

KARTA MODUŁU KSZTAŁCENIA DLA ROKU AKADEMICKIEGO 2020/21

I. Informacje ogólne

I.

1 Nazwa modułu kształcenia
Zajęcia terenowe- narciarstwo zjazdowe z elementami ratownictwa górskiego

2 Nazwa jednostki prowadzącej moduł
Wydział Nauk o Zdrowiu i Nauk Społecznych

Zakład Ratownictwa Medycznego

3 Kod modułu	4 Grupa treści kształcenia kierunkowego					5 Typ modułu obowiązkowy				
6 Poziom studiów <i>studia pierwszego stopnia</i>	7 Liczba punktów ECTS 1					8 Poziom przedmiotu <i>podstawowy</i>				
9 Rok studiów, III rok – semestr V– zimowy	10 Liczba godzin w semestrze					11 Liczba godzin w tygodniu				
	Wyk.	Z P.	Lab./Ćw.	Sem.	Proj.	Wyk.	Z P.	Lab./Ćw	Sem.	Proj.
studia stacjonarne	-	40	-	-	-	-	Wg planu	-	-	-

12 Język wykładowy: polski

13 Wykładowca (wykładowcy): mgr Michał Sroka

II. Informacje szczegółowe

14 Wymagania wstępne

1.	Posiadanie wiedzy i umiejętności w zakresie ALS, BLS
2.	Znajomość zakresu medycznych czynności ratunkowych
3.	Znajomość kompetencji ratownika medycznego

15 Cele przedmiotu

C1	Przedstawienie zagrożeń i niebezpieczeństw występujących na stoku oraz zasad bezpiecznego narciarstwa.
C2	Zapoznanie ze sprzętem narciarskim i jego doбором.
C3	Dostarczenie studentom wiedzy i umiejętności praktycznych z zakresu technik narciarstwa zjazdowego.
C4	Kształtowanie postaw dbałości o własny rozwój fizyczny oraz higienę ciała.
C5	Popularyzacja aktywnego spędzania czasu wolnego.

16 Efekty kształcenia w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych

Nr	Student, który zaliczył przedmiot, potrafi:	Odniesienie do
----	---	----------------

		celów kształcenia	
K_W01	Charakteryzuje budowę ciała ludzkiego w ujęciu topograficznym oraz czynnościowym.	C1, C2, C3,	
K_W02	Wykazuje znajomość podstawowych procesów fizjologicznych biochemicznych i biofizycznych człowieka.	C1 ,C2, C3	
		C1, C2, C3	
	forma zajęć – zajęcia praktyczne	Liczba godzin	Odniesienie do efektów kształcenia
ĆW1	1. Dobór sprzętu narciarskiego: butów, nart, kijów, kasku, gogli itp. 2. Bezpieczeństwo na stoku: prawo, „Dekalog FIS”, regulaminy. 3. Oswojenie ze sprzętem i środowiskiem: rozgrzewka, zabawy i gry na śniegu. 4. Opanowanie równowagi . 5. Sposoby przemieszczania się: krok zwykły, bezkrok. 6. Opanowanie zmiany ustawienia względem linii. 7. Nauka bezpiecznego upadania i podnoszenia się.	6	
ĆW2	1. Bezpieczeństwo na stoku: prawo, „Dekalog FIS”, regulaminy. 2. Oswojenie ze sprzętem i środowiskiem: rozgrzewka, zabawy i gry na śniegu. 3. Doskonalenie poznanych elementów i technik. 4. Opanowanie podchodzenia: podejście krokiem zwykłym, podejście schodkowaniem, podejście rozkrokiem. 5. Zjazd w linii spadku stoku. 6. Pług 7. Łuki płużne 8. Wyjazd wyciągiem: wyciąg „talerzykowy”.	6	
ĆW3	1. Bezpieczeństwo na stoku. 2. Rozgrzewka, zabawy i gry na śniegu. 3. Doskonalenie poznanych elementów i technik. 4. Jazda w skos stoku/skręt doskokowy. 5. Opanowanie elementów technicznych służących kontrolowaniu prędkości umożliwiających szybkie zatrzymanie się: ześlizg skośny, ześlizg boczny, skręt, stop. 6. Skręt z pługu. 7. Skręt z poszerzenia kątownego.	6	
ĆW4	1. Bezpieczeństwo na stoku. 2. Rozgrzewka, zabawy i gry na śniegu. 3. Doskonalenie poznanych elementów i technik.	6	

K_W
K_U9

	4.Skręt NW. 5.Skręt równoległy.		
CW5	1. Bezpieczeństwo na stoku. 2. Rozgrzewka, zabawy i gry na śniegu. 3.Doskonalenie poznanych elementów i technik. 4.Jazda zadaniowa.	6	
CW6	1.Bezpieczeństwo na stoku. 2. Rozgrzewka, zabawy i gry na śniegu. 3.Doskonalenie poznanych elementów i technik. 4.Jazda zadaniowa.	5	
CW7	1.Bezpieczeństwo na stoku. 2. Rozgrzewka, zabawy i gry na śniegu. 3. Doskonalenie poznanych elementów i technik. 4.Jazda zadaniowa. 5. Zaliczenie końcowe.	5	
Suma godzin		30	

18 Narzędzia/metody/formy dydaktyczne

1.	Opis, pokaz, wykład.
2.	Metody: naśladowcza- ścisła , zadaniowo-ściśła, programowego uczenia się i usprawnia bezpośredniej celowości ruchu, problemowa, opowieści ruchowej, zabawowa, ruchowej ekspresji twórczej.
3.	Ćwiczenia praktyczne
4.	Tyczki
5.	Prezentacje multimedialne

19 Sposoby oceny (F – formująca, P – podsumowująca)

F1.Ocena ciągła techniki
F2.Obecność na zajęciach
F3.Aktywność na zajęciach
P1.Końcowe zaliczenie praktyczne na ocenę

20 Obciążenie pracą studenta

Forma aktywności	średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności	
	S	
Godziny kontaktowe z nauczycielem	40	
Indywidualna praca studenta	20	
SUMA	60	
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	1	

21 Literatura podstawowa i uzupełniająca

Literatura podstawowa:

1.	Andres J. (red.), Pierwsza pomoc i resuscytacja krążeniowo-oddechowa. Podręcznik dla studentów. Polska Rada Resuscytacji , Kraków 2011.
----	---

2.	Vysata K., Narciarstwo Zjazdowe- Podręcznik dla studentów wychowania fizycznego, AWF Warszawa 2002.
3.	Praca zbiorowa. Program nauczania narciarstwa zjazdowego, SiTN, 2009
4.	Tasz Sz., Ćwiczenia narciarskie dla początkujących i średnio zaawansowanych. Landie 2010.
Literatura uzupełniająca:	
1.	Lesiewski A., Lesiewski J., Narty poradnik 2010, Pascal 2010.
2.	Parnicki F., Rozgrzewka narciarska, FP Florian Parnicki 2009.
3.	Mrowicki A., Nawarecki D., Narciarstwo rekreacyjne atlas ćwiczeń. Politechnika Opolska 2008.

22 Formy oceny – szczegóły

Na ocenę 2 (ndst)

Student nie potrafi wskazać podstaw prawnych oraz norm bezpieczeństwa na stoku.

Student nie zna kryteriów i nie potrafi dobrać sprzętu narciarskiego.

Student nie potrafi zademonstrować nauczanych technik, stwarza niebezpieczeństwo dla siebie i innych na stoku.

Na ocenę 3 (dst)

Student potrafi wskazać podstawy prawne bezpieczeństwa na stoku lecz ich nie przestrzega.

Student potrafi dopasować sprzęt do własnych potrzeb lecz nie potrafi wyjaśnić kryteriów jakimi się kierował.

Student potrafi zademonstrować pojedyncze techniki.

Na ocenę 4 (db)

Student potrafi wymienić i sam stosuje się do podstaw prawnych oraz przyjętych normy bezpieczeństwa na stoku.

Student potrafi dobrać sprzęt i wyjaśnić jakimi kryteriami się kierował w tym doborze.

Student opanował poznane techniki lecz nie opanował ich wystarczająco do warunków na stoku.

Na ocenę 5 (bdb)

Student zna i sam stosuje się do podstaw prawnych oraz przyjętych normy bezpieczeństwa na stoku oraz egzekwuje je od innych na stoku. Student trafnie kieruje się kryteriami w doborze sprzętu do indywidualnych potrzeb oraz umie doradzić innym.

Student potrafi zastosować poznane techniki w różnorodnych warunkach na stoku. Wykonuje je swobodnie.

III. Inne przydatne informacje

23 Inne przydatne informacje o przedmiocie

1. Zajęcia odbywają się zgodnie z aktualnym planem zajęć
2. Zajęcia odbywają się w PSW im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej
3. Konsultacje odbywają się zgodnie z terminarzem

Tabela podsumowująca.

Efekt kształcenia	Odniesienie danego efektu do efektów zdefiniowanych dla całego programu („kierunkowych”)	Cele przedmiotu	Narzędzia dydaktyczne	Sposób oceny
-------------------	--	-----------------	-----------------------	--------------

K_W01	OM1_W01	C1,C2, C3,	1,2,3,4,5	F1, F2,F3, P1
	OM1_W02			
K_W02	OM1_W01	C1,C2, C3,	1,2,3,4,5	F1, F2,F3,F4, P1
	OM1_W02			