



Podhalańska Państwowa Uczelnia Zawodowa w Nowym Targu

Informacje ogólne

Nazwa zajęć	Specjalizacja instruktorska: narty biegowe
Kod zajęć	TR.SM.217
Status zajęć	podstawowe
Wydział / Instytut	Instytut Nauk Humanistycznych i Turystyki
Kierunek studiów	Turystyka i Rekreacja
Specjalizacja	

Forma studiów	Rok studiów	Semestr	Forma zajęć	Wymiar zajęć	Liczba punktów ECTS	Forma zaliczenia zajęć
Stacjonarne	1	2	Zajęcia praktyczne	40.0	3.0	bez egzaminu

Poziom studiów	studia drugiego stopnia
Profil	Praktyczny
Osoba odpowiedzialna za program zajęć	dr Katarzyna Węgrzyn
Wymagania (Kompetencje wstępne)	1. Brak przeciwwskazań zdrowotnych do realizacji przedmiotu. 2. Znajomość podstawowych ćwiczeń kształtujących oraz zagadnień z metodyki nauczania ruchu. 3. Poziom sprawności motorycznej wymagany na niższych etapach edukacyjnych.
Założenia i cele zajęć	Nauka techniki klasycznej w narciarstwie biegowym. Nauka techniki łyżkowej w narciarstwie biegowym. Znajomość doboru sprzętu i ekwipunku do narciarstwa biegowego.

Nakład pracy studenta - bilans punktów ECTS

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

	stacjonarne	
Obciążenie studenta na zajęciach wymagających bezpośredniego udziału nauczycieli akademickich lub innych osób prowadzących zajęcia i studentów, w tym:	godz.: 52	
udział w ćwiczeniach kształtujących umiejętności praktyczne	40	
Dodatkowe godziny kontaktowe z nauczycielem (godz.)	12	
Obciążenie studenta związane z jego indywidualną pracą związaną z zajęciami organizowanymi przez uczelnię, w tym:	godz.: 36	
Samodzielne studiowanie tematyki zajęć/ przygotowanie się do: ćwiczenia (godz.)	18	
Przygotowanie do zaliczenia/ egzaminu (godz.)	18	
Suma (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.: 88	ECTS: 3
Obciążenie studenta w ramach zajęć kształtujących umiejętności praktyczne	godz.: 40	

Efekty uczenia się

Efekty uczenia się		Odniesienia do kierunkowych efektów uczenia się	Sposób weryfikacji efektów uczenia się
Wiedza: student zna i rozumie			
W01	Student wie jaki wpływ ma narciarstwo biegowe na organizm człowieka, procesy fizjologiczne i aspekty psychospołeczne.	-K_W05	Kolokwium
W02	Student zna rolę narciarstwa biegowego w działalności turystycznej regionu.	-K_W11	Kolokwium
Umiejętności: student potrafi			
U01	Student potrafi wykonać wybrane elementy techniki klasycznej i łyżwowej w narciarstwie biegowym.	-K_U09	Egzamin praktyczny
Kompetencje społeczne: student jest gotów do			
K01	Student jest gotów do samodzielnego systematycznego podejmowania aktywności ruchowej - narciarstwo biegowe, ma potrzebę doksztalcania i doskonalenia się.	-K_K01	Analiza frekwencji i aktywności studenta na zajęciach Przedłużona obserwacja przez opiekuna / nauczyciela prowadzącego

Formy i metody kształcenia

Pokaz z objaśnieniem
Wykład z elementami pogadanki
Metoda zadaniowa
Metoda syntetyczna i analityczna w nauczaniu ruchu

Treści programowe

Zajęcia praktyczne

1. Charakterystyka i dobór sprzętu w narciarstwie biegowym - technika klasyczna i łyżwowa.
2. Zasady bezpieczeństwa na zajęciach z narciarstwa biegowego.
3. Pierwsza pomoc - dekalog narciarza.
4. Historia narciarstwa biegowego w Polsce i na świecie, ewolucja techniki biegowej.

5. Rozgrzewka w narciarstwie biegowym.
6. Nauka i doskonalenie techniki klasycznej: łyżwowanie, jednokrok łyżwowy, dwukrok łyżwowy symetryczny i asymetryczny.
7. Nauka i doskonalenie techniki łyżwowej: łyżwowanie, jednokrok łyżwowy, dwukrok łyżwowy symetryczny i asymetryczny.
8. Nauka i doskonalenie elementów jazdy na nartach: hamowanie, zjazdy, zmiana kierunku jazdy.

Kryteria oceny osiągniętych efektów uczenia się

Kryteria oceny efektów uczenia się osiągniętych przez studenta

Kategoria: Wiedza

- 5.00 - Student uzyskuje w kolokwium zaliczeniowym wynik 91 - 100%
- 4.50 - Student uzyskuje w kolokwium zaliczeniowym wynik 81 - 90%
- 4.00 - Student uzyskuje w kolokwium zaliczeniowym wynik 71 - 80%
- 3.50 - Student uzyskuje w kolokwium zaliczeniowym wynik 61 - 70%
- 3.00 - Student uzyskuje w kolokwium zaliczeniowym wynik 51 - 60%
- 2.00 - Student uzyskuje w kolokwium zaliczeniowym wynik 50 % i mniej

Kategoria: Umiejętności

- 5.00 - Student uzyskuje w egzaminie praktycznym 13 - 15/15 pkt
- 4.50 - Student uzyskuje w egzaminie praktycznym 11 - 12/15 pkt
- 4.00 - Student uzyskuje w egzaminie praktycznym 9 - 10/15 pkt
- 3.50 - Student uzyskuje w egzaminie praktycznym 7 - 8/15 pkt
- 3.00 - Student uzyskuje w egzaminie praktycznym 5 - 6/15 pkt
- 2.00 - Student uzyskuje w egzaminie praktycznym poniżej 5/15 pkt

Kategoria: Kompetencje społeczne

- 5.00 - Student systematycznie i aktywnie uczestniczy w zajęciach (100% obecności na zajęciach)
- 4.50 - Student systematycznie i aktywnie uczestniczy w zajęciach (95% obecności na zajęciach)
- 4.00 - Student aktywnie uczestniczy w zajęciach (90% obecności na zajęciach)
- 3.50 - Student aktywnie uczestniczy w zajęciach (85% obecności na zajęciach)
- 3.00 - Student aktywnie uczestniczy w zajęciach (80% obecności na zajęciach)
- 2.00 - Student uczestniczył aktywnie w mniej niż 80% zajęć.

Forma weryfikacji osiągnięć studenta i warunki zaliczenia zajęć

Forma zajęć	Metoda weryfikacji	Waga	Procent
Zajęcia praktyczne	Analiza frekwencji i aktywności studenta na zajęciach	20	20,00 %
	Egzamin praktyczny	40	40,00 %
	Przedłużona obserwacja przez opiekuna / nauczyciela prowadzącego	30	30,00 %
	Kolokwium	10	10,00 %

Informacja dodatkowa zaliczenia:

Wykaz zalecanego piśmiennictwa

Wykaz literatury podstawowej

Lp. Pozycja
1. Krasicki Sz. (red.) Narciarstwo biegowe, AWF Kraków 2010
2. Kunysz P. (red.) Teoretyczne podstawy wybranych dyscyplin zimowych, AWF Wrocław 2006
3. Kołodziej R, Aftaruk K. (red.) Zarys historii narciarstwa i snowboardingu, Uniwersytet Rzeszowski 2010
4. Ludwiński D. Droga do Justyny Kowalczyk - historia biegów narciarskich, Sine Qua Non 2014

Wykaz literatury uzupełniającej

Lp. Pozycja