



<b>PRZEDMIOT: Obóz szkoleniowy - zimowy</b>		<b>PUNKTY ECTS 6</b>
<b>KIERUNEK: Wychowanie Fizyczne</b>		
<b>SPECJALNOŚĆ: -</b>		<b>STATUS PRZEDMIOTU</b> obligatoryjny
<b>FORMA STUDIÓW: niestacjonarne</b>		<b>GRUPA PRZEDMIOTÓW</b> B
<b>POZIOM KSZTAŁCENIA: studia pierwszego stopnia</b>		
<b>ROK/SEMESTR: II/3</b>		<b>PROFIL KSZTAŁCENIA</b> praktyczny
<b>Wykłady – liczba godzin</b> -	<b>Ćwiczenia – liczba godzin</b> 80	<b>Wymagania wstępne/ zaliczenie przedmiotów poprzedzających:</b>
<b>Język wykładowy</b>	<b>Forma zaliczenia</b>	
polski	Zaliczenie z oceną	

**I. Jednostka organizacyjna:** Wydział Nauk o Zdrowiu

**II. Cele i zadania przedmiotu:** Przygotowanie studentów do samodzielnego organizowania i prowadzenia różnych form zajęć sportowych i rekreacyjnych na śniegu, rozbudzanie zainteresowań uprawianiem sportów zimowych oraz kształtowanie akademickiego obyczaju uczestniczenia w obozie zimowym.

**Zadania przedmiotu:**

Głównymi zadaniami do zrealizowania w czasie prowadzenia zajęć programowych na obozie zimowym są:

- opanowanie przez studentów umiejętności techniki jazdy na nartach zjazdowych i biegowych w zakresie stopnia I podstawowego oraz zapoznanie z zasadami i metodyką nauczania narciarstwa zjazdowego i biegowego;
- przygotowanie studentów do samodzielnego organizowania i prowadzenia imprez sportowych, rekreacyjnych i turystycznych w okresie zimowym.

**III. Forma zajęć:** Ob (obóz szkoleniowy), Wk (wykład kursowy), P (ćwiczenia praktyczne), Tb (narciarstwo biegowe) – ćwiczenia praktyczne, Tn (narciarstwo zjazdowe) – ćwiczenia praktyczne

**IV. Treści programowe:**

Nr	Temat ćwiczeń teoretycznych
Wk1, Wk2	Historia narciarstwa. Sprzęt i ekwipunek narciarski.
Wk3, Wk4	Organizacja imprez sportowych, rekreacyjnych, turystycznych w górach zimą. Elementy NRS.
Wk5, Wk6	Bezpieczeństwo prowadzonych zajęć w górach. Wiedza o śniegu i lawinach.
Wk7	Pierwsza pomoc w wypadkach na stoku i zajęciach rekreacyjno-sportowych zimą.
Wk8, Wk9,	Metodyka nauczania narciarstwa zjazdowego i biegowego.

Wk10	
<b>Nr</b>	<b>Temat ćwiczeń praktycznych</b>
Tb1,2,	<b>Narciarstwo biegowe:</b> Ewolucje podstawowe: pozycja narciarza, pozycje zjazdowe, zmiany kierunku w terenie płaskim i na stoku, zmiany kierunku jazdy przestępowaniem do stoku i od stoku, pług, łuki płużne, hamowanie pługiem, jazda w linii spadku stoku, jazda w skos stoku.
Tb3,4	<b>Narciarstwo biegowe:</b> Zapoznanie z podstawowymi krokami: - technika klasyczna: bezkrok, jednokrok, dwukrok, krok naprzemianstronny klasyczny, - technika łyżwowa: krok łyżwowy, dwukrok łyżwowy, krok łyżwowy naprzemianstronny, pokonywanie różnych form terenowych.
Tb5,6, 7,8	<b>Narciarstwo biegowe :</b> Elementy doskonalenia techniki na nartach biegowych : - pokonywanie różnych form terenowych, wycieczka terenowe.
Tn1,2, 3 Tn4,5, 6	<b>Narciarstwo zjazdowe:</b> Nauka podstawowych elementów: pozycja narciarza, kroki, zwroty, podejścia, bezpieczne upadanie i podnoszenie się, umiejętność bezpiecznego korzystania z wyciągów narciarskich.
Tn7,8, 9 Tn10,1 1,12	<b>Narciarstwo zjazdowe:</b> Doskonalenie podstawowych elementów: pozycje narciarza, kroki, zwroty, podejścia, bezpieczne upadanie i podnoszenie się, umiejętność bezpiecznego korzystania z wyciągów narciarskich. Nauka ewolucji stopnia podstawowego: jazda w linii spadku stoku, jazda w skos stoku, zmiana kierunku jazdy przestępowaniem do stoku, krok łyżwowy - prosty. Nauka ewolucji techniki kątowej: pług hamujący i ślizgowy.
Tn13,1 4,15 Tn16,1 7,18	<b>Narciarstwo zjazdowe:</b> Doskonalenie ewolucji stopnia podstawowego: jazda w linii spadku stoku, jazda w skos stoku, zmiana kierunku jazdy przestępowaniem do stoku, krok łyżwowy - prosty. Doskonalenie ewolucji techniki kątowej: pług hamujący i ślizgowy.
Tn19,2 0,21 Tn22,2 3,24	<b>Narciarstwo zjazdowe:</b> Doskonalenie ewolucji techniki kątowej: pług hamujący i ślizgowy. Nauka ewolucji techniki kątowej: pół-pług ,łuki płużne i oporowe, skręt z pół-pługu, skręt z poszerzenia kątowego.
Tn25,2 6,27 Tn28,2 9,30	<b>Narciarstwo zjazdowe:</b> Doskonalenie ewolucji techniki kątowej: pług hamujący i ślizgowy, pół-pług, łuki płużne i oporowe, skręt z pół-pługu, skręt z poszerzenia kątowego. Nauka ewolucji techniki równoległej: ześlizgi (ześlizg z pół-pługu, ześlizg skośny, ześlizg boczny), skręt dostokowy (WN), skręt odstokowy (NW).
Tn31,3 2,33 Tn34,3 5,36	<b>Narciarstwo zjazdowe:</b> Doskonalenie ewolucji techniki kątowej: pług hamujący i ślizgowy, łuki płużne. Zaliczenie przed komisją instruktorów ewolucji kątowych na nartach zjazdowych. Nauka ewolucji techniki równoległej: skręt stop, skręt równoległy (NWN).
Tn37,3 8,39 Tn40,4 1,42	<b>Narciarstwo zjazdowe:</b> Doskonalenie ewolucji techniki równoległej: ześlizg skośny, ześlizg boczny, skręt dostokowy (WN), skręt odstokowy (NW), skręt stop, skręt równoległy (NWN).
Tn43,4 4,45 Tn46,4 7,48	<b>Narciarstwo zjazdowe:</b> Doskonalenie ewolucji techniki równoległej: ześlizg skośny, ześlizg boczny, skręt dostokowy (WN), skręt odstokowy (NW), skręt stop, skręt równoległy (NWN).
Tn49,5 0,51 Tn52,5 3,54	<b>Narciarstwo zjazdowe:</b> Zaliczenie przed komisją instruktorów ewolucji równoległych na nartach zjazdowych. Elementy doskonalące ewolucje zjazdowe: przejazd łatwych form terenowych (zmienne warunki śniegowe, wjazd naprzeciw stok, próg terenowy, teren pofałdowany), wykonanie przejazdów prostych

	układów tyczek i bramek slalomu i zjazdu.
Ob3,4, 5,6	<b>Narciarstwo zjazdowe:</b> Zawody w slalomie narciarskim: w kategorii mężczyzn i kobiet.
Ob1,2	Spotkanie organizacyjno-techniczne w sprawie organizacji i realizowania obozu zimowego.
P1,2	Zasady doboru sprzętu narciarskiego i jego przygotowanie do jazdy na stoku.

## V. Literatura

### Literatura podstawowa:

1. Krasicki S., *Narciarstwo biegowe*. AWF Kraków. 1994.
2. Marcinów R., Mrowicki A, Nawarecki D. i inni .[w]: red. Krowicki A. Nawarecki D. *Narciarstwo rekreacyjne .Atlas ćwiczeń*. Wyd. i drukarnia Świętego Krzyża, Politechnika Opolska Wydział Wychowania Fizycznego i Fizjoterapii. Opole 2008.
3. Wyśata K., *Narciarstwo zjazdowe*. AWF Warszawa 2002.
4. Wyśata K., *Sporty zimowe w turystyce i rekreacji*, Wyd. Wyższej Szkoły Turystyki i Rekreacji w Warszawie, Warszawa 2004.
5. Lesiewski A. Lesiewski J., *Poradnik - Narty*. Wyd. Pascal, Bielsko-Biała 2007.
6. Red. Neuhorna S., Sadowski G., *Obozy zimowe- przewodnik do zajęć, Zeszyty Naukowo-metodyczne*, Wyd. AWF Warszawa , Warszawa 2006.

### Literatura uzupełniająca:

1. Krasicki S., *Narciarstwo zjazdowe*. AWF Kraków. 1994.
2. Masłowski K, *Skreć ,rytm, tempo*. Sport i Turystyka, Warszawa 1976.
3. Program Nauczania Narciarstwa. SITN – PZN Kraków 2013.

