

| KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2020/2021                                                                                                                                                                  |  |                                                                                                                                              |     |    |      |                                                 |     |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|----|------|-------------------------------------------------|-----|-----|
| INFORMACJE OGÓLNE                                                                                                                                                                                      |  |                                                                                                                                              |     |    |      |                                                 |     |     |
| 1. Nazwa przedmiotu kształcenia                                                                                                                                                                        |  | Obóz zimowy                                                                                                                                  |     |    |      |                                                 |     |     |
| 2. Nazwa jednostki                                                                                                                                                                                     |  | Wydział Nauk o Zdrowiu, Zakład Turystyki i Rekreacji                                                                                         |     |    |      |                                                 |     |     |
| 3. Grupa treści kształcenia                                                                                                                                                                            |  | -                                                                                                                                            |     |    |      |                                                 |     |     |
| 4. Typ przedmiotu                                                                                                                                                                                      |  | obowiązkowy                                                                                                                                  |     |    |      |                                                 |     |     |
| 5. Poziom studiów                                                                                                                                                                                      |  | studia pierwszego stopnia                                                                                                                    |     |    |      |                                                 |     |     |
| 6. Liczba punktów ECTS                                                                                                                                                                                 |  | 2                                                                                                                                            |     |    |      |                                                 |     |     |
| 7. Poziom przedmiotu                                                                                                                                                                                   |  | podstawowy                                                                                                                                   |     |    |      |                                                 |     |     |
| 8. Rok studiów, semestr                                                                                                                                                                                |  | II rok, semestr III – zimowy                                                                                                                 |     |    |      |                                                 |     |     |
| 9. Liczba godzin w semestrze                                                                                                                                                                           |  | Wyk.                                                                                                                                         | Ćw. | L* | Prj. | Pbn.                                            | Zp. | Pr. |
|                                                                                                                                                                                                        |  | 49                                                                                                                                           |     |    |      |                                                 |     |     |
| 10. Język wykładowy: polski                                                                                                                                                                            |  |                                                                                                                                              |     |    |      |                                                 |     |     |
| 11. Wykładowca (wykładowcy)                                                                                                                                                                            |  | Tomasz Mazurek – mgr<br>Ewa Stępień - dr<br>Marian Stelmach - dr<br>Dominik Dąbrowski - dr<br>Jarosław Żbikowski - dr<br>Michał Bergier – dr |     |    |      |                                                 |     |     |
| INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE                                                                                                                                                                                 |  |                                                                                                                                              |     |    |      |                                                 |     |     |
| 12. Wymagania wstępne                                                                                                                                                                                  |  |                                                                                                                                              |     |    |      |                                                 |     |     |
| 1) Podstawowa wiedza o roli i rodzajach aktywności fizycznej w życiu człowieka, zdolność do aktywności ruchowej w zimowych warunkach atmosferycznych. Podstawowa wiedza z zakresu fizjologii człowieka |  |                                                                                                                                              |     |    |      |                                                 |     |     |
| 13. Cele przedmiotu                                                                                                                                                                                    |  |                                                                                                                                              |     |    |      |                                                 |     |     |
| C1 Podniesienie sprawności ogólnej i wydolności fizycznej studentów.                                                                                                                                   |  |                                                                                                                                              |     |    |      |                                                 |     |     |
| C2 Zapoznanie z formami aktywnego spędzania wolnego czasu poprzez zimową turystykę kwalifikowaną.                                                                                                      |  |                                                                                                                                              |     |    |      |                                                 |     |     |
| C3 Wdrażanie zasad zdrowego stylu życia poprzez ruch i dbałość o własne zdrowie, stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas uprawiania zimowej turystyki kwalifikowanej.                                  |  |                                                                                                                                              |     |    |      |                                                 |     |     |
| 14. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych                                                                                                                       |  |                                                                                                                                              |     |    |      |                                                 |     |     |
| Student, który zaliczył przedmiot:                                                                                                                                                                     |  |                                                                                                                                              |     |    |      | odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się |     |     |
| WIEDZA                                                                                                                                                                                                 |  |                                                                                                                                              |     |    |      |                                                 |     |     |
| EU01 Student zna i wyjaśnia różnorodne zjawiska nauk społecznych, przyrodniczych oraz nauk o kulturze fizycznej                                                                                        |  |                                                                                                                                              |     |    |      | K_W01, K_W02                                    |     |     |
| EU02 Posiada znajomość budowy i funkcji organizmu człowieka oraz potrafi odnieść to do podejmowanych aktywności                                                                                        |  |                                                                                                                                              |     |    |      | K_W06, K_W07                                    |     |     |

