

KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2020/2021						
INFORMACJE OGÓLNE						
1. Nazwa przedmiotu kształcenia Zajęcia sprawnościowe z elementami ratownictwa medycznego						
2. Nazwa jednostki prowadzącej moduł Wydział Nauk o Zdrowiu, Zakład Ratownictwa Medycznego						
3. Grupa treści kształcenia Behawioralnego i społecznego						
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						
9. Liczba godzin w semestrze						
Wyk.	Ćw.	pbn	Lab/lek	Zp.	Pr.	
40						
10. Język wykładowy: polski						
11. Wykładowca (wykładowcy) Dr Marcin Kasprówicz, mgr Rafał Komar						
INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE						
12. Wymagania wstępne 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 ogólnej sprawności i wydolności fizycznej studentów						
C2 Zapoznanie z formami aktywnego spędzania czasu wolnego poprzez turystykę zimową						
C3 Wdrażanie zasad zdrowego stylu życia poprzez ruch i dbałość o własne zdrowie						
C4 Stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas uprawiania turystyki zimowej						
14. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych						
Student, który zaliczył przedmiot wie, zna, rozumie, potrafi:						Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
WIEDZA						
E.U01. Sposoby zwiększania sprawności fizycznej;						B.W42.
UMIEJĘTNOŚCI						
E.U02. potrafi podnosić swoje kwalifikacje i przekazuje wiedzę innym;						B.U12.
KOMPETENCJE SPOŁECZNE						
E.U. 03. dostrzega i rozpoznaje własne ograniczenia , dokonuje samooceny deficytów i potrzeb edukacyjnych						K.5.
15. Treści programowe						
Forma zajęć –ćwiczenia						

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 2) Jazda na nartach równoległych w skos stoku Skręt z pługu Skręt z półpługu 3) Skręt dostokowy Skręt równoległy NW 4) Skręt cięty Jazda zadaniowa 5) Śmig Skręt „stop” Jazda zadaniowa 6) Slalom uproszczony Elementy jazdy terenowej Jazda zadaniowa 7) Jazda zadaniowa	
16. Narzędzia/metody dydaktyczne	
1. Wykład informacyjny z wykorzystaniem rzutnika multimedialnego	
2. Filmy dydaktyczne	
3. Sprzęt narciarski	
4. Ukształtowanie terenu	
5. Ćwiczenia	
17. Sposoby oceny (F – formująca; P – podsumowująca)	
F1. Obecność na zajęciach	
F2. Aktywność na zajęciach	
P2. Zaliczenie z oceną	
18. Obciążenia pracą studenta	
forma aktywności	średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem**	40
SUMA	40
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS	2
DLA PRZEDMIOTU	
19. Literatura podstawowa i uzupełniająca	
Literatura podstawowa:	
1) Zbigniew Stanisławski, Na nartach zjazdowych, Wydawnictwo Sklep Podróżnika, Warszawa 2005	
Literatura uzupełniająca:	
1) Warren Smith, Go Narty, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2008	
2) Lesiewski Andrzej, Lesiewski Janusz, Poradnik Narty FAN, Wydawnictwo Pascal, Bielsko Biała 2007	
20. Formy oceny - szczegóły	
Formy i warunki zaliczenia przedmiotu; zajęcia kończą się zaliczeniem z oceną Procentowy podział ocenianych efektów w kategoriach wiedza, umiejętności, kompetencje: W – 35%, U – 60%, K – 5% Ocenę końcową 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	

21. Inne przydatne informacje o przedmiocie	
1. Informacje na temat miejsca odbywania zajęć	Zajęcia odbywają się w Pensjonacie „U Zosi” w Małe Ciche
2. Informacja na temat terminu zajęć (dzień tygodnia/godzina)	Zajęcia odbywać się będą zgodnie z aktualnym planem zajęć
3. Informacja na temat konsultacji (godziny+miejsce)	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**