

KARTA MODUŁU KSZTAŁCENIA

I. Informacje ogólne

1 Nazwa modułu kształcenia

Zajęcia terenowe- narciarstwo zjazdowe z elementami ratownictwa górskiego

2 Nazwa jednostki prowadzącej moduł

Wydział Nauk o Zdrowiu i Nauk Społecznych
Katedra Zdrowia
Zakład Ratownictwo Medyczne

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

1

8 Poziom przedmiotu

podstawowy

9 Rok studiów, semestr

III rok, V semestr – zimowy

10 Liczba godzin w semestrze

11 Liczba godzin w tygodniu

	Wyk.	Ćw.	Lab.	Sem.	Proj.	Wyk.	Ćw.	Lab.	Sem.	Proj.
studia stacjonarne	-	40	-	-	-	-	Wg. planu	-	-	-
studia niestacjonarne	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

12 Język wykładowy:

Język polski

13 Wykładowca (wykładowcy)

mgr Waldemar Chwedoruk w.chwedoruk@dydaktyka.pswbp.pl

mgr Michał Sroka m.sroka@dydaktyka.pswbp.pl

mgr Marcin Ślósarski m.slosarski@dydaktyka.pswbp.pl, marcinslosarski@wp.pl

II. Informacje szczegółowe

14 Wymagania wstępne

1. Brak

15 Cele przedmiotu

C1	Przedstawienie zagrożeń i niebezpieczeństw występujących na stoku oraz zasad bezpiecznego narciarstwa.
C2	Zapoznanie ze sprzętem narciarskim i jego doborem.
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 przedmiotu
EK01	wskazać podstawy prawne oraz przyjęte normy dotyczące bezpieczeństwa na stoku;	C1
EK02	dobrać odpowiedni sprzęt narciarski;	C2
EK03	wykorzystać poznane techniki i umiejętności do swobodnego i bezpiecznego poruszania się po stoku ;	C3
EK04	rozwija zainteresowania w różnorodnych formach rekreacji zimowej w górach;	C4
EK05	wskazać walory narciarstwa zjazdowego oraz wdraża zachowania prozdrowotne.	C5

17 Treści programowe

forma zajęć - ćwiczenia		liczba godzin S	odniesienie do celów przedmiotu
ĆW1	1. Dobór sprzętu narciarskiego: butów, nart, kijków, 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 spadku stoku: zwrot przestępowaniem, zwrot przez przełożenie dziobów nart, zwrot rzez przełożenie narty, zwrot przeskokiem. 6. Nauka bezpiecznego upadania i podnoszenia się	6	EK01; EK02; EK03; EK04; EK05
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	EK01; EK02; EK03; EK04; EK05
ĆW3	1. Bezpieczeństwo na stoku.	6	EK01; EK02; EK03;

	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 i umożliwiającym szybkie zatrzymanie się: ześlizg skośny, ześlizg boczny, skręt stop. 6. Skręt z pługu. 7. Skręt z poszerzenia kątownego			EK04; EK05
ĆW4	1. Bezpieczeństwo na stoku. 2. Rozgrzewka, zabawy i gry na śniegu. 3. Doskonalenie poznanych elementów i technik. 4. Skręt NW. 5. Skręt równoległy.	6		EK01; EK02; EK03; EK04; EK05
ĆW5	1. Bezpieczeństwo na stoku. 2. Rozgrzewka, zabawy i gry na śniegu. 3. Doskonalenie poznanych elementów i technik. 4. Jazda zadaniowa.	6		EK01; EK02; EK03; EK04; EK05
ĆW6	1. Bezpieczeństwo na stoku. 2. Rozgrzewka, zabawy i gry na śniegu. 3. Doskonalenie poznanych elementów i technik. 4. Jazda zadaniowa.	5		EK01; EK02; EK03; EK04; EK05
ĆW7	1. Bezpieczeństwo na stoku. 2. Rozgrzewka, zabawy i gry na śniegu. 3. Doskonalenie poznanych elementów i technik. 4. Jazda zadaniowa. 5. Zaliczenie końcowe	5		EK01; EK02; EK03; EK04; EK05
suma godzin			40	

