

Arkusz opisu przedmiotu do Katalogu Przedmiotów ECTS

1 Nazwa przedmiotu OBÓZ SPRAWNOŚCIOWY											
2 Kod przedmiotu 16.1 II 3/5 001			3 Formuła przedmiotu praktyka			4 Typ przedmiotu obowiązkowy					
5 Liczba punktów ECTS: 1					6 Poziom przedmiotu podstawowy						
7 Semestry III rok, V semestr		8 Liczba godzin w semestrze					9 Liczba godzin w tygodniu				
		<i>Wyk.</i>	<i>Ćw.</i>	<i>Lab.</i>	<i>Sem</i>	<i>P</i>	<i>Wyk.</i>	<i>Ćw.</i>	<i>Lab</i>	<i>Se m.</i>	<i>P</i>
		-	-	-	-	40	-	-	-	-	40
10 Język nauczania: polski											
11 Wykładowca mgr Michał Sroka											
12 Wymagania wstępne Brak											
13 Cel nauczania Celem praktyk zawodowych jest opanowanie umiejętności działań w specyficznych sytuacjach i warunkach, poprzez poznanie ratownictwa górskiego.											
14 Metody dydaktyczne Pokaz z objaśnieniem, ćwiczenia											
15 Efekty kształcenia <i>W wyniku realizacji przedmiotu student potrafi:</i> WIEDZA Omówić zasady obowiązujące w ratownictwie górskim – Dekalog FIS. UMIEJĘTNOŚCI Udzielić pomocy poszkodowanemu na stoku. Jeździć na nartach. POSTAWA Zapewnić bezpieczeństwo w trakcie działań ratunkowych w górach. Świadomie dbać o swoją kondycję fizyczną.											
16 Program nauczania Treści kształcenia: 1. Dobór sprzętu narciarskiego 2. Buty, narty, kije 3. Bezpieczeństwo na stoku 4. Dekalog FIS 5. Oswojenie ze sprzętem i środowiskiem 6. Rozgrzewka, zabawy i gry na śniegu 7. Opanowanie równowagi 8. Sposoby przemieszczania się 9. Krok zwykły, bezkrok 10. Opanowanie zmiany ustawienia względem linii spadku stoku 11. Zwrot przestępowaniem, przez przełożenie dziobów nart, przełożenie narty, przeskokiem											

12. Nuka bezpiecznego upadania i podnoszenia się
13. Opanowanie podchodzenia
14. Podejście krokiem zwykłym, schodkowaniem, rozkrokiem
15. Zjazd w linii spadku stoku
16. Pług
17. Łuki płużne
18. Wyjazd wyciągiem
19. Wyciąg „talerzykowy”, „kanapa”
20. Jazda w skos stoku/ skręt dostokowy
21. Opanowanie elementów technicznych służących kontrolowaniu prędkości i umożliwiających szybkie zatrzymanie się.
22. Ześlizg boczny, skośny, skręt stop
23. Skręt z pługu; Skręt z poszerzenia kąowego; Skręt NW; Skręt równoległy
24. Jazda zadaniowa

17 Metody i formy oceny pracy studenta

Zaliczenie na ocenę
Stuprocentowa obecność

18 Zalecana literatura i materiały pomocnicze

Literatura podstawowa

1. Kuchler W., Carving- Kurs jazdy dla początkujących i zmieniających technikę jazdy. á-medica press, Bielsko Biała 2002
2. Peszek A., Narciarstwo, czyli jak poprawić technikę i przygotować się fizycznie do sezonu. Inventiv Landie, 2009
3. Prange - Barczyski T., Narciarstwo sport dla każdego. Wiedza i Życie 2005
4. Program nauczania narciarstwa zjazdowego. Stowarzyszenie Instruktorów i Trenerów Narciarstwa Polskiego Związku Narciarskiego, Kraków 2000
5. Szczęśny K., J., Narciarstwo współczesne. Art – Projekt 2001
6. Uczę dzieci jeździć na nartach. Niemiecki Związek ds. Nauczania Narciarstwa, Galaktyka Spółka z o.o. Łódź 2000

Literatura uzupełniająca

1. Kemmler J., Na narty- najnowsze techniki i sprzęt. Grupa Wydawnicza Bertelsmann Media, Warszawa 2003
2. Makowski K., Saklak W., Zabawy na stoku- czyli jak uczyć dzieci jeździć na nartach. Wydawnictwo Harmonia, Gdańsk 2008
3. Mrowicki A. (red.), Narciarstwo rekreacyjne- atlas ćwiczeń. Politechnika Opolska Wydział Wychowania Fizycznego i Fizjoterapii, Opole 2008
4. Parnicki F., Rozgrzewka narciarska. FP, Biała Podlaska 2007
5. Peszek A., Narciarstwo dla zaawansowanych. Carving, stromizny, muldy, puch. Inventiv Landie, 2010
6. Smith W., Go narty. Global PWN, Warszawa 2008

19 Uwagi dodatkowe