

## KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2022/2023

### INFORMACJE OGÓLNE

**1. Nazwa przedmiotu**

Obóz zimowy

**2. Nazwa kierunku**

Turystyka i Rekreacja

**3. Poziom studiów**

Studia pierwszego stopnia

**4. Liczba punktów ECTS**

2

**5. Liczba godzin w semestrze**

semestr	w	ćw	lab/lek	prj/zp	pws	prk
III				49		

**6. Język wykładowy** polski**7. Wykładowca**

Tomasz Mazurek - mgr

Marian Stelmach - dr

Dominik Dąbrowski - dr

Jarosław Żbikowski - dr

Michał Bergier – dr

### INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE

**8. Wymagania wstępne**

1. Podstawowa wiedza o roli i rodzajach aktywności fizycznej w życiu człowieka, zdolność do aktywności ruchowej w zimowych warunkach atmosferycznych. Podstawowa wiedza z zakresu fizjologii człowieka

**9. Cele przedmiotu**

C1 Podniesienie sprawności ogólnej i wydolności fizycznej studentów.

C2 Zapoznanie z formami aktywnego spędzania wolnego czasu poprzez zimową turystykę kwalifikowaną.

C3 Wdrażanie zasad zdrowego stylu życia poprzez ruch i dbałość o własne zdrowie, stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas uprawiania zimowej turystyki kwalifikowanej.

**10. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych**

Student, który zaliczył przedmiot:	odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
------------------------------------	---

**WIEDZA**

EU01	Zna i rozumie w zaawansowanym stopniu różnorodne zjawiska nauk społecznych, humanistycznych, ścisłych, przyrodniczych i nauk o kulturze fizycznej oraz zastosowanie praktyczne tej wiedzy w działalności zawodowej związanej z kierunkiem	K_W01
EU02	Zna i rozumie kategorie pojęciowe i terminologię w zakresie nauk społecznych, humanistycznych, ścisłych i przyrodniczych oraz nauk o kulturze fizycznej oraz zastosowanie praktyczne tej wiedzy w działalności zawodowej związanej z kierunkiem	K_W02
EU03	Zna i rozumie złożoność budowy i funkcji organizmu człowieka	K_W06
EU04	Zna i rozumie w zaawansowanym stopniu pojęcia i mechanizmy	K_W07

psychospołeczne związane ze zdrowiem i jego ochroną, z uwzględnieniem rozmaitych form wypoczynku, zaleceń żywieniowych i funkcjonowania w środowisku przyrodniczym		
UMIEJĘTNOŚCI		
EU05	Potrafi wykorzystywać specjalistyczne umiejętności ruchowe z zakresu wybranych form aktywności fizycznej (rekreacyjnych, zdrowotnych, sportowych i estetycznych)	K_U15
EU06	Potrafi samodzielnie modyfikować i tworzyć różne formy aktywności fizycznej w zależności od warunków środowiskowych i atmosferycznych	K_U16
KOMPETENCJE SPOŁECZNE		
EU07	Jest gotów do rozwijania poziomu sprawności fizycznej, niezbędnej do kształcenia się i wykonywania zadań zawodowych	K_K03
EU08	Jest gotów do wejścia na rynek pracy i jest przygotowany do zmiany zatrudnienia	K_K05
11. Treści programowe		
Forma zajęć – zajęcia praktyczne		
<div>1. Zapoznanie z dekalogiem FIS, bezpieczeństwo w górach Sprzęt narciarski – rodzaje, dobór, zakładanie, serwis, transport, przechowywanie Sylwetka narciarza Upadanie, wstawanie, podchodzenie, zwroty Poruszanie się w terenie płaskim - krok, bezkrok, krok łyżwowy Jazda wyciągiem Pług, łuki płużne</div> <div>2. Jazda na nartach równoległych w skos stoku Skręt z pługu</div> <div>3. Skręt dostokowy Skręt równoległy NW</div> <div>4. Skręt cięty</div> <div>5. Jazda zadaniowa</div>		
12. Narzędzia/metody dydaktyczne		
1. Sprzęt narciarski		
2. Ukształtowanie terenu		
3. Prezentacje multimedialne		
4. Filmy dydaktyczne		
13. Sposoby oceny (częstkowe, końcowe )		
1. Aktywny i świadomy udział studenta w zajęciach		
2. Zaliczenie praktyczne obejmujące ocenę sposobu przemieszczania się studenta po stoku, z wykorzystaniem poznanych elementów technicznych (łuki płużne, skręt równoległy odstokowy i/lub jazda terenowa w wyznaczonym fragmencie stoku narciarskiego). Zaliczenie odbywa się z wykorzystaniem metody eksperckiej.		
14. Obciążenie pracą studenta		
Forma aktywności		liczba godzin
1. Zajęcia z bezpośrednim udziałem nauczyciela oraz konsultacje		54
2. Nakład pracy studenta		6
suma		60
liczba punktów ECTS		2
15. Literatura		
Literatura podstawowa:		

