


| | | | |
|---|--|---------------------------------|---------------------|
|  | | | |
| | 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: | Obóz sportowy-obóz zimowy | | | | |
|---|--|--------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------|---|
| 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: | Czwarty | | | | |
| 10. Jedn. prowadz. przedmiot: | Instytut Kultury Fizycznej i Zdrowia | | | | |
| 11. Prowadzący przedmiot: | mgr Sebastian Pierchała | | | | |
| 12. Grupa przedmiotów: | Moduł zajęć praktycznych kierunkowych | | | | |
| 13. Status przedmiotu: | Obowiązkowy | | | | |
| 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 | Dyskusja kierowana | Samoocena efektów kształcenia podsumowanie | ćwiczenia | K01 (*) K2 (*) K4 (**) K8 (*) |
| 18. Formy i wymiar zajęć: | | Stacjonarne. Ćwiczenia: 56 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. Doskonalenie poznanych elementów. Zawody gigantowe. Sprawdzian umiejętności. | | | | | 10 10 9 9 9 9 |
| 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 | 56/4 | |
| 3 | Laboratorium | | |
| 4 | Projekt | | |
| 5 | Seminarium | | |
| 6 | Inne/Praca własna -przygotowanie konspektu - przygotowanie kolokwium | | |
| Suma godzin | | 56/4 | |
| 24. Suma wszystkich godzin: | | 60 | 25. Liczba punktów ECTS: 2 |
| 26. Liczba punktów ECTS uzyskanych na zajęciach z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego: | | 2 | 27. Liczba punktów ECTS uzyskanych w wyniku samodzielnej pracy studenta: 0 |
| 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 | |

| | | |
|---|------|---|
| | | <p>snowboardzie lub nartach. ma podstawową wiedzę o działaniu aktywności ruchowej w ramach podtrzymywania sprawności fizycznej w tym pierwsza pomoc medyczna;</p> <p>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 | Student aktywnie uczestniczy w dyskusji prezentując własny punkt widzenia i argumentując go, rzetelnie i terminowo realizuje powierzone zadania, z własnej 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)