

			
	Karta przedmiotu rok akademicki 2017/2018	Wydanie II 11 lutego 2016 r.	Symbol Z-5.4-1-2

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Raciborzu

KARTA PRZEDMIOTU

1. Nazwa przedmiotu:	Przedmiot do wyboru. Sporty zimowe.				
2. Kod przedmiotu:	16.1				
3. Okres ważności karty:	ważna od roku akademickiego: 2016-2019				
4. Forma kształcenia:	studia pierwszego stopnia I				
5. Forma studiów:	studia stacjonarne				
6. Kierunek studiów:	WYCHOWANIE FIZYCZNE				
7. Profil studiów:	Praktyczny P				
8. Specjalność:					
9. Semestr:	Trzeci				
10. Jedn. prowadz. przedmiot:	Instytut Kultury Fizycznej i Zdrowia				
11. Prowadzący przedmiot:	dr Agnieszka Kosmol – Żok				
12. Grupa przedmiotów:	Praktycznych, kierunkowych				
13. Status przedmiotu:	Przedmiot obowiązkowy do wyboru				
14. Język prowadzenia zajęć:	polski				
15. Przedmioty wprowadzające oraz wymagania wstępne:	Wiedza podstawowa w zakresie organizacji i uczestnictwa w obozach sportowych, umiejętności praktycznej nauki jazdy na nartach.				
16. Cel przedmiotu:	Celem jest zapoznanie studenta z podstawową wiedzą i techniką jazdy na nartach zjazdowych. Zapoznanie z przepisami obowiązującymi na stoku i poza nim. Zapoznanie z różnymi warunkami pracy: pogoda, teren).				
17. Efekty kształcenia:					
Ozn.	Opis efektu kształcenia	Metoda realizacji efektu kształcenia	Metoda sprawdzania efektu kształcenia	Forma prowadzenia zajęć	Odniesienie do efektów dla specjalności i/ kierunku studiów
W	zna zasady promocji zdrowia i zdrowego stylu życia jest animatorem działań	Opis, objaśnienie, demonstracja	Obserwacje i ocena umiejętności	Ćw. Zajęcia na stoku	W1 (*) W13 (***)

	prozdrowotnych w środowisku szkolnym i poza nim, zna znaczenie aktywności fizycznej w profilaktyce zachowań społecznych		praktycznych studenta		
U	posiada umiejętności pracy w zespole, pełniąc przy tym różne role, potrafi organizować pracę zespołu i grupy, które pozwalają na realizację założonych celów	Ćwiczenie praktycznych umiejętności	Zadania wykonane indywidualnie	ćwiczenia	U1 (**) U2 (**) U3 (*) U14 (**)
K	dba o poziom sprawności fizycznej niezbędnej dla utrzymania właściwej kondycji zawodowej niezbędnej w pracy nauczyciela wychowania fizycznego, instruktora i trenera, jest liderem życia sportowego w swoim miejscu pracy, krzewi i zachęca do kształcenia i rozwoju pożądanych postaw i zdrowego stylu życia	burza mózgów dyskusja pogadanka	Samocena efektów kształcenia	ćwiczenia	K01 (*) K2 (*) K4 (**) K8 (*)
18. Formy i wymiar zajęć:		Stacjonarne. Ćwiczenia: 15 godzin			
19. Treści kształcenia:					
<p>Nauka i doskonalenie współczesnej techniki jazdy na nartach, elementy jazdy sportowej, freeridingu, funcarvingu i freestyle. Widomości na temat doboru i sposobu przygotowania i konserwacji sprzętu, bezpieczeństwa w górach, postępowania podczas wypadku i ewolucji technik narciarskich.</p> <p>Tematyka zajęć</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Zajęcia organizacyjne. Sprawdzenie sprzętu. Zasady bezpieczeństwa na stoku. 2. Nauka poruszania się w butach narciarskich. Nauka poruszania się w nartach po terenie płaskim. Nauka podchodzenia. Nauka zwrotów. 3. Nauka jazdy w linii spadku stoku- nauka jazdy pługiem, nauka skrętu z półpługu, nauka skrętu z poszerzenia kąтового. Nauka jazdy w skos stoku. Nauka skrętu doskokowego. 4. Nauka skrętu równoległego: skręt równoległy NW. 5. Nauka śmigiu. Nauka skrętu równoległego ze zmianą krawędzi. Jazda terenowa, skok terenowy. 6. Jazda terenowa. 7. Doskonalenie poznanych elementów. Sprawdzian umiejętności. 					2 2 3 2 2 2 2 2
					15
20. Egzamin:		nie			
21. Literatura podstawowa:					
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chojnacki K., Orlewicz-Musiał M.: Rozwój sprzętu, techniki jazdy oraz stylów narciarskich w Polsce od telemarku do carvingu. Wydawnictwo AWF Kraków 2005. 2. Held H. (red): Uczę jazdy na nartach. Wydawnictwo Galaktyka, Warszawa 2000. 3. Kunysz P.: Snowboard- śladami instruktora. Almapress, Warszawa 2002. 4. Powolny L., Kunysz P., Powolny E.: Snowboard- technika, metodyka, szkolenie. COS Warszawa 1999. 5. Stanisławski Z.: Narty 2. Co każdy narciarz wiedzieć powinien. Wydawnictwo dla Szkoły, Wilkowice 2005. 6. Wallner H.: Carving. Wrocław 2004. 					

