

KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2021/2022						
INFORMACJE OGÓLNE						
1. Nazwa przedmiotu						
Obóz zimowy						
2. Nazwa kierunku						
Turystyka i Rekreacja						
3. Poziom studiów						
Studia pierwszego stopnia						
4. Liczba punktów ECTS						
2						
5. Liczba godzin w semestrze						
semestr	w	ćw	lab/lek	prj/zp	pws	prk
III				49		
6. Język wykładowy polski						
7. Wykładowca						
Tomasz Mazurek - mgr						
Marian Stelmach - dr						
Dominik Dąbrowski - dr						
Jarosław Żbikowski - dr						
Michał Bergier – dr						
INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE						
8. 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						
9. 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.						
10. 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
11. Treści programowe		
Forma zajęć – zajęcia praktyczne		
1. Zapoznanie z dekalogiem FIS, bezpieczeństwo w górach Sprzęt narciarski – rodzaje, dobór, zakładanie, serwis, transport, przechowywanie Sylwetka narciarza Upadanie, wstawanie, podchodzenie, zwroty Poruszanie się w terenie płaskim - krok, bezkrok, krok tyżwowy Jazda wyciągiem Pług, łuki płużne 2. Jazda na nartach równoległych w skos stoku Skręt z pługu 3. Skręt dostokowy Skręt równoległy NW 4. Skręt cięty 5. Jazda zadaniowa		
12. Narzędzia/metody dydaktyczne		
1. Sprzęt narciarski		
2. Ukształtowanie terenu		
3. Prezentacje multimedialne		
4. Filmy dydaktyczne		
13. Sposoby oceny (częstkowe, końcowe)		
1. Aktywny i świadomy udział studenta w zajęciach		
2. 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.		
14. Obciążenie pracą studenta		
Forma aktywności		liczba godzin
1. Zajęcia z bezpośrednim udziałem nauczyciela oraz konsultacje		54
2. Nakład pracy studenta		6
suma		60
liczba punktów ECTS		2
15. Literatura		
Literatura podstawowa:		
1. LeMaster R., Narciarstwo na poziomie, Wydawnictwo Nete, Warszawa 2013		
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		
Literatura uzupełniająca:		
1. Błachno A., Michalski M. (red.) Przewodnik do szkolenia na obozach letnich i zimowych, Kolegium Karkonoskie w Jeleniej Górze. Wydział Przyrodniczy, Jelenia Góra 2010		
16. Formy oceny – szczegóły		

Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu: zajęcia kończą się zaliczeniem z oceną Procentowy podział ocenianych efektów w kategoriach wiedza, umiejętności, kompetencje: 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.
17. Inne przydatne informacje o przedmiocie
1. Bezpośrednich informacji o problematyce zajęć i treściach programowych udziela prowadzący w trakcie zajęć i podczas konsultacji
2. Zajęcia odbywać się będą w wyznaczonym do przeprowadzenia tego obozu miejscu
3. Zajęcia odbywać się będą zgodnie z aktualnym planem zajęć
4. Konsultacje odbywać się będą zgodnie z obowiązującym terminarzem