## VI. Efekty uczenia się:

Efekt uczenia się:	Nr efektu	Student, który zaliczył przedmiot:	Odniesienie do efektów kierunkowych
w zakresie wiedzy	01	Zna i rozumie podstawowe zasady bezpiecznej organizacji zajęć ruchowych z narciarstwa zjazdowego i biegowego oraz gier i zabaw rekreacyjnych w warunkach górskich i na śniegu	K_W13
	02	Zna i rozumie podstawowe zasady w zakresie edukacji zdrowotnej, oraz zachowań ryzykownych) w różnych rekreacyjnych formach aktywności fizycznej w górach i na śniegu.	K_W14
	03	Zna i umie pokazać technikę wykonania, asekuracji i metodykę nauczania w zakresie narciarstwa zjazdowego i biegowego, gier i zabaw oraz innych zajęć rekreacyjnych na śniegu z zachowaniem zasady bezpieczeństwa	K_W16 K_W13
	04	Zna i umie stosować podstawowe zasady, formy, środki dydaktyczne i metody kształcenia oraz warunki w realizacji zadań i celów w dyscyplinach sportów zimowych: narciarstwa zjazdowego i biegowego.	K_W19
W zakresie umiejętności	05	Potrafi zastosować metody nauczania, formy organizacyjne oraz środki dydaktyczne podczas lekcji wychowania fizycznego w zależności od warunków, celu, wieku i sprawności fizycznej zimą w warunkach śniegowych.	K_U19
	06	Umie zaprezentować technikę wykonania, asekuracji i prawidłowo stosować metodykę nauczania sportów zimowych: narciarstwa zjazdowego i biegowego.	K_U17
	07	Potrafi pracować i komunikować się indywidualnie oraz z grupą w różnych formach zajęć ruchowych z narciarstwa oraz gier i zabaw ruchowych na śniegu.	K_U02
w zakresie	08	Zna właściwe kanały komunikacyjne w pracy z jednostką oraz z	K_K02

kompetencji społecznych		grupą w zimowych formach aktywności fizycznej.	
	09	Rozwija własne upodobania sportowe z zakresu narciarstwa zjazdowego i biegowego i innych form sportów zimowych, uczestniczy w życiu sportowym korzystając z różnych form przyczyniając się do wprowadzania jednostek i grup środowiskowych w kulturę sportu.	K_K12

### VII. Sposoby oceny (F- formująca, P – podsumowująca):

F1 – odpowiedź ustna

F2 – sprawdzian pisemny

F3 – sprawdzian praktyczny

F7 – inne/zapoznanie się i przyjęcie do wiadomości oraz zobowiązanie do przestrzegania i realizacji programu i zasad BHP na obozie

P1 – test pisemny

### VIII. Sposób weryfikacji efektów uczenia się

Nr efektu	Formy zajęć	Sposób oceny
01	Ob1,2,P1,2, Wk1-10,Tb1-8,Tn1-54	F1, F2, F3, F7, P1.
02	Ob1,2, P1,2, Wk5,6,Wk7,8,9,10	F1, F2, F3, F7, P1
03	Wk8,9,10, Tb1-8,Tn1-54	F1, F2, F3, F7, P1
04	Wk1-6,Wk8,9,10,Tb1-8,Tn1-54	F1, F2, F3, F7, P1
05	Wk8,9,10, Tb1-8,Tn1-54	F1, F2, F3, F7,
06	Wk3,4,5,6,8,9,10,Ob1,2,Ob3,4,5,6,Ob1,2,T1-8,Tn1-54	F2, F3, F7, P1
07	Wk1,10,Tb1-8,Tn1-48	F1, F2, F3, F7, P1
08	Tb1-10,T37-54	F3,
09	Wk1,10,Tb1-8,Tn1-48	F1, F2, F3, F7, P1

### IX. Całkowity nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia efektów w punktach ECTS:

1. Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim:
    - udział w ćwiczeniach teoretycznych i praktycznych 80 h
    - RAZEM: 80 h
  2. Samodzielna praca studenta
    - przygotowanie do zaliczenia z narciarstwa biegowego 20
    - przygotowanie do sprawdzianu praktycznego 25
    - przygotowanie do sprawdzianu teoretycznego 25
    - RAZEM: 70 h
- godziny kontaktowe + samodzielna praca studenta OGÓŁEM: 150 h
- 1 punkt ECTS = 25h pracy przeciętnego studenta, liczba punktów ECTS = 6

### X. Prowadzący zajęcia: mgr Krzysztof Polujański