

KARTA MODUŁU KSZTAŁCENIA

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, Zakład Ratownictwa Medycznego.

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 10 Liczba godzin w semestrze

III rok, V semestr – zimowy

11 Liczba godzin w tygodniu

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

12 Język wykładowy:

Język polski

13 Wykładowca (wykładowcy)

mgr Waldemar Chwedoruk

mgr Michał Sroka

mgr Marcin Ślósarski

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
K_K5	Dba o stan własnego zdrowia, sprawność ruchową oraz kondycję fizyczną niezbędną do realizacji zadań zawodowych ratownika medycznego, jest odpowiedzialny za zdrowie własne, rodziny, otoczenia, środowiska, swoją postawą promuje zachowania prozdrowotne	C1 - 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. 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 umożliwiających szybkie zatrzymanie się: ześlizg	6	EK01; EK02; EK03; EK04; EK05

	skośny, ześlizg boczny, skręt stop. 6.Skręt z pługu. 7. Skręt z poszerzenia kąтового			
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 usprawnia 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)
K_K5	Nie dba o stan własnego zdrowia, sprawność ruchową oraz kondycję fizyczną niezbędną do realizacji zadań zawodowych ratownika medycznego, nie jest odpowiedzialny za zdrowie własne, rodziny, otoczenia, środowiska, swoją postawą neguje zachowania prozdrowotne	Dba w minimalnej ilości o stan własnego zdrowia, sprawność ruchową oraz kondycję fizyczną niezbędną do realizacji zadań zawodowych ratownika medycznego, jest w niewielkim stopniu odpowiedzialny za zdrowie własne, rodziny, otoczenia, środowiska,	Dba o stan własnego zdrowia, sprawność ruchową oraz kondycję fizyczną niezbędną do realizacji zadań zawodowych ratownika medycznego, jest odpowiedzialny za zdrowie własne, rodziny, otoczenia, środowiska, swoją postawą promuje zachowania prozdrowotne	Bardzo dba o stan własnego zdrowia, sprawność ruchową oraz kondycję fizyczną niezbędną do realizacji zadań zawodowych ratownika medycznego, jest bardzo odpowiedzialny za zdrowie własne, rodziny, otoczenia, środowiska, swoją postawą świetnie promuje zachowania prozdrowotne

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_K5	C1 - C5	ĆW 1-7	1-5	F1,F2, P1