

ARTA MODUŁU KSZTAŁCENIA

Informacje ogólne

1 Nazwa modułu kształcenia

Obóz zimowy

2 Nazwa jednostki prowadzącej moduł

Zakład Turystyki i Rekreacji

3 Kod modułu

(wypełnia koordynator ECTS)

4 Grupa treści kształcenia

treści kształcenia ogólnego

5 Typ modułu

obowiązkowy

6 Poziom studiów

studia I stopnia

7 Liczba punktów ECTS

2

8 Poziom przedmiotu

podstawowy

9 Rok studiów, semestr

II rok, semestr 3

10 Liczba godzin w semestrze

Wyk.	Ćw.	Lab.	Sem.	Zp.
------	-----	------	------	-----

11 Liczba godzin w tygodniu

Wyk.	Ćw.	Lab.	Sem.	Zp.
------	-----	------	------	-----

studia stacjonarne

49

12 Język wykładowy: polski

13 Wykładowca (wykładowcy)

Tomasz Mazurek – mgr

Marian Stelmach – dr

Michał Bergier – mgr

Dominik Dąbrowski – dr

Informacje szczegółowe

14 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

15 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. |

16 Efekty kształcenia w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych

		odniesienie do celów przedmiotu
M1P_W10	Ma podstawową wiedzę i zna terminologię nauk o zdrowiu oraz nauk o kulturze fizycznej w zakresie niezbędnym dla dziedzin nauki i dyscyplin naukowych, właściwych dla studiowanego kierunku studiów	C2, C3
M1P_U11	Posiada specjalistyczne umiejętności ruchowe z zakresu wybranych	C1, C2, C3

	form aktywności fizycznej (rekreacyjnej, zdrowotnych, sportowych i estetycznych) w zakresie dziedzin nauki i dyscyplin naukowych, właściwych dla studiowanego kierunku studiów	
M1P_K01	Rozumie potrzebę uczenia się	C2, C3
M1P_K09	Dbą o poziom sprawności fizycznej niezbędnej dla wykonywania zadań właściwych dla działalności zawodowej związanej z kierunkiem studiów	C1, C2, C3

17 Treści programowe			
	forma zajęć – zajęcia praktyczne	liczba godzin S	odniesienie do efektów kształcenia
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 łyżwowy Jazda wyciągiem Pług, łuki płużne	7	M1P_W10, M1P_U11
2.	Jazda na nartach równoległych w skos stoku Skręt z pługu Skręt z półpługu	7	M1P_W10, M1P_K01, M1P_K09
3.	Skręt dostokowy Skręt równoległy NW	7	M1P_W10, M1P_U11, M1P_K01, M1P_K09
4.	Skręt cięty Jazda zadaniowa	7	M1P_W10, M1P_U11, M1P_K01, M1P_K09
5.	Śmig Skręt „stop” Jazda zadaniowa	7	M1P_W10, M1P_U11, M1P_K01, M1P_K09
6.	Slalom uproszczony Elementy jazdy terenowej Jazda zadaniowa	7	M1P_W10, M1P_U11, M1P_K01, M1P_K09
7.	Jazda zadaniowa	7	M1P_W10, M1P_U11, M1P_K01, M1P_K09
	Suma razem	49	

18 Narzędzia/metody/formy dydaktyczne	
1.	Sprzęt narciarski
2.	Ukształtowanie terenu
3.	Prezentacje multimedialne
4.	Filmy dydaktyczne

19 Sposoby oceny (F – formująca, P – podsumowująca)	
F1.	Aktywny i świadomy udział w zajęciach
P1.	Zaliczenie praktyczne obejmujące ocenę sposobu przemieszczania się studenta po stoku, z wykorzystaniem poznanych elementów technicznych (łuki płużne, skręt „stop”, skręt równoległy dostokowy, skręt równoległy odstokowy)

20 Obciążenie pracą studenta	
forma aktywności	średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
	S
Godziny kontaktowe z nauczycielem:	50
• Zajęcia praktyczne	49
• Konsultacje	1
SUMA	50
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW	2 (1ECTS=25h)
ECTS DLA PRZEDMIOTU	
21 Literatura podstawowa i uzupełniająca	
Literatura podstawowa:	
1.	Zbigniew Stanisławski, <i>Na nartach zjazdowych</i> , Wydawnictwo Sklep Podróżnika, Warszawa 2005
2.	Warren Smith, <i>Go Narty</i> , Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2008
3.	Lesiewski Andrzej, Lesiewski Janusz, <i>Poradnik Narty FAN</i> , Wydawnictwo Pascal, Bielsko-Biała 2007
22 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 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). 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	
23 Inne przydatne informacje o przedmiocie	
1.	Zajęcia odbywają się w Pensjonacie „U Zosi” w Małe Ciche
2.	Zajęcia odbywają się zgodnie z aktualnym planem zajęć
3.	Konsultacje odbywają się zgodnie z obowiązującym terminarzem

Tabela podsumowująca.

Efekt kształcenia	Odniesienie danego efektu do efektów zdefiniowanych dla całego programu („kierunkowych”)	Cele przedmiotu	Treści programowe	Narzędzia dydaktyczne	Sposób oceny
M1P_W10	K_W02	C2, C3	1-7	1, 2, 3, 4	F1, P1
M1P_U11	K_U15, K_U16, K_UP21	C1, C2, C3	2-7	1, 2, 3, 4	F1, P1
M1P_K01	K_K08	C2, C3	1-7	1, 2, 3, 4	F1
M1P_K09	K_K03, K_K08	C1, C2, C3	1-7	1, 2, 3, 4	F1