

**Opracowano w ramach realizacji projektu   
„Kształcenie kadr dla sportu – zintegrowany program uczelni” POWR. 03.05.00-00-z051/18-00**



**Akademia Wychowania Fizycznego**

**im. Jerzego Kukuczki w Katowicach**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Zadanie 2 Moduł** | **Podnoszenia kompetencji** | | |  |
| **Moduł: instruktor plenerowych form aktywności/ pozostałych form kształcenia\***  **Nazwa zajęć: narciarstwo** | | **Rok: 2020/2021 nabór pierwszy**  **2021/2022 nabór drugi** | | |
| **Forma zajęć:**  **wykłady / ćwiczenia / zajęcia wyjazdowe\*** | | **Wymiar zajęć: 156 godzin** | **Liczba punktów ECTS: 12** | |
| **Forma studiów:**  **stacjonarne** | | | **Profil kształcenia:**  **praktyczny** | |
| **Prowadzący zajęcia:** | | **Dr Adam Staszkiewicz, dr Katarzyna Górska** | | |

|  |
| --- |
| **Wymagania wstępne** |
| **Z zakresu wiedzy:**  Dobra znajomość budowy organizmu oraz anatomiczne, fizjologiczne, biomechaniczne podstawy funkcjonowania organizmu w czasie wysiłku fizycznego na śniegu. Podstawy teorii sportu.  **Z zakresu umiejętności:**  Dobre umiejętności techniczne w narciarstwie tzn. umiejętności samodzielnej jazdy na nartach w różnych warunkach śniegowych i pogodowych na stoku.  **Z zakresu kompetencji społecznych:**  Odpowiedzialność za swoje działania oraz za zdrowie powierzonych osób, świadomość konieczności ciągłego dokształcania. Komunikatywność, umiejętność współpracy w grupie.  **Wymagania dodatkowe:**  Posiadanie własnego sprzętu, odzieży i akcesoriów niezbędnych do realizacji przedmiotu. |

**Efekty uczenia się dla zajęć z modułu instruktora plenerowych form aktywności fizycznej - narciarstwo**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Kod** | **Opis przedmiotowych efektów uczenia się** | Charakterystyki  II Stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacji | Sektorowa Rama Kwalifikacji w Sporcie |
| **W zakresie wiedzy - student zna i rozumie:** | | | |
| P\_W01 | Posiada wiedzę z zakresu nauk biologiczno-medycznych o wpływie aktywności fizycznej, stylu życia, odżywiania, na zmiany budowy i czynności organizmu; zna różne koncepcje zdrowia, zasady promocji i zdrowego stylu życia. | P6S\_WK | SRKS 5 |
| P\_W02 | Zna zagrożenia bezpieczeństwa i zdrowia związane z aktywnością ruchową, działania zapobiegawcze, zakres odpowiedzialności prawnej, zasady udzielania pierwszej pomocy w górach. | P6S\_WK | SRKS 5 |
| P\_W03 | Zna, w stopniu pogłębionym, terminologię i metodykę nauczania podstawowych elementów w wybranej dziedzinie aktywności ruchowej, możliwości i uwarunkowania stosowania ćwiczeń, rozwiązań organizacyjnych, form i metod w treningu sportowym i na zajęciach rekreacyjnych. | P7S\_WK | SRKS 5 |
| P\_W04 | Posiada wiedzę o związkach nauk biologicznych, medycznych, społecznych i ekonomicznych z naukami kultury fizycznej; posiada pogłębioną znajomość budowy organizmu oraz anatomiczne, fizjologiczne, biochemiczne podstawy funkcjonowania organizmu w spoczynku i w czasie wysiłku na śniegu. | P7S\_WG | SRKS 4 |
| **W zakresie umiejętności – student potrafi:** | | | |
| P\_U01 | Posiada zaawansowane techniczne, metodyczne, dydaktyczne i psychologiczne umiejętności w zakresie instruktażu jazdy na nartach, elementów freestylu oraz technik stosowanych w zabiegach odnowy biologicznej; umie wykorzystać i zastosować różnorodny i odpowiednio dobrany sprzęt i ekwipunek narciarski. | P7S\_ UW | SRKS 5 |
| P\_U02 | Potrafi dopasować sposób komunikowania się z jednostką i grupą do poziomu ich umiejętności i rozwoju psychicznego. | P6S\_UK | SRKS 4 |
| P\_U03 | Posiada umiejętność pracy z grupą i jednostką; zachęca do prozdrowotnego trybu życia; inspiruje do aktywności fizycznej przez uprawianie narciarstwa. | P6S\_UO | SRKS 4 |
| P\_U04 | Posiada umiejętność oceny przydatności metod, procedur i dobrych praktyk do realizacji zadań związanych z różnymi sferami zarządzania w organizacji sportowej. Przekazuje swoją wiedzę, szkoli osoby o niższych kwalifikacjach | P6S\_UW | SRKS 5 |
| **W zakresie kompetencji społecznych – student jest gotów do:** | | | |
| K\_K01 | Jest odpowiedzialny za swoje działania i zachowanie oraz zdrowie i bezpieczeństwo osób powierzonych jego opiece; przeciwdziała zagrożeniom bezpieczeństwa; zapewnia bezpieczne warunki na śniegu w górach, na stoku. | P6S\_UO | SRKS 4 |
| K\_K02 | Rozumie potrzebę dbania o własną sprawność fizyczną, zdrowie i wygląd dla skutecznego promowania zdrowego trybu życia, aktywności i odpowiedniego odżywiania. | P6S\_KR | SRKS 7 |
| K\_K03 | Wykorzystuje swoją wiedzę do projektowania działań zawodowych oraz prozdrowotnych swoich i innych; okazuje szacunek uczestnikom swoich zajęć. | P6S\_KK | SRKS 4 |
| K\_K04 | Posiada umiejętność dyskutowania, argumentowania; potrafi być empatyczny; przestrzega zasad etyki zawodowej oraz dekalogu FIS. | P6S\_KR | SRKS 6 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Treści programowe** | |
| **Lp.** | **Treści programowe – wykłady** |
| 1. | Bezpieczeństwo w górach podczas prowadzenia zajęć na stoku i przy organizacji zabaw i zawodów na śniegu. |
| 2. | Zasady postępowania podczas wypadku. Typowe urazy narciarskie i pierwsza pomoc. |
| 3. | Systematyka i metodyka nauczania jazdy na nartach zjazdowych. |
| 4. | Charakterystyka i dobór sprzętu narciarskiego oraz akcesoriów narciarskich. |
| 5. | Technika narciarska. |
| 6. | Historia narciarstwa w Polsce i na świecie. |
| 7. | Zasady przygotowania i konserwacji sprzętu narciarskiego. |
| 8. | Organizacja szkoły narciarskiej i przepisy prawne. |
| 9. | Konkurencje sportowe i przepisy NRS. |
| **Lp.** | **Treści programowe – ćwiczenia** |
| 1. | Doskonalenie współczesnej techniki jazdy na nartach w różnych warunkach terenowych i na stokach o różnym stopniu nachylenia. |
| 2. | Metodyka nauczania w różnych warunkach terenowych i na stokach o różnym stopniu nachylenia. |
| 3. | Prowadzenie zajęć narciarskich o różnej tematyce z uczniami w zróżnicowanym wieku. |
| 4. | Identyfikacja i sposoby korekty błędów. |
| 5. | Organizacja imprez rekreacyjnych i zawodów narciarskich. |
| 6. | Technika jazdy slalomu giganta. |
| **Lp.** | **Treści programowe zgodne z wymogami porozumień z Polskimi Związkami Sportowymi** |
| 1. | Nie dotyczy |

|  |
| --- |
| **Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej** |
| **Literatura podstawowa:**   1. Czopik J., Pasławska M.: Narciarstwo, zapobieganie urazom, udzielanie pierwszej pomocy, rady trenera, Wyd. PZWL, Warszawa 2011 2. Held. H. (red): Uczę jazdy na nartach. Wyd. Galaktyka, Warszawa 2000; 3. LeMastaer R.: Narciarstwo na poziomie., wyd. Nete, Warszawa 2012; 4. Program Nauczania Narciarstwa. Stowarzyszenie Instruktorów i Trenerów Narciarstwa PZN, Kraków 2018; 5. Szafrański M., Bydliński M: Narciarstwo od amatorów do zawodowców, Wyd. BOSZ, 2011.   **Literatura uzupełniająca:**   1. Bisaga J., Chojnacki K.: Narciarstwo zjazdowe. Program szkolenia dzieci i młodzieży, Warszawa,1997; 2. Chojnacki K., Orlewicz-Musiał M.: Rozwój sprzętu, techniki jazdy oraz stylów narciarskich w Polsce od telemarku do carvingu, Kraków, 2005; 3. Makowski K., Sakłak W.: Zabawy na stoku czyli jak uczyć dzieci jeździć na nartach. Wyd. Harmonia, Gdańsk 2008; 4. Parnicki F.: Rozgrzewka narciarska, Biała Podlaska, 2007. |

|  |
| --- |
| **Forma i warunki zaliczenia zajęć, w tym zasady dopuszczenia do egzaminu / zaliczenia** |
| Subiektywne:   * zaliczenie teoretyczne podstawowych informacji przedstawianych na zajęciach. * Zaliczenie prowadzenia części lekcji. * Obserwacja wykonania wybranych ewolucji narciarskich.   Obiektywne:  Zaliczenie testu z wiedzy na temat techniki i metodyki poszczególnych konkurencji alpejskich. |

|  |
| --- |
| **Metody sprawdzania i kryteria oceny efektów uczenia się uzyskanych przez studentów** |
| Zaliczenia przedmiotu:   * + Obecność na zajęciach,   + Zaliczenie teoretyczne podstawowych informacji i ćwiczeń do potrzeb aktualnych zajęć.   (Dyskusja w trakcie zajęć)   * + Zaliczenie prowadzenia lekcji – technika wybranej ewolucji. (Część praktyczna)   + Zaliczenie testu z wiedzy (Sprawdzian pisemny)   **Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest wykazanie się znajomością wszystkich zagadnień teoretycznych i umiejętności praktycznych – na ocenę.**  **Ocena bardzo dobra**: student posiada pogłębioną wiedzę wymienioną w efektach kształcenia, posiada umiejętność wykonywania i nauczania elementów techniki oraz wykazał się dużym zaangażowaniem na ćwiczeniach.  **Ocena dobra:** student opanował wszystkie zagadnienia teoretyczne, jednak ma pewne trudności z ich praktyczną interpretacją, wykonał prawidłowo ćwiczenia technicznie oraz uczęszczał na ćwiczenia wykazując w nich średnie zaangażowanie.  **Ocena dostateczna:** student opanował wiadomości i umiejętności w stopniu podstawowym, jednak posiada znaczne luki w ich pogłębionej i praktycznej interpretacji, w zajęciach wykazał się małym zaangażowaniem. |

|  |
| --- |
| **Stosowane metody dydaktyczne** |
| Pokaz, ćwiczenia przedmiotowe, metoda analityczna, syntetyczna, kompleksowa, wykład, dyskusja, pogadanka, film. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nakład pracy studenta - bilans punktów** | **Stacjonarne** | **Niestacjonarne** |
| **Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim:** | **156** |  |
|  |  |  |
| **Samodzielna praca studenta:** |  |  |
| *przygotowanie do ćwiczeń*  *studiowanie piśmiennictwa* | 78  78 |  |
| **Łączny nakład pracy studenta wynosi:**  **312 godzin**, co odpowiada 12 **punktom ECTS** | | |

**Forma oceny efektów uczenia się**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Przedmiotowe efekty uczenia się** | **Sprawdzian praktyczny** | **Sprawdzian/egzamin pisemny** | **Projekt / prezentacja** | **Obserwacja**  **/dyskusja dydaktyczna** |
| P\_W01 |  |  |  | x |
| P\_W02 |  | x |  |  |
| P\_W03 |  | x |  |  |
| P\_W04 |  | x |  |  |
| P\_U01 | x |  |  | x |
| P\_U02 | x |  |  | x |
| P\_U03 | x |  |  | x |
| P\_U04 | x |  |  | x |
| K\_K01 | x |  |  | x |
| K\_K02 |  |  |  | x |
| K\_K03 | x |  |  | x |
| K\_K04 |  | x |  | x |