

**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 |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |