



Akademia Nauk Stosowanych  
w Nowym Targu

## Akademia Nauk Stosowanych w Nowym Targu

### Informacje ogólne

<b>Nazwa zajęć</b>	Specjalizacja instruktorska: narty biegowe
<b>Kod zajęć</b>	TR.SM.318
<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	2	3	Zajęcia praktyczne	40.0	3.0	bez egzaminu

<b>Poziom studiów</b>	studia drugiego stopnia
<b>Profil</b>	Praktyczny
<b>Osoba odpowiedzialna za program zajęć</b>	dr Katarzyna Węgrzyn
<b>Wymagania (Kompetencje wstępne)</b>	1. Brak przeciwwskazań zdrowotnych do realizacji przedmiotu. 2. Posiadanie umiejętności poruszania się na nartach biegowych techniką klasyczną i łyżwową w stopniu dobrym. 3. Znajomość podstawowych ćwiczeń kształtujących oraz zagadnień z metodyki nauczania ruchu.
<b>Założenia i cele zajęć</b>	Doskonalenie elementów techniki klasycznej w narciarstwie biegowym. Doskonalenie elementów techniki łyżwowej w narciarstwie biegowym. Opanowanie umiejętności nauczania elementów narciarstwa biegowego. Opanowanie umiejętności prowadzenia i organizowania zajęć z narciarstwa biegowego. Opanowanie umiejętności serwisowania nart biegowych.

### Nakład pracy studenta - bilans punktów ECTS

<b>Nakład pracy studenta niezbędny do uzyskania efektów uczenia się</b>	<b>Obciążenie studenta</b>
---	----------------------------

	Studia stacjonarne	
<b>Obciążenie studenta na zajęciach wymagających bezpośredniego udziału nauczycieli akademickich lub innych osób prowadzących zajęcia i studentów, w tym:</b>	godz.: 54	
udział w wykładach	0	
udział w ćwiczeniach kształtujących umiejętności praktyczne	40	
Dodatkowe godziny kontaktowe z nauczycielem (godz.)	12	
Udział w egzaminie (godz.)	2	
<b>Obciążenie studenta związane z jego indywidualną pracą związaną z zajęciami organizowanymi przez uczelnię, w tym:</b>	godz.: 34	
Samodzielne studiowanie tematyki zajęć/ przygotowanie się do wykładu (godz.)	0	
Samodzielne studiowanie tematyki zajęć/ przygotowanie się do: ćwiczenia (godz.)	16	
Przygotowanie do zaliczenia/ egzaminu (godz.)	18	
Wykonanie prac zaliczeniowych (referat, projekt, prezentacja itd.) (godz.)	0	
<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.: 88	ECTS: 3
<b>Obciążenie studenta w ramach zajęć kształtujących umiejętności praktyczne</b>	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 na organizm człowieka ma regularne uprawianie narciarstwa biegowego, wie jak trening narciarski oddziałuje na procesy fizjologiczne oraz aspekty psychospołeczne.	-K_W05	Kolokwium
W02	Student zna rolę zorganizowanych form nauczania narciarstwa biegowego w działalności turystycznej regionu.	-K_W11	Kolokwium
Umiejętności: student potrafi			
U01	Student potrafi wykonać elementy techniki klasycznej i łyżkowej w narciarstwie biegowym, potrafi wykonać prawidłowy pokaz i objaśnienie elementów technicznych, potrafi przeprowadzić jednostkę lekcyjną w narciarstwie biegowym.	-K_U09	Egzamin praktyczny Przedłużona obserwacja przez opiekuna / nauczyciela prowadzącego
Kompetencje społeczne: student jest gotów do			
K01	Student jest gotów do samodzielnego systematycznego	-K_K01	

	podejmowania aktywności ruchowej - narciarstwo biegowe, ma potrzebę doskonalenia i doskonalenia się w zakresie nauczania narciarstwa biegowego		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. Zasady organizacji i prowadzenia zajęć z narciarstwa biegowego.
2. Metodyka prowadzenia rozgrzewki w narciarstwie biegowym w różnych grupach wiekowych.
3. Metodyka nauczania elementów techniki klasycznej w narciarstwie biegowym
4. Metodyka nauczania elementów techniki łyżwowej w narciarstwie biegowym.
5. Metodyka nauczania elementów jazdy na nartach: hamowanie, zjazdu, zmiana kierunku jazdy.
6. Dobór i serwisowanie sprzętu w narciarstwie biegowym.
7. Zawody w narciarstwie biegowym - organizacja i udział.

### 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	Przedłużona obserwacja przez opiekuna / nauczyciela prowadzącego	30	30,00 %
	Kolokwium	10	10,00 %
	Egzamin praktyczny	40	40,00 %
	Analiza frekwencji i aktywności studenta na zajęciach	20	20,00 %

### 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