

**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: Snowboard** | **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:** | **mgr Krzysztof Traczyk, mgr Michał Starzyński** |

|  |
| --- |
| **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:**Dobra umiejętności techniczne w snowboardzie tzn. umiejętności samodzielnej jazdy na snowboardzie 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 ze snowboardu**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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 na śniegu, działania zapobiegawcze, zakres odpowiedzialności prawnej, zasady udzielania pierwszej pomocy na sniegu | P6S\_WK | SRKS 5 |
| P\_W03 | Zna, w stopniu pogłębionym, terminologię i metodykę nauczania podstawowych elementów w snowboardzie, 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 snowboardzie, elementów freestyle oraz technik stosowanych w zabiegach odnowy biologicznej; umie wykorzystać i zastosować różnorodny i odpowiednio dobrany sprzęt i ekwipunek snowboardowy | 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 snowboardu | 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, snowparku oraz przy organizacji zajęć rekreacyjnych treningu sportowego.  |
| 2. | Zasady postępowania podczas wypadku. Typowe urazy snowboardowe i pierwsza pomoc. |
| 3. | Fizjologiczne podstawy wysiłku snowboardowego.  |
| 4. | Historia snowboardu.  |
| 5. | Ewolucja technik snowboardowych.  |
| 6. | Systematyka i metodyka nauczania jazdy na snowboardzie i podstawowych elementów freestyle. |
| 7. | Współczesne tendencje w zakresie techniki i taktyki jazdy sportowej.  |
| 8. | Kształtowanie sprawności specjalnej.  |
| 9. | Planowanie, organizacja i realizacja procesu nauczania dla osób różniących się wiekiem i poziomem zaawansowania technicznego.  |
| 10. | Odnowa biologiczna po wysiłku snowboardowym.  |
| 11. | Charakterystyka i dobór sprzętu snowboardowego oraz akcesoriów snowboardowych. |
| 12. | Zasady przygotowania i konserwacji sprzętu snowboardowego.  |
| 13. | Konkurencje sportowe i zasady ich rozgrywania.  |
| 14. | Zasady organizowania zawodów snowboardowych i sędziowanie.  |
| 15. | Organizacja szkoły snowboardowej i przepisy prawne.  |
|  |  |
| **Lp.** | **Treści programowe – ćwiczenia** |
| 1. | Doskonalenie współczesnej techniki jazdy na desce snowboardowej i działań taktycznych w różnych warunkach terenowych i na stokach o różnym stopniu nachylenia.  |
| 2. | Doskonalenie demonstracji wzorcowych ewolucji snowboardowych i elementów freestyle. |
| 3. | Prowadzenie zajęć snowboardowych o różnej tematyce z uczniami w zróżnicowanym wieku.  |
| 4. | Metodyka nauczania snowboardu z uwzględnieniem jazdy sportowej. Opanowanie zestawu ćwiczeń metodycznych w realizacji określonych celów. |
| 5. | Identyfikacja i sposoby korekty błędów. |
| 6. | Organizacja imprez rekreacyjnych i zawodów snowboardowych. |
| 7. | Wykorzystanie technik wizualizacyjnych w nauczaniu snowboardu.  |
| 8. | Przygotowanie ślizgu i krawędzi w desce snowboardowej.  |
| **Lp.** | **Treści programowe zgodne z wymogami porozumień z Polskimi Związkami Sportowymi** |
| 1. |  |

|  |
| --- |
| **Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej** |
| **Literatura podstawowa:**1. Kunysz P. : Program nauczania snowboardu SITS, wyd. Almapres, Wrocław 2012 2. Traczyk K.: Snowboard – podstawy freestylu, SITS, Zabrze 2009 3. Marciniak M.: Snowboard PORADNIK, wyd. PASCAL, Bielsko Biała 2007  **Literatura uzupełniająca:** 1. Disler P. : Snowboard dla początkujących i zaawansowanych, Wydawnictwo „BK”, Wrocław 1998 2. McKenna L.: Snowboard szybki kurs, Wyd. Podsiedlik - Raniowski i Sp.- Sp. Z o.o., Poznań 1998 3. Rosiak D., Rosiak M.: Nauka jazdy na snowboardzie w weekend, Wiedza i Życie, Warszawa 1997  |

