

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	Narciarstwo biegowe i wycieczkowe z elementami ergonomii
NAZWA PRZEDMIOTU W JĘZYKU ANGIELSKIM	Cross Country and Leisure Skiing with Elements of Ergonomics
KOD PRZEDMIOTU	WFIS16.1 ASD1
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty specjalistyczne
LICZBA PUNKTÓW ECTS	2.00
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
SEMESTRY	4 5

2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	ZAJĘCIA LABORATORYJNE	ZAJĘCIA PRAKTYCZNE	SEMINARIUM DYPLOMOWE
4	0	22	0	0	0
5	0	23	0	0	0



3 CELE PRZEDMIOTU

Cel1 Przygotowanie studentów do samodzielnego prowadzenia zajęć z narciarstwa biegowego

Cel2 Opanowanie wiedzy teoretycznej z zakresu techniki i metodyki nauczania narciarstwa biegowego

4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 Udział i uzyskanie zaliczenia z obozu zimowego realizowanego w ramach programu II roku kier WF (studia I stopnia)
- 2 Przedmiot do wyboru (w module zimowym student wybiera dwie z trzech dyscyplin zimowych: narciarstwo alpejskie; narciarstwo biegowe; snowboard)

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

EK1 Wiedza: Opanowanie kroków biegowych techniki klasycznej i łyżkowej. Przygotowanie i samodzielne przeprowadzenie zajęć z narciarstwa biegowego.

EK2 Wiedza: Znajomość podstaw teoretycznych nauczania techniki i metodyki narciarstwa biegowego.

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	Nauczanie podstawowych elementów poruszania się na nartach (zwroty, podchodzenie, krok zwykły) oraz zjazdowych ewolucji kątowych (pług, półpług, skrety płużne).	3
W2	Nauczanie podstawowych elementów techniki klasycznej (klasyczny krok naprzemianstronny, bezkrok, jednokrok) i łyżkowej (łyżwowanie).	5
W3	Nauczanie podstawowych elementów techniki łyżkowej (jednokrok łyżkowy, dwukrok łyżkowy synchroniczny i asynchroniczny, krok łyżkowy naprzemianstronny). Nauczanie równoległych ewolucji zjazdowych (zeslizgi, skret równoległy NW, skret stop).	5
W4	Gry i zabawy stosowane w nauczaniu narciarskich technik biegowych oraz zjazdowych. Analiza audiowizualna stopnia opanowania poznanych elementów techniki.	5
W5	Organizacja oraz udział w wycieczce narciarskiej.	5
W6	Praktyka w prowadzeniu indywidualnych oraz grupowych zajęć z narciarstwa biegowego.	5
W7	Sprawdzian umiejętności - ocena wykonania wybranych elementów technicznych.	2
	RAZEM	30

7 METODY DYDAKTYCZNE

M1 Praca w grupach

M2 Prezentacje multimedialne

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	45
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	5
Opracowanie wyników	0
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	0
Inne	0
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	50
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	2

9 METODY OCENY

OCENA FORMUJĄCA

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

OCENA PODSUMOWUJĄCA

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

WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

1	Zaliczenie uzyskuje student, który uczestniczył we wszystkich ćwiczeniach (100% obecności)
2	Uzyskanie pozytywnej oceny sprawdzianu praktycznego stopnia opanowania techniki biegowej oraz z samodzielnego prowadzenia zajęć z narciarstwa biegowego.

KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1	
NA OCENĘ 3	Opanowanie elementów techniki klasycznej i łyżkowej w stopniu dostatecznym. Znajomość zasad doboru sprzętu.
NA OCENĘ 4	Dobre opanowanie elementów techniki klasycznej i łyżkowej oraz odpowiednie wykorzystanie elementów techniki podczas biegu na trasie o różnej konfiguracji. Znajomość zasad doboru i smarowania sprzętu.
NA OCENĘ 5	Bardzo dobre opanowanie elementów techniki klasycznej i łyżkowej, odpowiednie wykorzystanie elementów techniki podczas biegu na trasie o różnej konfiguracji. Znajomość zasad doboru i smarowania sprzętu.
EFEKT KSZTAŁCENIA 2	
NA OCENĘ 3	Podstawowa znajomość terminologii, opisów techniki i metodyki nauczania narciarstwa biegowego. Podstawowa znajomość zasad bezpiecznego przeprowadzania zajęć w warunkach zimowych i kodeksu narciarskiego.
NA OCENĘ 4	Dobra znajomość terminologii, opisów techniki i metodyki nauczania narciarstwa biegowego. Dobra znajomość zasad bezpiecznego przeprowadzania zajęć w warunkach zimowych, kodeksu narciarskiego i zagadnień ratownictwa górskiego.

NA OCENĘ 5	Bardzo dobra znajomość terminologii, opisów techniki i metodyki nauczania narciarstwa biegowego. 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 z narciarstwa biegowego.
NA OCENĘ 4	Posiadanie dobrych umiejętności w zakresie organizacji pracy wewnątrz grupy i kierowania nią, pozwalających na ciekawe i bezpieczne przeprowadzenie zajęć z narciarstwa biegowego.
NA OCENĘ 5	Posiadanie wysokich umiejętności w zakresie organizacji pracy wewnątrz grupy i kierowania nią, pozwalających na atrakcyjne i bezpieczne przeprowadzenie zajęć z narciarstwa biegowego.

10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK1	K_U03, K_U06, K_U08, K_U12, K_U13, K_U14, K_U16, K_U18, K_U19	Cel1 Cel2	W1 W2 W3 W4 W5 W6 W7		F1 P1
EK2	K_W17, K_W19, K_W22	Cel1 Cel2	W1 W2 W3 W4 W5 W6		F1 P1
EK3	K_K03, K_K04, K_K06, K_K08, K_K09	Cel1 Cel2	W1 W2 W3 W4 W5 W6		F1

11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Krasicki Sz. (red.) — *Narciarstwo biegowe*, Kraków, 1994, AWF Kraków
- 2 Kunysz P. (red.) — *Teoretyczne podstawy wybranych dyscyplin zimowych*, Wrocław, 2006, AWF Wrocław
- 3 Krasicki Sz. (red.) — *Narciarstwo biegowe*, Kraków, 2010, AWF Kraków

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 Marasek A. — *Bezpieczeństwo w górach - ratownictwo*, Kraków, 2002, SITN
- 2 Zemojtel M. — *Narciarstwo tourowe, sladowe i biegowe*, Kraków, 2007, Wydawnictwo Bezdroża
- 3 Krasicki Sz. (red.) — *Sporty zimowe - nabór i selekcja*, Kraków, 2008, AWF Kraków
- 4 Ślężyński J., Juras G. (red.) — *Sporty śnieżne. Stan i perspektywy badań*, Katowice, 2008, AWF Katowice
- 5 Sadowski G. — *Na nartach biegowych*, Warszawa, 2011, Sklep Podróżnika



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 Marek Palik (kontakt: kilap7@op.pl)

dr 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)

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