

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. BRONISŁAWA CZECHA W KRAKOWIE

KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2014/2015

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 alpejskie z elementami ergonomii
NAZWA PRZEDMIOTU W JĘZYKU ANGIELSKIM	Downhill 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 zjazdowego

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

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 podstawowych i zaawansowanych technik jazdy na nartach zjazdowych. Przygotowanie i samodzielne przeprowadzenie zajęć z narciarstwa alpejskiego

EK2 Wiedza: Znajomość terminologii oraz podstaw teoretycznych z zakresu techniki i metodyki nauczania narciarstwa alpejskiego

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
Ć1	Elementy wstępne programu nauczania narciarstwa alpejskiego (rozgrzewka; ćwiczenia oswajające ze sprzętem, upadanie i podnoszenie się, jazda pługiem i łukami płuźnymi). Metodyka nauczania ewolucji kątowych (skręt z pługu i półpługu). Własne doskonalenie techniki nauczanych elementów. Analiza audiowizualna techniki wykonania elementów kątowych	6
Ć2	Metodyka nauczania jazdy przestępowaniem i skrętu dostokowego. Przejście z nauczania ewolucji kątowych do równoległych. Metodyka nauczania skrętu równoległego. Własne doskonalenie techniki skrętu równoległego. Analiza audiowizualna techniki wykonania skrętu równoległego	6
Ć3	Metodyka nauczania zmiany promienia skrętu w ewolucjach równoległych. Przejazdy układu bramek slalomu giganta z wykorzystaniem skrętu długiego i krótkiego. Analiza wideo przejazdów slalomu	6
Ć4	Metodyka nauczania skrętu równoległego NW. Nauczanie skrętu stop. Ćwiczenie wprowadzające do nauczania śmig (śmig płuźny; śmig szeroki). Własne doskonalenie techniki nauczanych elementów. Analiza audiowizualna techniki wykonania skrętu równoległego NW	6
Ć5	Metodyka nauczania śmig. Jazda terenowa. Własne doskonalenie techniki nauczanych elementów. Analiza audiowizualna techniki wykonania śmig	6
Ć6	Samodzielne prowadzenie zajęć z zakresu techniki i metodyki wyznaczonej ewolucji narciarstwa alpejskiego	12
Ć7	Egzamin praktyczny stopnia opanowania techniki ewolucji narciarstwa alpejskiego i metodyki ich nauczania	3
	RAZEM	45



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 narciarstwa zjazdowego oraz z samodzielnego prowadzenia zajęć narciarskich
3	Uzyskanie pozytywnej oceny sprawdzianu teoretycznego stopnia opanowania wiedzy z zakresu metodyki nauczania narciarstwa alpejskiego

KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1	
NA OCENĘ 3	Opanowanie techniki narciarstwa zjazdowego w stopniu słabym. Umiejętność samodzielnego prowadzenia zajęć z zakresu techniki i metodyki nauczania narciarstwa zjazdowego w stopniu dostatecznym
NA OCENĘ 4	Opanowanie techniki narciarstwa zjazdowego w stopniu słabym. Umiejętność samodzielnego prowadzenia zajęć z zakresu techniki i metodyki nauczania narciarstwa zjazdowego w stopniu dobrym

NA OCENĘ 5	Opanowanie techniki narciarstwa zjazdowego w stopniu słabym. Umiejętność samodzielnego prowadzenia zajęć z zakresu techniki i metodyki nauczania narciarstwa zjazdowego w stopniu bardzo dobrym
EFEKT KSZTAŁCENIA 2	
NA OCENĘ 3	Podstawowa znajomość terminologii, opisów techniki i metodyki narciarstwa zjazdowego. Podstawowa znajomość zasad bezpiecznego prowadzenia zajęć w warunkach zimowych i kodeksu narciarskiego
NA OCENĘ 4	Dobra znajomość terminologii, opisów techniki i metodyki narciarstwa zjazdowego. Podstawowa znajomość zasad bezpiecznego prowadzenia zajęć w warunkach zimowych i kodeksu narciarskiego
NA OCENĘ 5	Bardzo dobra znajomość terminologii, opisów techniki i metodyki narciarstwa zjazdowego. Podstawowa znajomość zasad bezpiecznego prowadzenia zajęć w warunkach zimowych i kodeksu narciarskiego
EFEKT KSZTAŁCENIA 3	
NA OCENĘ 3	Posiadanie podstawowych umiejętności w zakresie organizacji pracy wewnątrz grupy i kierowania, pozwalających na bezpieczne przeprowadzenie zajęć z narciarstwa zjazdowego
NA OCENĘ 4	Posiadanie dobrych umiejętności w zakresie organizacji pracy wewnątrz grupy i kierowania, pozwalających na bezpieczne przeprowadzenie zajęć z narciarstwa zjazdowego
NA OCENĘ 5	Posiadanie wysokich umiejętności w zakresie organizacji pracy wewnątrz grupy i kierowania, pozwalających na bezpieczne przeprowadzenie zajęć z narciarstwa zjazdowego

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	Ć1 Ć2 Ć3 Ć4	M1 M2 M3	F1 P1
EK2	K_W17, K_W19, K_W22	Cel1 Cel2	Ć1 Ć2 Ć3 Ć4	M1 M2 M3	F1 P1
EK3	K_K03, K_K04, K_K06, K_K08, K_K09	Cel1 Cel2	Ć1 Ć2 Ć3 Ć4	M1 M2 M3	F1 P1

11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Buczek A.(red.) — *Program nauczania narciarstwa dzieci*, Kraków, 2014, SITN
- 2 Makowski K. Saklak W. — *Zabawy na stoku, czyli jak uczyć dzieci jeździć na nartach*, Gdańsk, 2008, Harmonia
- 3 Parnicki F. — *Rozgrzewka narciarska*, Biała Podlaska, 2007, FP



- 4 **Stawarz P. (red.)** — *Program nauczania narciarstwa zjazdowego*, Kraków, 2013, SITN
- 5 **Vysata K.** — *Narciarstwo zjazdowe-podręcznik dla studentów Wychowania Fizycznego*, Warszawa, 2007, AWF

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 **Bisaga J. Chojnacki K.** — *Narciarstwo zjazdowe*, Warszawa, 1997, COS
- 2 **Drzymała K.** — *Narty. Poradnik bez kantów*, Gliwice, 2010, Septem
- 3 **Kunysz P. (red.)** — *Teoretyczne podstawy wybranych dyscyplin zimowych*, Wrocław, 2006, AWF Wrocław
- 4 **LeMaster R** — *Narciarstwo na poziomie*, Kraków, 2013, Nete
- 5 **Lesiewski A. Lesiewski J.** — *Poradnik Narty*, Bielsko Biała, 2010, Pascal
- 6 **Marasek A. Stanisławski Z.** — *Bezpieczeństwo, Ratownictwo*, Kraków, 2010, SITN

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 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)

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