

**AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
IM. EUGENIUSZA PIASECKIEGO W POZNANIU**

Wydział Nauk o Kulturze Fizycznej

Kierunek: Sport

KARTA PRZEDMIOTU

Nazwa przedmiotu: Obóz zimowy – narciarstwo

Kod przedmiotu: WNoKF_SP_1_W_16_s

Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot/moduł: Zakład Wychowania Fizycznego i Sportów
Całego Życia

Osoba odpowiedzialna za kartę – koordynator przedmiotu:

prof. AWF dr hab. Magdalena Król-Zielińska

Osoby prowadzące przedmiot:

zgodnie z Zarządzeniem Dziekana WNoKF

Data opracowania: 1.09.2024 r.

1. Podstawowe informacje

Forma studiów	STUDIA STACJONARNE			
Stopień studiów	STUDIA PIERWSZEGO STOPNIA			
Profil	PRAKTYCZNY			
Specjalność	wszystkie			
Rok studiów/semestr	rok 2, semestr 3			
Status przedmiotu	obowiązkowy			
Język przedmiotu	język polski			
Forma zajęć	wykład	ćwiczenia	seminaria	inne
Wymiar zajęć		60		
Liczba punktów ECTS	2			

2. Cele przedmiotu

C01	Zapoznanie studentów z techniką jazdy na nartach.
C02	Zapoznanie studentów z metodyką nauczania i przygotowanie ich do analizowania techniki narciarskiej.
C03	Poznanie zasad bezpieczeństwa podczas zajęć z narciarstwa, zagrożeń i sposobów zachowania się w środowisku górskim. Nauka organizacji zajęć sportowych na stoku. Rozwijanie postaw prozdrowotnych i zainteresowań sportami śnieżnymi jako uzupełnienie treningu sportowego.

3. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji:

brak.

4. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych:

Symbol	Efekty uczenia się dla przedmiotu Po zrealizowaniu przedmiotu student:	Odniesienie do efektów uczenia się dla kierunku studiów	Odniesienie do charakterystyk drugiego stopnia efektów uczenia się PRK
EK1	Potrafi wykonać podstawowe ewolucje narciarskie stosownie do sytuacji i warunków na stoku.	K_U01 K_U09	P6S_UW
EK2	Zna i potrafi wykorzystać metodykę i technikę jazdy na nartach. Potrafi wykorzystać środowisko górskie do uzupełnienia treningu sportowego i kształtowania postaw prozdrowotnych.	K_W10 K_U12 K_K08	P6S_WG P6S_UU P6S_KR P6S_KO
EK3	Zna zasady bezpieczeństwa zajęć z narciarstwa. Zna zagrożenia i sposoby zachowania się w warunkach górskich.	K_W03 K_K06	P6S_WG P6S_KR

5. Treści programowe

NARCIARSTWO		
Lp.	Tematyka zajęć	Liczba godzin

	Opis szczegółowych bloków tematycznych	
ĆW1	Bezpieczeństwo na zajęciach z narciarstwa. Zapobieganie wypadkom i pierwsza pomoc. Zagrożenia i sposoby zachowania się w środowisku górskim. Sprzęt. Opanowanie poruszania się na nartach w terenie płaskim (kroki, zwroty, sposoby podejścia, upadania i podnoszenia się, ćwiczenia równoważne). Jazda na wprost w linii spadku stoku, jazda pługiem, pług do zatrzymania się.	9
ĆW2	Opanowanie łuków płużnych. Nauka ześlizgów. Ćwiczenia równoważne. Wykorzystanie impulsów skrętnych do zapoczątkowania zmiany kierunku jazdy. Zarys historii narciarstwa. Budowa, dobór i przygotowanie sprzętu.	9
ĆW3	Doskonalenie łuków płużnych. Nauka skrętu dostokowego ślizgowego i skrętu z pługu. Przejazd skrętem wymuszonym po określonym torze jazdy. Znaczenie dośrodkowego układu ciała w skręcie. Technika i metodyka nauczania narciarstwa. Analiza wideo.	9
ĆW4	Nauka skrętu równoległego ślizgowego. Ćwiczenia wprowadzające do jazdy śmigiem – nauka rytmu, dynamiki, koordynacji i kontroli prędkości.	9
ĆW5	Wprowadzenie do jazdy na krawężniach. Skręt dostokowy cięty.	9
ĆW6	Doskonalenie poznanych technik jazdy na nartach. Ćwiczenie jazdy w parach i elementy jazdy synchronicznej. W zależności od możliwości terenowych i pogodowych, wycieczka piesza, na nartach biegowych lub skitourowych.	9
ĆW7	Zaliczenie techniki jazdy – przejazdu 2 ewolucji (kątowa i równoległa).	6
	Razem	60

Dopuszcza się zmiany godzinowe oraz zmiany dnia realizacji wyznaczonych tematów w zależności od warunków terenowych, pogodowych oraz kondycyjnych. Decyzję podejmuje kierownik obozu po ustaleniach z instruktorami.

