



Akademia Nauk Stosowanych  
w Nowym Targu

## Akademia Nauk Stosowanych w Nowym Targu

### Informacje ogólne

<b>Nazwa zajęć</b>	Specjalizacja instruktorska: narciarstwo zjazdowe
<b>Kod zajęć</b>	TR.SL.530
<b>Status zajęć</b>	podstawowe
<b>Wydział / Instytut</b>	Instytut Nauk Humanistycznych i Turystyki
<b>Kierunek studiów</b>	Turystyka i Rekreacja
<b>Specjalizacja</b>	

Forma studiów	Rok studiów	Semestr	Forma zajęć	Wymiar zajęć	Liczba punktów ECTS	Forma zaliczenia zajęć
Stacjonarne	3	5	Zajęcia praktyczne	30.0	2.0	bez egzaminu

<b>Poziom studiów</b>	studia pierwszego stopnia
<b>Profil</b>	Praktyczny
<b>Osoba odpowiedzialna za program zajęć</b>	dr Małgorzata Potocka-Mitan
<b>Wymagania (Kompetencje wstępne)</b>	Ogólna wiedza z teorii i metodyki sportu oraz biologicznego rozwoju człowieka. Sprawność fizyczna na poziomie dobrym. Znajomość teoretycznych podstaw specyfiki poszczególnych sportów zimowych (narciarstwo zjazdowe).
<b>Założenia i cele zajęć</b>	Przygotowanie studentów do samodzielnego prowadzenia zajęć z zakresu narciarstwa zjazdowego  Opanowanie wiedzy i umiejętności z zakresu techniki, taktyki oraz metodyki treningu w narciarstwie zjazdowym

### Nakład pracy studenta - bilans punktów ECTS

Nakład pracy studenta niezbędny do uzyskania efektów uczenia się	Obciążenie studenta
	Studia

	stacjonarne	
<b>Obciążenie studenta na zajęciach wymagających bezpośredniego udziału nauczycieli akademickich lub innych osób prowadzących zajęcia i studentów, w tym:</b>	godz.: 30	
udział w ćwiczeniach kształtujących umiejętności praktyczne	30	
<b>Obciążenie studenta związane z jego indywidualną pracą związaną z zajęciami organizowanymi przez uczelnię, w tym:</b>	godz.: 20	
Przygotowanie do zaliczenia/ egzaminu (godz.)	10	
Wykonanie prac zaliczeniowych (referat, projekt, prezentacja itd.) (godz.)	10	
<b>Suma</b> (obciążenie studenta na zajęciach wymagających bezpośredniego udziału nauczycieli akademickich lub innych osób prowadzących zajęcia oraz związane z jego indywidualną pracą związaną z tymi zajęciami)	godz.: 50	ECTS: 2
<b>Obciążenie studenta w ramach zajęć kształtujących umiejętności praktyczne</b>	godz.: 30	

## Efekty uczenia się

Efekty uczenia się		Odniesienia do kierunkowych efektów uczenia się	Sposób weryfikacji efektów uczenia się
Wiedza: student zna i rozumie			
W02	Zna i rozumie pojęcie turystyki i rekreacji jako form aktywności społecznej.	-K_W01 -K_W14 -K_W15	Analizę frekwencji i aktywności studenta na zajęciach Egzamin praktyczny Obserwacja zachowania studenta podczas zajęć. Pokaz z elementami pogadanki Opis Pokaz Pokaz z objaśnieniem Metoda ćwiczeń
Umiejętności: student potrafi			
U02	Potrafi zaplanować, zorganizować i przeprowadzić przedsięwzięcia (imprezy) turystyczne i rekreacyjne	-K_U01 -K_U14	Analiza przypadku, rozwiązanie zadania problemowego Egzamin praktyczny Obserwacja zachowania studenta podczas zajęć. Obserwacja jakości wykonania zadania
Kompetencje społeczne: student jest gotów do			
K02	Dbanie o poziom sprawności fizycznej niezbędny do kształcenia się i wykonywania zadań zawodowych	-K_K01 -K_K02	Analizę frekwencji i aktywności studenta na zajęciach Obserwacja zachowania studenta podczas zajęć. Obserwacja jakości wykonania zadania

## Formy i metody kształcenia

wykład informacyjny, wykład z prezentacją multimedialną, ćwiczenia, zajęcia praktyczne, pokaz, instruktaż, praca w grupach

## Treści programowe

### Zajęcia praktyczne

1. Ćwiczenia osławajające ze sprzętem oraz ze specyfiką zajęć z narciarstwa zjazdowego
2. Ćwiczenia imitujące oraz metodyka ich nauczania w narciarstwie zjazdowym
3. Przykłady treningów imitacyjnych w narciarstwie zjazdowym
4. Podstawowa technika stosowana w narciarstwie zjazdowym oraz metodyka jej nauczania i doskonalenia
5. Przykładowe jednostki treningowe kształtujące motoryczne zdolności kondycyjne o podłożu energetycznym (siła, szybkość, wytrzymałość, zwinność, gibkość) w poszczególnych dyscyplinach zimowych.
6. Przykładowe jednostki treningowe kształtujące motoryczne zdolności koordynacyjne o podłożu informacyjnym (łączenie, różnicowanie, równowaga, orientacja, rytmizacja, szybkość reakcji, dostosowanie) w poszczególnych dyscyplinach zimowych.

## Kryteria oceny osiągniętych efektów uczenia się

### Kryteria oceny efektów uczenia się osiągniętych przez studenta

Kategoria: Wiedza

5.00 - Opanowanie wiedzy z zakresu sprawności fizycznej, motoryczności człowieka i nauk o sporcie na poziomie bardzo dobrym oraz bardzo dobra znajomość fachowej terminologii. Posiadanie wiedzy umożliwiającej prowadzenie zajęć sportowych na wysokim poziomie merytorycznym, zgodnie z wybraną specjalnością studiów.

4.50 - - Opanowanie wiedzy z zakresu sprawności fizycznej, motoryczności człowieka i nauk o sporcie na poziomie dobrym oraz swobodnie posługiwanie się specjalistyczną terminologią. Posiadanie wiedzy merytorycznej niezbędnej do prowadzenia zajęć sportowych, zgodnie z wybraną specjalnością studiów.

4.00 - Opanowanie wiedzy z zakresu sprawności fizycznej, motoryczności człowieka i nauk o sporcie na poziomie dobrym oraz znajomość specjalistycznej terminologii. Posiadanie wiedzy merytorycznej niezbędnej do prowadzenia zajęć sportowych, zgodnie z wybraną specjalnością studiów.

3.50 - Swobodnie posługuje się specjalistyczną terminologią podczas prowadzenia zajęć. Opanowanie wiedzy z zakresu sprawności fizycznej i motoryczności człowieka na poziomie podstawowym oraz wiedzy merytorycznej niezbędnej do prowadzenia zajęć sportowych, zgodnie z wybraną specjalnością studiów.

3.00 - - Podstawowa znajomość specjalistycznej terminologii. Opanowanie wiedzy z zakresu sprawności fizycznej i motoryczności człowieka na poziomie podstawowym oraz wiedzy merytorycznej niezbędnej do prowadzenia zajęć sportowych, zgodnie z wybraną specjalnością studiów.

2.00 - Nie opanował podstawowej znajomości specjalistycznej terminologii. Nie opanowanie wiedzy z zakresu sprawności fizycznej i motoryczności człowieka na poziomie podstawowym oraz wiedzy merytorycznej niezbędnej do prowadzenia zajęć sportowych, zgodnie z wybraną specjalnością studiów.

Kategoria: Umiejętności

5.00 - Opanowanie wiedzy z zakresu sprawności fizycznej, motoryczności człowieka i nauk o sporcie na poziomie bardzo dobrym oraz bardzo dobra znajomość fachowej terminologii. Posiadanie wiedzy umożliwiającej prowadzenie zajęć sportowych na wysokim poziomie merytorycznym, zgodnie z wybraną specjalnością studiów.

4.50 - - Opanowanie wiedzy z zakresu sprawności fizycznej, motoryczności człowieka i nauk o sporcie na poziomie dobrym oraz swobodnie posługiwanie się specjalistyczną terminologią. Posiadanie wiedzy merytorycznej niezbędnej do prowadzenia zajęć sportowych, zgodnie z wybraną specjalnością studiów.

4.00 - Opanowanie wiedzy z zakresu sprawności fizycznej, motoryczności człowieka i nauk o sporcie na poziomie dobrym oraz znajomość specjalistycznej terminologii. Posiadanie wiedzy merytorycznej niezbędnej do prowadzenia zajęć sportowych, zgodnie z wybraną specjalnością studiów.

3.50 - Swobodnie posługuje się specjalistyczną terminologią podczas prowadzenia zajęć. Opanowanie wiedzy z zakresu sprawności fizycznej i motoryczności człowieka na poziomie podstawowym oraz wiedzy merytorycznej niezbędnej do prowadzenia zajęć sportowych, zgodnie z wybraną specjalnością studiów.

3.00 - - Podstawowa znajomość specjalistycznej terminologii. Opanowanie wiedzy z zakresu sprawności fizycznej i motoryczności człowieka na poziomie podstawowym oraz wiedzy merytorycznej niezbędnej do prowadzenia zajęć sportowych, zgodnie z wybraną specjalnością studiów.