7. Vysata K.: Narciarstwo zjazdowe. Wydawnictwo AWF Warszawa 2002

22. Literatura uzupełniająca:

1. Program Nauczania Narciarstwa. Stowarzyszenie Instruktorów i Trenerów Narciarstwa PZN. Kraków 2002.

23. Nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia efektów kształcenia:

Lp.	Forma zajęć	Liczba godzin kontaktowych / pracy studenta	
		studia stacjonarne	
1	Wykład		
2	Ćwiczenia	15/15	
3	Laboratorium		
4	Projekt		
5	Seminarium		
6	Inne/Praca własna -przygotowanie konspektu - przygotowanie kolokwium		
Suma godzin		15/15	

24. Suma wszystkich godzin:	30	25. Liczba punktów ECTS:	1
26. Liczba punktów ECTS uzyskanych na zajęciach z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego:	0,5	27. Liczba punktów ECTS uzyskanych w wyniku samodzielnej pracy studenta:	0,5

28. Kryteria oceniania:

Efekt kształcenia	Ocena	Opis wymagań
W	bdb	student zna podstawy w zakresie organizacji i uczestnictwa w zajęciach na stoku, posiada bardzo dobre umiejętności praktycznej nauki jazdy na snowboardzie lub nartach, ma podstawową wiedzę o działaniu aktywności ruchowej w ramach podtrzymywania sprawności fizycznej w tym pierwsza pomoc medyczna; zna cele zadaniowe przedmiotów i zasady tworzenia zajęć z wykorzystaniem ruchu, zna metodyczne i dydaktyczne metody prowadzenia lekcji praktycznej na stoku
	db+	student zna podstawy w zakresie organizacji i uczestnictwa w zajęciach na stoku, posiada więcej niż dobre umiejętności praktycznej nauki jazdy na snowboardzie lub nartach. Ma podstawową wiedzę o działaniu aktywności ruchowej w ramach podtrzymywania sprawności fizycznej w tym pierwsza pomoc medyczna; zna cele zadaniowe przedmiotów i zasady tworzenia zajęć z wykorzystaniem ruchu, zna metodyczne i dydaktyczne metody prowadzenia lekcji praktycznej na stoku
	db	student zna podstawy w zakresie organizacji i uczestnictwa w obozach sportowych, posiada dobre umiejętności praktycznej nauki jazdy na snowboardzie lub nartach. ma podstawową wiedzę o działaniu aktywności ruchowej w ramach podtrzymywania sprawności fizycznej w tym pierwsza

		<p>pomoc medyczna; zna cele zadaniowe przedmiotów i zasady tworzenia zajęć z wykorzystaniem ruchu, zna metodyczne i dydaktyczne metody prowadzenia lekcji praktycznej na stoku</p>
	dst+	<p>student zna podstawy w zakresie organizacji i uczestnictwa w obozach sportowych, posiada więcej niż dostateczne umiejętności praktycznej nauki jazdy na snowboardzie lub nartach, ma podstawową wiedzę o działaniu aktywności ruchowej w ramach podtrzymywania sprawności fizycznej w tym pierwsza pomoc medyczna; zna cele zadaniowe przedmiotów i zasady tworzenia zajęć z wykorzystaniem ruchu, zna metodyczne i dydaktyczne metody prowadzenia lekcji praktycznej na stoku</p>
	dst	<p>student zna podstawy w zakresie organizacji i uczestnictwa w obozach sportowych, posiada dostateczne umiejętności praktycznej nauki jazdy na snowboardzie lub nartach, ma podstawową wiedzę o działaniu aktywności ruchowej w ramach podtrzymywania sprawności fizycznej w tym pierwsza pomoc medyczna; zna cele zadaniowe przedmiotów i zasady tworzenia zajęć z wykorzystaniem ruchu, zna metodyczne i dydaktyczne metody prowadzenia lekcji praktycznej na stoku</p>
	ndst	<p>Student nie ma podstawowej wiedzy na temat organizacji obozów zimowych, nie posiada umiejętności jazdy na snowboardzie lub nartach nie zna terminologii używanej w tej dziedzinie</p>
U	bdb	<p>student posiada bardzo dobrą wiedzę i technikę jazdy na nartach zjazdowych lub snowboardzie. Zna przepisy obowiązujące na stoku i poza nim. Potrafi podjąć działanie w różnych warunkach pracy: pogoda, teren</p>
	db+	<p>posiada odpowiednią wiedzę i technikę jazdy na nartach zjazdowych lub snowboardzie. Zna przepisy obowiązujące na stoku i poza nim. Potrafi podjąć działanie w różnych warunkach pracy: pogoda, teren</p>
	db	<p>posiada podstawową wiedzę i technikę jazdy na nartach zjazdowych lub snowboardzie. Zna przepisy obowiązujące na stoku i poza nim. Potrafi podjąć działanie w różnych warunkach pracy: pogoda, teren</p>
	dst+	<p>posiada więcej niż dostateczną wiedzę i technikę jazdy na nartach zjazdowych lub snowboardzie. Zna przepisy obowiązujące na stoku i poza nim. Potrafi podjąć działanie w różnych warunkach pracy: pogoda, teren</p>
	dst	<p>posiada dostateczną wiedzę i technikę jazdy na nartach zjazdowych lub snowboardzie. Zna przepisy obowiązujące na stoku i poza nim. Potrafi podjąć działanie w różnych warunkach pracy: pogoda, teren</p>
	ndst	<p>student nie potrafi wykorzystywać podstawowej wiedzy teoretycznej, nie przedstawia, własnych poglądów, nie zna literatury w danej dziedzinie. Nie posiada umiejętności zastosowania wiedzy teoretycznej z praktyczną. Nie umiejętności jazdy na nartach lub snowboardzie</p>
K	o	<p>Student aktywnie uczestniczy w dyskusji prezentując własny punkt widzenia i argumentując go, rzetelnie i terminowo realizuje powierzone zadania, z własnej</p>

		inicjatywy poszerza zakres wiedzy z przedmiotu. Student potrafi odnieść zdobytą wiedzę w przyszłej pracy i w życiu codziennym. Posiada przekonanie o wartości zdobytych umiejętności oraz wiedzy.
	no	Student nie uczestniczy w dyskusjach, nie potrafi ocenić poziomu swoich kompetencji w zakresie wiedzy z przedmiotu.
29. Uwagi:		

.....
(data i podpis prowadzącego)

Zatwierdzono:

.....
(data i podpis)