6. Metody dydaktyczne

M1	Ćwiczenia praktyczne na stoku metodą części i całości w grupie i indywidualnie. Ćwiczenia indywidualne oraz jazda śladem.
M2	Prezentacje multimedialne, analizy wideo przejazdów ewolucji lub ćwiczeń.

7. Obciążenie pracą studenta

Forma aktywności	Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	60
Konsultacje przedmiotowe	
Egzaminy i zaliczenia w sesji	
Godziny bez udziału nauczyciela wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć	
Przygotowanie np. raportu, prezentacji, dyskusji	
Przygotowanie do egzaminu	
Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta	60
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	2

8. Metody oceny

a. Ocena formująca

F1	Informacja podczas zajęć o technice jazdy. Informacja o umiejętnościach i korekta błędów podczas analizy wideo.
F2	Informacja o zachowaniu się na stoku podczas zajęć.

b. Ocena podsumowująca

P1	Ocena przejazdów dwóch wyznaczonych ewolucji.
P2	Sprawdzian wiadomości teoretycznych.

c. Warunki zaliczenia przedmiotu

- Uzyskanie minimum oceny dostatecznej z 2 przejazdów technicznych.
- Uzyskanie minimum oceny dostatecznej z zaliczenia teoretycznego.

Na ocenę końcową składa się średnia ocen z techniki i sprawdzianu teoretycznego.

9. Kryteria oceny

NARCIARSTWO	
Efekt kształcenia EK1	
na ocenę 2	Nie potrafi zastosować ani ewolucji kątowych ani równoległych. Nie kontroluje prędkości i toru jazdy.
na ocenę 3	Potrafi zastosować ewolucje kątowe i kontrolować prędkość oraz tor jazdy.
na ocenę 4	Potrafi zastosować ewolucje kątowe i równoległe, kontroluje prędkość oraz tor jazdy.
na ocenę 5	Potrafi zastosować ewolucje kątowe oraz równoległe stosownie do sytuacji i warunków na stoku narciarskim i kontroluje prędkość oraz tor jazdy. Wykazuje swobodę i kontrolę jazdy.
Efekt kształcenia EK2	
na ocenę 2	Nie zna metodyki i techniki jazdy na nartach.
na ocenę 3	Zna częściowo metodykę i technikę jazdy na nartach.
na ocenę 4	Dobrze zna metodykę i technikę jazdy na nartach.
na ocenę 5	Bardzo dobrze zna metodykę i technikę jazdy na nartach.
Efekt kształcenia EK3	
na ocenę 2	Nie zna zasad bezpiecznego zachowania się na stoku podczas zajęć z narciarstwa. Nie zna zagrożeń i sposobów zachowania się w warunkach górskich.
na ocenę 3	Zna tylko podstawowe zasady bezpieczeństwa na stoku podczas zajęć z narciarstwa. Posiada dostateczną znajomość zagrożeń i sposobów zachowania się w warunkach górskich.
na ocenę 4	Zna większość zasad bezpieczeństwa na stoku podczas zajęć z narciarstwa. Posiada dobrą znajomość zagrożeń i sposobów zachowania się w warunkach górskich.
na ocenę 5	Zna wszystkie zasady bezpieczeństwa zachowania na stoku podczas zajęć z narciarstwa. Posiada bardzo dobrą znajomość zagrożeń i sposobów zachowania się w warunkach górskich.

10. Macierz realizacji przedmiotu

Efekty uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do efektów kierunkowych	Cele przedmiotu	Treści programowe	Metody dydaktyczne	Sposoby oceny
EK1	K_U01, K_U09	C01	ĆW1-ĆW7	M1, M2	F1, P1
EK2	K_W10, K_U12, K_K08	C02	ĆW1-ĆW7	M1, M2	F1, P2
EK3	K_W03, K_K06	C03	ĆW1-ĆW7	M1, M2	F2, P2

11. Wykaz literatury

a. Literatura podstawowa – Narciarstwo

Lp.	
1.	Program Nauczania Narciarstwa Zjazdowego. (2018). SITN PZN.
2.	Marasek, A., Stanisławski, Z. (2011). <i>Bezpieczeństwo. Ratownictwo</i> . SITN PZN.

b. Literatura uzupełniająca – Narciarstwo

Lp.	
1.	Vyšata, K. (2007). <i>Narciarstwo zjazdowe</i> . AWF Warszawa.
2.	LeMaster, R. (2010). <i>Narciarstwo na poziomie</i> . Sport.
3.	O'Bannon, A., Clelland, M. (2010). <i>Sztuka zimowej wędrówki, czyli jak przemieszczać się na nartach i biwakować na śniegu</i> . Sklep Podróżnika.



Akademia Wychowania Fizycznego
im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu