

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	Narciarstwo powszechne zjazdowe
KOD PRZEDMIOTU	WFIS16.1 ASE1
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty do wyboru
LICZBA PUNKTÓW ECTS	2.00
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
SEMESTRY	6

2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	ZAJĘCIA LABORATORYJNE	ZAJĘCIA PRAKTYCZNE	SEMINARIUM DYPLOMOWE
6	0	26	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 Brak wymagań wstępnych.

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

EK1 Wiedza: Opanowanie podstawowych elementów techniki jazdy na nartach zjazdowych. Przygotowanie i samodzielne przeprowadzenie zajęć z narciarstwa zjazdowego.

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

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 wstępnych elementów techniki narciarstwa zjazdowego (upadanie i podnoszenie się, zwroty, podchodzenie, pozycje zjazdowe, zjazd w linii i w skos stoku, ześlizgi, pług, skręty płużne).	2
W2	Nauczanie skrętu równoległego. Analiza audiowizualna stopnia opanowania poznanych elementów techniki.	6
W3	Doskonalenie techniki wykonania skrętu równoległego. Nauczanie skrętu równoległego NW. Przejazdy układów bramek, elementy slalomu giganta oraz konkurencji równoległych.	6
W4	Doskonalenie poznanych elementów techniki równoległej (skręt równoległy i równoległy NW). Nauczanie śmigu.	6
W5	Gry i zabawy stosowane w nauczaniu narciarstwa zjazdowego. Zaliczenie praktyczne stopnia opanowania techniki jazdy na nartach.	6
	RAZEM	26

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	26
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	10
Opracowanie wyników	0
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	0
Samodoskonalenie techniki wykonania poszczególnych ewolucji narciarstwa zjazdowego	14
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	Uzyskanie pozytywnej oceny sprawdzianu praktycznego stopnia opanowania techniki narciarstwa zjazdowego (70% oceny końcowej). Uzyskanie pozytywnej oceny sprawdzianu teoretycznego (30% oceny końcowej).
---	---

KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1	
NA OCENĘ 3	Opanowanie w stopniu dostatecznym techniki wykonania podstawowych ewolucji narciarstwa zjazdowego.
NA OCENĘ 4	Dobre opanowanie skrętów ślizgowych. Umiejętność wykorzystania poznanych elementów techniki podczas jazdy terenowej.
NA OCENĘ 5	Opanowanie skrętów ciętych. Umiejętność wykorzystania poznanych elementów techniki podczas jazdy terenowej.
EFEKT KSZTAŁCENIA 2	
NA OCENĘ 3	Podstawowa znajomość terminologii, technik i metodyki nauczania narciarstwa zjazdowego. Podstawowa znajomość zasad bezpiecznego przeprowadzenia zajęć w warunkach zimowych i kodeksu narciarskiego.
NA OCENĘ 4	Dobra znajomość terminologii, technik i metodyki nauczania narciarstwa zjazdowego. Dobra znajomość zasad bezpiecznego przeprowadzenia zajęć w warunkach zimowych, kodeksu narciarskiego oraz zagadnień ratownictwa górskiego.

NA OCENĘ 5	Bardzo dobra znajomość terminologii, technik i metodyki nauczania narciarstwa zjazdowego. Bardzo dobra znajomość zasad bezpiecznego przeprowadzenia zajęć w warunkach zimowych, kodeksu narciarskiego oraz 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_U14, K_U16, K_U17	Cel1 Cel2	W1 W2 W3 W4 W5		F1 P1
EK2	K_W15, K_W18	Cel1 Cel2	W1 W2 W3 W4 W5		F1 P1
EK3	K_K08	Cel1 Cel2	W1 W2 W3 W4 W5		F1

11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Bisaga J., Chojnacki K. — *Narciarstwo zjazdowe*, Warszawa, 1997, COS Biblioteka Trenera
- 2 Vysata K. — *Narciarstwo zjazdowe*, Warszawa, 2002, AWF Warszawa
- 3 Kunysz P. (red.) — *Teoretyczne podstawy wybranych dyscyplin zimowych*, Wrocław, 2006, AWF Wrocław
- 4 Stawarz P. (red.) — *Program nauczania narciarstwa zjazdowego 2013*, Kraków, 2013, SITN- PZN

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 Marasek A. — *Bezpieczeństwo w górach - ratownictwo*, Kraków, 2002, SITN
- 2 LeMaster R. — *Narciarz doskonały*, Warszawa, 2007, Wyd. Landie
- 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 Bobula S., Sadowski M. — *Narciarstwo zjazdowe. Snowboard. Organizacja zajęć zimowych dla dzieci i młodzieży*, Warszawa, 2011, Wyd. Raabe
- 6 LeMaster R. — *Narciarstwo na poziomie*, Warszawa, 2012, Wyd. Nete



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)

.....

.....

.....

.....

.....

.....