18 Narzędzia/metody/formy dydaktyczne

1. opis, pokaz, wykład
2. metody: Naśladowcza- ścisła, Zadaniowo-ścisła, Programowego uczenia się i usprawniania Bezpośredniej celowości ruchu, Problemowa, Opowieści ruchowej, Zabawowa, Ruchowej ekspresji twórczej
3. ćwiczenia praktyczne
4. prezentacje multimedialne
5. rzutnik multimedialny, ekran, laptop
6. tyczki

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

- F1. ocena ciągła techniki
- F2. aktywność na zajęciach
- P1. końcowe zaliczenie praktyczne na ocenę

20 Obciążenie pracą studenta

forma aktywności	średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności	
	S	NS
Godziny kontaktowe z nauczycielem	40	-
Przygotowanie się do zajęć	-	-
SUMA	40	-
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.
- 4.

22 Formy oceny - szczegóły

nr efektu	na ocenę 2 (ndst)	na ocenę 3 (dst)	na ocenę 4 (db)	na ocenę 5 (bdb)
EK01	Student nie potrafi wskazać podstaw prawnych oraz norm bezpieczeństwa na stoku.	Student potrafi wskazać podstawy prawne bezpieczeństwa na stoku lecz ich nie przestrzega.	Student potrafi wymienić i sam stosuje się do podstaw prawnych oraz przyjętych normy bezpieczeństwa na stoku.	Student zna i sam stosuje się do podstaw prawnych oraz przyjętych normy bezpieczeństwa na stoku oraz egzekwuje je od innych na stoku.
EK02	Student nie zna kryteriów i nie potrafi dobrać sprzętu narciarskiego.	Student potrafi dopasować sprzęt do własnych potrzeb lecz nie potrafi wyjaśnić kryteriów jakimi się kierował.	Student potrafi dobrać sprzęt i wyjaśnić jakimi kryteriami się kierował w tym doborze.	Student trafnie kieruje się kryteriami w doborze sprzętu do indywidualnych potrzeb oraz umie doradzić innym.
EK03	Student nie potrafi zademonstrować nauczanych technik, stwarza niebezpieczeństwo dla siebie i innych na stoku.	Student potrafi zademonstrować pojedyncze techniki.	Student opanował poznane techniki lecz nie opanował ich wystarczająco do warunków na stoku.	Student potrafi zastosować poznane techniki w różnorodnych warunkach na stoku. Wykonuje je swobodnie.

EK04	Student nie zna i nie uczestniczy w innych formach rekreacji.	Student zna i umie opisać kilku form rekreacji.	Student uczestniczy w dodatkowych formach rekreacji.	Student uczestniczy w dodatkowych zajęciach lub innych form rekreacji.
EK05	Student nie zna i nie umie wymienić walorów narciarstwa.	Student zna walory narciarstwa lecz nie umie ich wyjaśnić i opisać.	Student potrafi ogólnie wymienić i opisać walory narciarstwa zjazdowego.	Student zna walory narciarstwa zjazdowego oraz stosuje zachowania prozdrowotne.
III. Inne przydatne informacje				
22 Inne przydatne informacje o przedmiocie				
1.	Informacja, gdzie można zapoznać się z prezentacjami do zajęć, instrukcjami do laboratorium, itp.			
2.	Informacje na temat miejsca odbywania zajęć. wg. planu zajęć www.pswbp.pl			
3.	Informacja na temat terminu zajęć (dzień tygodnia/godzina). www.pswbp.pl			
4.	Informacja na temat konsultacji (godziny + miejsce). PSW, POKÓJ 021 Dom Studenta			

Tabela podsumowująca.

Efekt kształcenia	Odniesienie danego efektu do efektów zdefiniowanych dla całego programu („kierunkowych”)	Cele przedmiotu	Treści programowe	Narzędzia dydaktyczne	Sposób oceny
EK01	K_W12; K_W21	C1	ĆW 1-7	1-5	F1,F2, P1
EK02	K_K05	C2	ĆW 1-7	1-5	F1, F2, P1,
EK03	K_K03; K_K08	C3	ĆW 1-7	1-6	F1,F2, P1
EK04	K_K01; K_K05	C4	ĆW1-7	1-6	F1, F2, P1
EK05	K_K05	C5	ĆW 1-7	1-6	F1, F2 P1,