

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

Wydział Nauk o Kulturze Fizycznej

Kierunek: Sport

KARTA PRZEDMIOTU

Nazwa przedmiotu: Obóz zimowy - snowboard

Kod przedmiotu: WNoKF_SP_1_W_17_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 snowboardzie.
C02	Zapoznanie studentów z metodyką nauczania i przygotowanie ich do analizowania techniki snowboardowej.
C03	Poznanie zasad bezpieczeństwa podczas zajęć ze snowboardu, 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 snowboardowe stosownie do sytuacji i warunków na stoku.	K_U01 K_U09	P6S_UW
EK2	Zna i potrafi wykorzystać metodykę i technikę jazdy na snowboardzie. 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 ze snowboardu. Zna zagrożenia i sposoby zachowania się w warunkach górskich.	K_W03 K_K06	P6S_WG P6S_KR

5. Treści programowe

Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
ĆW1	Bezpieczeństwo na zajęciach ze snowboardu. Zapobieganie wypadkom i pierwsza pomoc. Zagrożenia i sposoby zachowania się w środowisku górskim. Sprzęt. Opanowanie poruszania się na desce w terenie płaskim. Sposoby zapinania deski, podejścia, zwroty. Zasady bezpiecznego upadania i podnoszenia się. Ćwiczenia równoważne. Jazda na wprost w linii spadku stoku, jazda ześlizgiem prostym oraz skośnym, ześlizg do zatrzymania się. Jazda w skos stoku. Nauka jazdy wyciągiem.	9
ĆW2	Doskonalenie jazdy ześlizgiem frontside i backside. Metodyka nauczania skrętów ślizgowych.	9
ĆW3	Opanowanie skrętów ślizgowych (ślizgowy rotacyjny oraz ślizgowy). Przejazd łatwych form terenowych. Nauka skoku ollie. Technika i metodyka nauczania snowboardu.	9
ĆW4	Doskonalenie skrętów ślizgowych. Nauka skrętu ślizgowego NW. Analiza wideo.	9
ĆW5	Nauka skrętu dostokowego oraz skrętu ciętego. Ćwiczenia wprowadzające do jazdy śmigiem. Freestyle: 180 na stoku oraz skokiem.	9
ĆW6	Nauka skrętu ciętego NW. Doskonalenie jazdy skrętem ciętym. Freestyle: skok prosty z grabem na skoczni. W zależności od możliwości terenowych i pogodowych, wycieczka piesza na nartach biegowych lub skitourowych.	9
ĆW7	Powtórzenie poznanego materiału oraz zaliczenie techniki jazdy.	6
	Razem	60

Dopuszcza się zmiany godzinowe oraz dzień 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

Efekt kształcenia EK1	
na ocenę 2	Nie potrafi wykonać ewolucji ślizgowych. Nie kontroluje prędkości, toru jazdy, prawidłowej pozycji na desce. Nie potrafi wykonać oraz wykorzystać w jeździe mechanizmów występujących w danej ewolucji.
na ocenę 3	Potrafi w stopniu dostatecznym wykonać ewolucje ślizgowe. Kontroluje prędkość, tor jazdy, prawidłową pozycję na desce. Potrafi wykonać oraz wykorzystać w jeździe mechanizmy występujących w danej ewolucji.
na ocenę 4	Potrafi w stopniu dobrym wykonać ewolucje ślizgowe. Dobrze kontroluje prędkość, tor jazdy, prawidłową pozycję na desce. Potrafi dobrze wykonać oraz wykorzystać w jeździe mechanizmy występujących w danej ewolucji.
na ocenę 5	Potrafi w stopniu bardzo dobrym wykonać ewolucje ślizgowe. Bardzo dobrze kontroluje prędkość, tor jazdy, prawidłową pozycję na desce. Potrafi bardzo dobrze wykonać oraz wykorzystać w jeździe mechanizmy występujące w danej ewolucji.
Efekt kształcenia EK2	
na ocenę 2	Nie zna metodyki i techniki jazdy na snowboardzie.
na ocenę 3	Zna dostatecznie metodykę i technikę jazdy na snowboardzie.
na ocenę 4	Zna dobrze metodykę i technikę jazdy na snowboardzie.
na ocenę 5	Bardzo dobrze zna metodykę i technikę jazdy na snowboardzie.
Efekt kształcenia EK3	
na ocenę 2	Nie zna zasad bezpiecznego zachowania się na stoku podczas zajęć ze snowboardu. Nie zna zagrożeń i sposobów zachowania się w warunkach górskich.
na ocenę 3	Zna tylko podstawowe zasady bezpieczeństwa na stoku podczas zajęć ze snowboardu. Posiada dostateczną znajomość zagrożeń i sposobów zachowania się w warunkach górskich.
na ocenę 4	Zna większość zasad bezpieczeństwa na stoku podczas zajęć ze snowboardu. Posiada dobrą znajomość zagrożeń i sposobów zachowania się w warunkach górskich.
na ocenę 5	Zna wszystkie zasady bezpieczeństwa zachowania na stoku podczas zajęć ze snowboardu. 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

Lp.	
1.	Marciniak, M. (2007). <i>Snowboard – poradnik</i> . Pascal.
2.	Kunysz P., Marciniak, M., Powolny, L., Sabat, U., Wyszowska, E. (2014). <i>Program nauczania snowboardu SITS</i> . Alma-Press Sp. z o.o.

b. Literatura uzupełniająca

Lp.	
1.	Kunysz, P. (2002). <i>Snowboard – śladami instruktora</i> . Alma-Press Sp. z o.o.
2.	Kunysz P., Powolna, E., Powolny, L. (1999). <i>Snowboard – technika, metodyka, szkolenie</i> . AWF Katowice.



Akademia Wychowania Fizycznego
im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu