

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: Kultura Fizyczna Osób Starszych

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 16.1

Stopień studiów: I

Specjalności: Odnowa Biologiczna
Trener Personalny

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Obóz zimowy
NAZWA PRZEDMIOTU W JĘZYKU ANGIELSKIM	Winter Camp
KOD PRZEDMIOTU	WFIS16.1 ASC13
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty kierunkowe
LICZBA PUNKTÓW ECTS	3.00
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
SEMESTRY	3

2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	ZAJĘCIA LABORATORYJNE	ZAJĘCIA PRAKTYCZNE	SEMINARIUM DYPLOMOWE
3	0	56	0	0	0



3 CELE PRZEDMIOTU

- Cel1 Przygotowanie studentów do samodzielnego prowadzenia zajęć w zakresie sportów śnieżnych (narciarstwa biegowego, narciarstwa zjazdowego oraz snowboardu)
- Cel2 Opanowanie wiedzy teoretycznej z zakresu techniki i metodyki nauczania sportów śnieżnych oraz bezpieczeństwa prowadzenia zajęć w górach w warunkach zimowych

4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 Znajomość zasad doboru i przygotowania sprzętu sportowego stosowanego w narciarstwie zjazdowym, snowboardzie oraz w narciarstwie biegowym
- 2 Wybór jednej z trzech realizowanych 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 półpłużne). 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)	8
W2	a.Narciarstwo biegowe. Nauczanie podstawowych elementów techniki klasycznej (klasyczny krok naprzemianstronny) i łyżwowej (łyżwowanie) oraz równoległych ewolucji zjazdowych (ześlizgi, skręt równoległy NW). b.Narciarstwo zjazdowe. Nauczanie podstawowych elementów techniki narciarstwa zjazdowego (skrety równoległe) c.Snowboard. Nauczanie podstawowych elementów techniki snowboardowej (skręt ślizgowy, skręt stop)	8
W3	a.Narciarstwo biegowe. Nauczanie podstawowych elementów techniki łyżwowej (jednokrok półłyżwowy, jednokrok łyżwowy, dwukrok łyżwowy synchroniczny i asynchroniczny, krok łyżwowy naprzemianstronny) oraz równoległych ewolucji zjazdowych (skręt stop, śmig). b.Narciarstwo zjazdowe. Nauczanie podstawowych elementów techniki narciarstwa zjazdowego (skręt równoległy i równoległy NW, elementy freestyleowe tj. jazda pługiem tyłem, skok prosty, obrót płaski 360 stopni, skrety na jednej narcie) c.Snowboard. Nauczanie podstawowych elementów techniki snowboardowej (skręt cięty i cięty NW, elementy freestyleowe tj. jazda tyłem, skok prosty, obrót płaski 360 stopni)	8



ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
W4	a.Narciarstwo biegowe. Gry i zabawy w nauczaniu narciarskich technik biegowych oraz zjazdowych. b.Narciarstwo zjazdowe. Nauczanie podstawowych elementów techniki narciarstwa zjazdowego (różne odmiany śmigu tj. płużny, równoległy, z odbicia, równoległy NW) c.Snowboard. Nauczanie podstawowych elementów techniki snowboardowej (różne odmiany śmigu tj. ślizgowy, cięty, cięty NW)	8
W5	a.Narciarstwo biegowe. Organizacja oraz udział w wycieczce narciarskiej b.Narciarstwo zjazdowe. Gry i zabawy w nauczaniu technik zjazdowych. Przejazdy układów bramek, elementy slalomu, slalomu giganta, zjazdu oraz konkurencji równoległych. c.Snowboard. Gry i zabawy w nauczaniu technik snowboardowych. Przejazdy układów bramek, elementy slalomu, slalomu giganta oraz konkurencji równoległych.	8
W6	a.Narciarstwo biegowe. Doskonalenie poznanych elementów techniki. Praktyka w prowadzeniu indywidualnych oraz grupowych zajęć narciarskich b.Narciarstwo zjazdowe. Doskonalenie poznanych elementów techniki. Praktyka w prowadzeniu indywidualnych oraz grupowych zajęć narciarskich c.Snowboard. Doskonalenie poznanych elementów techniki. Praktyka w prowadzeniu indywidualnych oraz grupowych zajęć snowboardowych c.Snowboard. Sprawdzian umiejętności - ocena wykonania wybranych elementów technicznych.	14
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	56

7 METODY DYDAKTYCZNE

M1 Praca w grupach

M2 Inne

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	56
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	4
Inne	0
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	75
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	3



9 METODY OCENY

OCENA FORMUJĄCA

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

OCENA PODSUMOWUJĄCA

P1	Egzamin praktyczny
P2	Egzamin pisemny

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 atrakcyjne 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	W1 W2 W3 W4 W5 W6		F1 P1
EK2	K_W17, K_W21, K_W22	Cel2	W1 W2 W3 W4 W5		P1 P2
EK3	K_K06, K_K08	Cel1 Cel2	W1 W2 W3 W4 W5		F1

11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Krasicki S. — *Narciarstwo biegowe*, Kraków, 2010, AWF Kraków
- 2 Kunysz P. — *Teoretyczne podstawy wybranych dyscyplin sportowych*, Wrocław, 2006, AWF Wrocław
- 3 Vysata K. — *Narciarstwo zjazdowe*, Warszawa, 2002, AWF Warszawa
- 4 Stanisławski Z. — *Narty. Praktyczny poradnik dla każdego*, Wilkowice, 2000, Wydawnictwo Dla Szkoły
- 5 Chojnacki K. — *Wybrane zagadnienia z historii narciarstwa*, Kraków, 2000, SITN- PZN
- 6 Czabański B. — *Wybrane zagadnienia uczenie się i nauczania techniki sportowej*, Wrocław, 1998, AWF Wrocław
- 7 Bisaga J., Chojnacki K. — *Narciarstwo zjazdowe*, Warszawa, 1997, COS Biblioteka Trenera

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 Chojnacki K., Musiał-Orlewicz M — *Rozwój sprzętu, techniki jazdy oraz stylów narciarskich od telemarku do carvingu*, Kraków, 2005, AWF Kraków
- 2 Powolny L., Kunysz P., Powolny E. — *Snowboard technika, metodyka, szkolenie*, Warszawa, 1999, COS
- 3 Lenkiewicz W. Rozmarynowicz A. — *Kodeks Narciarski*, Warszawa, 1990, Sport i Turystyka

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)
prof. dr hab. Andrzej Klimek (kontakt: andrzej.klimek@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)
prof. dr hab. Aleksander Tyka (kontakt: aleksander.tyka@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)

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