1. LeMaster R., Narciarstwo na poziomie, Wydawnictwo Nete, Warszawa 2013
2. Parnicki F., Nauczanie-uczenie się narciarstwa zjazdowego dla dzieci i młodzieży: podręcznik dla instruktorów rekreacji ruchowej, Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego. Zamiejscowy Wydział Wychowania Fizycznego w Białej Podlaskiej, Biała Podlaska 2016
Literatura uzupełniająca:
1. Błachno A., Michalski M. (red.) Przewodnik do szkolenia na obozach letnich i zimowych, Kolegium Karkonoskie w Jeleniej Górze. Wydział Przyrodniczy, Jelenia Góra 2010
<b>16. Formy oceny – szczegóły</b>
<p><b>Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu:</b> zajęcia kończą się zaliczeniem z oceną</p> <p>Procentowy podział ocenianych efektów w kategoriach wiedza, umiejętności, kompetencje: W – 35%, U – 60%, K – 5%</p> <p>Oceny końcowej dokonuje/-ą prowadzący zajęcia na podstawie obserwacji po przebyciu przez studenta określonego odcinka na stoku (wyboru miejsca z uwzględnieniem stopnia nachylenia stoku, dokonuje prowadzący zajęcia w ramach swojej grupy). Stosowana jest metoda ekspercka polegająca na podaniu właściwej oceny przez instruktorów oceniających bezpośrednio po przejeździe studenta, a następnie wyliczana jest średnia arytmetyczna. Oceny ostatecznej dokonuje się na korzyść studenta.</p> <p>2.0 (niedostateczny) - student nie uczestniczył w zajęciach i/lub sprawiał problemy wychowawcze</p> <p>3.0 (dostateczny) - student uczestniczył w zajęciach; niepewny sposób poruszania się po stoku techniką kątową – „pługiem” i łukami płużnymi; nie potrafi samodzielnie w bezpieczny sposób poruszać się po stoku</p> <p>3.5 (dość dobry) - student uczestniczył w zajęciach; jest w stanie samodzielnie poruszać się po stoku technikami kątowymi z niewielką prędkością</p> <p>4.0 (dobry) - student uczestniczył w zajęciach; samodzielnie i bezpiecznie porusza się po stoku z małą i średnią prędkością; skręty inicjuje kątowym ustawieniem nart i/lub rotacją tułowia</p> <p>4.5 (ponad dobry) - student uczestniczył w zajęciach; samodzielnie i bezpiecznie porusza się po stoku ze średnią prędkością; skręty inicjuje technikami kątowymi i równoległymi; w sterowaniu skrętem próbuje wykorzystywać profil narty</p> <p>5.0 (bardzo dobry) - student uczestniczył w zajęciach; sposób poruszania się po stoku wskazuje na swobodne i bezpieczne opanowanie wszystkich wprowadzanych technik narciarskich; zdecydowanie wyróżnia się na tle grupy.</p>
<b>17. Inne przydatne informacje o przedmiocie</b>
1. Bezpośrednich informacji o problematyce zajęć i treściach programowych udziela prowadzący w trakcie zajęć i podczas konsultacji
2. Zajęcia odbywać się będą w wyznaczonym do przeprowadzenia tego obozu miejscu
3. Zajęcia odbywać się będą zgodnie z aktualnym planem zajęć
4. Konsultacje odbywać się będą zgodnie z obowiązującym terminarzem