organizacja imprez sportowo-rekreacyjnych w sportach śnieżnych.	1
	RAZEM	8

ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
Ć1	Narciarstwo zjazdowe: Ćwiczenia oswajające ze sprzętem, elementy wstępne programu nauczania. Charakterystyka podstawowych elementów techniki narciarstwa zjazdowego.	9
Ć2	Narciarstwo zjazdowe: Doskonalenie poznanych elementów techniki: pług, łuki płużne. Nauczanie jazdy przestępowaniem i skrętu dostokowego. Analiza audiowizualna wykonania łuków płużnych i skrętu dostokowego.	9
Ć3	Narciarstwo zjazdowe: Nauczanie skrętu z półpługu i skrętu równoległego. Analiza audiowizualna wykonania skrętów.	9



ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
Ć4	Narciarstwo zjazdowe: Doskonalenie poznanych elementów techniki. Przejazdy układu bramek slalomu giganta. Analiza audiowizualna jazdy terenowej. Zaliczenie praktyczne stopnia opanowania techniki jazdy na nartach.	8
Ć5	Snowboard: Ćwiczenia oswajające ze sprzętem, elementy wstępne programu nauczania. Charakterystyka podstawowych elementów techniki jazdy na snowboardzie. Lub Narciarstwo biegowe: Ćwiczenia oswajające ze sprzętem, elementy wstępne programu nauczania. Charakterystyka podstawowych elementów techniki biegów narciarskich.	9
Ć6	Snowboard: Nauczanie ześlizgów oraz skrętu ślizgowego rotacyjnego. Analiza audiowizualna stopnia opanowania skrętu ślizgowego. Lub Narciarstwo biegowe: Nauczanie kroków techniki klasycznej (naprzemianstronnego, bezkroku i jednokroku). Analiza audiowizualna stopnia opanowania kroków techniki klasycznej.	9
Ć7	Snowboard: Doskonalenie skrętu ślizgowego. Nauczanie skrętu ciętego i ciętego NW. Analiza audiowizualna stopnia opanowania skrętów ciętych. Narciarstwo biegowe: Nauczanie kroków techniki łyżwowej (łyżwowania, jednokroku i dwukroku łyżwowego). Analiza audiowizualna stopnia opanowania kroków techniki łyżwowej.	9
Ć8	Snowboard: Doskonalenie poznanych elementów techniki jazdy na snowboardzie. Przejazdy układu bramek slalomu giganta. Analiza audiowizualna jazdy terenowej. Zaliczenie praktyczne stopnia opanowania techniki jazdy na snowboardzie. Lub Narciarstwo biegowe: Doskonalenie poznanych elementów techniki biegów narciarskich. Elementy zjazdowe stosowane w biegach narciarskich. Analiza audiowizualna stopnia opanowania poszczególnych kroków biegowych. Zaliczenie praktyczne stopnia opanowania kroków techniki klasycznej i łyżwowej.	8
	RAZEM	70

7 METODY DYDAKTYCZNE

- M1 Wykłady
- M2 Konsultacje
- M3 Praca w grupach



8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

FORMA AKTYWNOŚCI	ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	78
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	0
Opracowanie wyników	0
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	0
Inne	0
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	78
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	3

9 METODY OCENY

OCENA FORMUJĄCA

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

OCENA PODSUMOWUJĄCA

P1	Egzamin praktyczny
P2	Zaliczenie pisemne

WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

1	Podstawą zaliczenia przedmiotu jest: zaliczenie z oceną na prawach egzaminu. Na notę uzyskaną z zaliczenia składa się: - w 70% ocena ze sprawdzianu technicznego dwóch wybranych dyscyplin sportów śnieżnych (narciarstwo zjazdowe, snowboard lub biegi narciarskie); - w 30% ocena stopnia opanowania zagadnień teoretycznych.
---	---

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 cietych, 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 Cel2	W1 W3 Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6 Ć7 Ć8		F1 P1 P2
EK2	K_W17, K_W21, K_W22	Cel1 Cel2	W1 Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6 Ć7 Ć8 W2 W4 W5 W6		F1 P1 P2
EK3	K_K06, K_K08	Cel1 Cel2	Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6 Ć7 Ć8 W2 W4 W5 W6		F1 P1 P2

11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Bisaga J., Chojnacki K. — *Narciarstwo zjazdowe.*, Warszawa, 1997, COS
- 2 Chojnacki K. — *Wybrane zagadnienia z historii narciarstwa.*, Kraków, 2000, SITN- PZN
- 3 Krasicki Sz. (red.) — *Narciarstwo biegowe.*, Kraków, 1994, AWF
- 4 Kunysz P.(red.) — *Teoretyczne podstawy wybranych dyscyplin sportowych.*, Wrocław, 2006, AWF
- 5 Żaba J. (red.) — *Program Nauczania Narciarstwa Zjazdowego.*, Kraków, 2013, SITN- PZN
- 6 Krasicki Sz. (red.) — *Narciarstwo biegowe.*, Kraków, 2010, AWF



LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 **Rosiak D.** — *Nauka jazdy na snowboardzie w weekend.*, Warszawa, 1997, Wiedza i życie.
- 2 **Marasek A.** — *Bezpieczeństwo w górach ratownictwo.*, Kraków, 2002, SITN- PZN
- 3 **Dyczkowski J., Sadowski G.** — *Program nauczania narciarstwa biegowego.*, Kraków, 2000, SITN- PZN
- 4 **Krzeszowiak L.** — *Narciarski regulamin sportowy.*, Kraków, 2012, Wydział Sędziowski. PZN
- 5 **Vysata K.** — *Narciarstwo zjazdowe.*, Warszawa, 2002, AWF
- 6 **Krasicki Sz. (red.)** — *Sporty zimowe - nabór i selekcja*, Kraków, 2008, AWF Kraków

12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

dr Ewa Zagata - Łuc (kontakt: ewa.zagata@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 Szczygieł (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)

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