2.00 - Nie opanował podstawowej znajomości specjalistycznej terminologii. Nie opanowanie wiedzy z zakresu sprawności fizycznej i motoryczności człowieka na poziomie podstawowym oraz wiedzy merytorycznej niezbędnej do prowadzenia zajęć sportowych, zgodnie z wybraną specjalnością studiów.

Kategoria: Kompetencje społeczne

5.00 - Opanowanie wiedzy z zakresu sprawności fizycznej, motoryczności człowieka i nauk o sporcie na poziomie bardzo dobrym oraz bardzo dobra znajomość fachowej terminologii. Posiadanie wiedzy umożliwiającej prowadzenie zajęć sportowych na wysokim poziomie merytorycznym, zgodnie z wybraną specjalnością studiów.

4.50 - - Opanowanie wiedzy z zakresu sprawności fizycznej, motoryczności człowieka i nauk o sporcie na poziomie dobrym oraz swobodnie posługiwanie się specjalistyczną terminologią. Posiadanie wiedzy merytorycznej niezbędnej do prowadzenia zajęć sportowych, zgodnie z wybraną specjalnością studiów.

4.00 - Opanowanie wiedzy z zakresu sprawności fizycznej, motoryczności człowieka i nauk o sporcie na poziomie dobrym oraz znajomość specjalistycznej terminologii. Posiadanie wiedzy merytorycznej niezbędnej do prowadzenia zajęć sportowych, zgodnie z wybraną specjalnością studiów.

3.50 - Swobodnie posługuje się specjalistyczną terminologią podczas prowadzenia zajęć. Opanowanie wiedzy z zakresu sprawności fizycznej i motoryczności człowieka na poziomie podstawowym oraz wiedzy merytorycznej niezbędnej do prowadzenia zajęć sportowych, zgodnie z wybraną specjalnością studiów.

3.00 - - Podstawowa znajomość specjalistycznej terminologii. Opanowanie wiedzy z zakresu sprawności fizycznej i motoryczności człowieka na poziomie podstawowym oraz wiedzy merytorycznej niezbędnej do prowadzenia zajęć sportowych, zgodnie z wybraną specjalnością studiów.

2.00 - Nie opanował podstawowej znajomości specjalistycznej terminologii. Nie opanowanie wiedzy z zakresu sprawności fizycznej i motoryczności człowieka na poziomie podstawowym oraz wiedzy merytorycznej niezbędnej do prowadzenia zajęć sportowych, zgodnie z wybraną specjalnością studiów.

#### Forma weryfikacji osiągnięć studenta i warunki zaliczenia zajęć

Forma zajęć	Metoda weryfikacji	Waga	Procent
Zajęcia praktyczne	Oobserwacja jakości wykonania zadania	15	15,00 %
	Analizę frekwencji i aktywności studenta na zajęciach	10	10,00 %
	Obserwacja zachowania studenta podczas zajęć.	10	10,00 %
	Pokaz z elementami pogadanki Opis Pokaz Pokaz z objaśnieniem Metoda ćwiczeń	15	15,00 %
	Egzamin praktyczny	40	40,00 %
	Analiza przypadku, rozwiązanie zadania problemowego	10	10,00 %

#### Informacja dodatkowa zaliczenia:

- 1.Udział w ćwiczeniach i ich zaliczenie na podstawie średniej arytmetycznej z ocen cząstkowych otrzymywanych przez studenta za umiejętność samodzielnego przeprowadzenia zajęć; daje to 30% oceny końcowej.
- 2.Umiejętność praktycznego stosowania techniki wybranego sportu zimowego; daje to 30% oceny końcowej.
- 3.Egzamin praktyczny - uzyskany rezultat stanowi 40% oceny końcowej.

#### Wykaz zalecanego piśmiennictwa

##### Wykaz literatury podstawowej

Lp. Pozycja
1. Bisaga J., Chojnacki K., Narciarstwo zjazdowe. COS Biblioteka Trenera, Warszawa, 1997.
2. Vysata K., Narciarstwo zjazdowe. AWF Warszawa, 2002.
3. Krzeszowiak L., Narciarski regulamin sportowy. PZN, Kraków, 2012.

##### Wykaz literatury uzupełniającej

Lp. Pozycja
1. Żaba J., Program nauczania narciarstwa zjazdowego, SITN - PZN, Kraków, 2013.
2. Kunysz P., Teoretyczne podstawy wybranych dyscyplin sportowych. AWF Wrocław, 2006.
3. Juras G., Sporty śnieżne. Stan i perspektywy badań. AWF Katowice, 2008.