| UMIEJĘTNOŚCI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| EU03 Student posiada specjalistyczne umiejętności ruchowe z zakresu wybranych form aktywności fizycznej (rekreacyjnych, zdrowotnych, sportowych i estetycznych)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | K_U15, K_U16                                      |
| EU04 Student potrafi samodzielnie modyfikować i realizować różne formy aktywności fizycznej w zależności od warunków środowiskowych i atmosferycznych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | K_U15, K_U16,                                     |
| KOMPETENCJE SPOŁECZNE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                   |
| EU05 Student dba o poziom sprawności fizycznej, niezbędny do kształcenia się, rozwoju swoich kompetencji, a w efekcie wykonywania zadań zawodowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | K_K03, K_K05                                      |
| 15. Treści programowe                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                   |
| Forma zajęć – ćwiczenia/laboratoria/zajęcia praktyczne itp.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                   |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zapoznanie z dekalogiem FIS, bezpieczeństwo w górach<br/>Sprzęt narciarski – rodzaje, dobór, zakładanie, serwis, transport, przechowywanie<br/>Sylwetka narciarza<br/>Upadanie, wstawanie, podchodzenie, zwroty<br/>Poruszanie się w terenie płaskim - krok, bezkrok, krok tyżwowy<br/>Jazda wyciągiem<br/>Pług, łuki płużne</li> <li>2. Jazda na nartach równoległych w skos stoku<br/>Skręt z pługu</li> <li>3. Skręt dostokowy<br/>Skręt równoległy NW</li> <li>4. Skręt cięty<br/>Jazda zadaniowa</li> </ol> |                                                   |
| 16. Narzędzia/metody dydaktyczne                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sprzęt narciarski</li> <li>2. Ukształtowanie terenu</li> <li>3. Prezentacje multimedialne</li> <li>4. Filmy dydaktyczne</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                   |
| 17. Sposoby oceny (F – formująca; P – podsumowująca)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                   |
| F1. Aktywny i świadomy udział studenta w zajęciach                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                   |
| P1. Zaliczenie praktyczne obejmujące ocenę sposobu przemieszczania się studenta po stoku, z wykorzystaniem poznanych elementów technicznych (łuki płużne, skręt równoległy odstokowy i/lub jazda terenowa w wyznaczonym fragmencie stoku narciarskiego). Zaliczenie odbywa się z wykorzystaniem metody eksperckiej.                                                                                                                                                                                                                                        |                                                   |
| 18. Obciążenia pracą studenta                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                   |
| forma aktywności                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności |
| Godziny kontaktowe z nauczycielem**                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 49                                                |
| Samokształcenie (jazda na nartach w czasie poza zajęciami dydaktycznymi)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1                                                 |
| SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 50                                                |
| SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS<br>DLA PRZEDMIOTU                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2                                                 |
| 19. Literatura podstawowa i uzupełniająca                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                   |
| Literatura podstawowa:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                   |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1) LeMaster R., Narciarstwo na poziomie, Wydawnictwo Nete, Warszawa 2013</li> <li>2) Parnicki F., Nauczanie-uczenie się narciarstwa zjazdowego dla dzieci i młodzieży: podręcznik dla instruktorów rekreacji ruchowej, Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego. Zamiejscowy Wydział Wychowania Fizycznego w Białej Podlaskiej, Biała Podlaska 2016</li> </ol>                                                                                                                                            |                                                   |
| Literatura uzupełniająca:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                   |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Błachno A., Michalski M. (red.) Przewodnik do szkolenia na obozach letnich i zimowych, Kolegium Karkonoskie w Jeleniej Górze. Wydział Przyrodniczy, Jelenia Góra 2010</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                   |
| 20. Formy oceny – szczegóły                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                   |
| <b>Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu:</b> zajęcia kończą się zaliczeniem z oceną<br>Procentowy podział ocenianych efektów w kategoriach wiedza, umiejętności, kompetencje:<br>W – 35%, U – 60%, K – 5%                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                   |

Oceny końcowej dokonuje/-ą prowadzący zajęcia na podstawie obserwacji po przebyciu przez studenta określonego odcinka na stoku (wyboru miejsca z uwzględnieniem stopnia nachylenia stoku, dokonuje prowadzący zajęcia w ramach swojej grupy). Stosowana jest metoda ekspercka polegająca na podaniu właściwej oceny przez instruktorów oceniających bezpośrednio po przejeździe studenta, a następnie wyliczana jest średnia arytmetyczna. Oceny ostatecznej dokonuje się na korzyść studenta.

2.0 (niedostateczny) - student nie uczestniczył w zajęciach i/lub sprawiał problemy wychowawcze

3.0 (dostateczny) - student uczestniczył w zajęciach; niepewny sposób poruszania się po stoku techniką kątową – „pługiem” i łukami płużnymi; nie potrafi samodzielnie w bezpieczny sposób poruszać się po stoku

3.5 (dość dobry) - student uczestniczył w zajęciach; jest w stanie samodzielnie poruszać się po stoku technikami kątowymi z niewielką prędkością

4.0 (dobry) - student uczestniczył w zajęciach; samodzielnie i bezpiecznie porusza się po stoku z małą i średnią prędkością; skręty inicjuje kątowym ustawieniem nart i/lub rotacją tułowia

4.5 (ponad dobry) - student uczestniczył w zajęciach; samodzielnie i bezpiecznie porusza się po stoku ze średnią prędkością; skręty inicjuje technikami kątowymi i równoległymi; w sterowaniu skrętem próbuje wykorzystywać profil narty

5.0 (bardzo dobry) - student uczestniczył w zajęciach; sposób poruszania się po stoku wskazuje na swobodne i bezpieczne opanowanie wszystkich wprowadzanych technik narciarskich; zdecydowanie wyróżnia się na tle grupy

#### **21. Inne przydatne informacje o przedmiocie**

1. Odpowiednio wcześniej organizowane są spotkania ze studentami w celu poinformowania ich o celach obozu zimowego, a także praktycznego przygotowania się do wyjazdu (ekwipunek narciarza, przygotowanie fizyczne, sposób dotarcia na miejsce oraz koszty związane z wyjazdem i ubezpieczenie)

2. Zajęcia odbywać się będą w górach w wybranym wcześniej regionie

3. Obóz zimowy realizowany będzie zgodnie z terminarzem roku akademickiego

4. Konsultacje odbywać się będą zgodnie z obowiązującym terminarzem

\* L – laboratorium (w przypadku zajęć z języka obcego oznacza lektorat)

\*\* – Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego lub innej osoby prowadzącej zajęcia **oraz konsultacje**