|  |
| --- |
| **Forma i warunki zaliczenia zajęć, w tym zasady dopuszczenia do egzaminu / zaliczenia** |
| Zaliczenie na ocenę Formy zaliczenia: - przejazd slalomu na czas. Czas wzorcowy ustalany przez instruktorów wykładowców SITS, interpretacja zgodna z wytycznymi stowarzyszenia, - obserwacja sposobu wykonania wybranych ewolucji z programu nauczania snowboardu według SITS, ocena w skali 0-10pkt., - opisowy sprawdzian pisemny. Dopuszczeniem do egzaminu jest zaliczenie przedmiotu co najmniej na ocenę dobrą (4,0). Stosuje się następujące zasady wystawiania ocen: 5-bardzo dobry: - zdający posiada umiejętność dynamicznej jazdy sportowej na tyczkach, w slalomie uzyskuje minimum 115% czasu wzorcowego, - wzorowo demonstruje wybrane ewolucje jazdy na snowboardzie oraz podstawowe elementy freestyle na snowboardzie (średnia 7,5-10 pkt.), - wzorowo przygotował konspekt lekcji snowboardowej, - wzorowo zrealizował wybrane zadanie z zakresu metodyki nauczania (7,5-10 pkt.), - udzielił w minimum 90% poprawnych odpowiedzi w teoretycznym sprawdzianie pisemnym. 4 - dobry - zdający posiada umiejętność dynamicznej jazdy sportowej na tyczkach, w slalomie uzyskuje minimum 120% czasu wzorcowego, - wzorowo demonstruje wybrane ewolucje jazdy na snowboardzie oraz podstawowe elementy freestyle na snowboardzie (średnia 6-7,5 pkt.), - wzorowo przygotował konspekt lekcji snowboardowej, - wzorowo zrealizował wybrane zadanie z zakresu metodyki nauczania (6,-7,5 pkt.), - udzielił w minimum 70% poprawnych odpowiedzi w teoretycznym sprawdzianie pisemnym. 3 - dostateczny - zdający posiada umiejętność jazdy sportowej na tyczkach, w slalomie uzyskuje minimum 130% czasu wzorcowego, - poprawnie demonstruje wybrane ewolucje jazdy na snowboardzie oraz podstawowe elementy freestyle na snowboardzie (średnia 5-6 pkt.), - poprawnie przygotował konspekt lekcji snowboardowej, - poprawnie zrealizował wybrane zadanie z zakresu metodyki nauczania (5-6 pkt.), - udzielił w minimum 50% poprawnych odpowiedzi w teoretycznym sprawdzianie pisemnym. 2 - niedostateczna (nie zalicza przedmiotu) - zdający nie posiada umiejętności jazdy sportowej na tyczkach, w slalomie uzyskuje rezultat powyżej 130% czasu wzorcowego, - zdający niepoprawnie demonstruje ewolucje techniki jazdy na snowboardzie (średnia poniżej 5 pkt.), - niedbale przygotował konspekt lekcji snowboardowej, - nie potrafił zrealizować wybranego zadania z zakresu metodyki nauczania (poniżej 5 pkt.), - udzielił poniżej 50 % poprawnych odpowiedzi w teoretycznym sprawdzianie pisemnym.  |

|  |
| --- |
| **Metody sprawdzania i kryteria oceny efektów uczenia się uzyskanych przez studentów** |
| Metody: obserwacja, sprawdzian pisemny i ustny, sprawdzian praktyczny - demonstracja technik jazdy, opracowanie konspektu jednostki treningowej, sprawdzian sportowy z pomiarem czasu, egzamin ustny. Kryteria oceny: - aktywne uczestnictwo w zajęciach praktycznych i teoretycznych, - praktyczne zaliczenie demonstracji wybranych ewolucji snowboardowych i elementów freestyle, - zaliczony udział w zawodach snowboardowych (slalom gigant) na wymaganym poziomie (AMŚ, AMP), - poprawnie opracowany konspekt jednostki lekcyjnej, - poprawne prowadzenie fragmentu zajęć realizującego określony cel szkoleniowy, - znajomość treści teoretycznych. |

|  |
| --- |
| **Stosowane metody dydaktyczne** |
| Metody podające: wykład informacyjny, objaśnienie, pokaz. Metody problemowe: wykład problemowy, dyskusja dydaktyczna. Metody praktyczne: pokaz, ćwiczenia przedmiotowe (ćwiczenia na śniegu oraz zajęcia teoretyczne). Metody eksponujące: film, zdjęcia. Metody z użyciem podręcznika programowego. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nakład pracy studenta - bilans punktów**  | **Stacjonarne** | **Niestacjonarne** |
| **Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim:** | **156** |  |
|  |  |  |
| **Samodzielna praca studenta**:przygotowanie sprzętu do ćwiczeń;-merytoryczne i praktyczne przygotowanie do ćwiczeń;opracowanie konspektów; przygotowanie, prac, prezentacji;przygotowanie do zaliczeń i egzaminów. | **16****60****15****30****35** |  |
|  |  |  |
| **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 |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |