

KARTA PRZEDMIOTU

Kod przedmiotu	532-1TiR-C17-Tkoz	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	Turystyka kwalifikowana – obóz zimowy Qualified tourism - winter camp
	angielskim	

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

1.1. Kierunek studiów	Turystyka i rekreacja
1.2. Forma studiów	studia stacjonarne
1.3. Poziom studiów	Pierwszego stopnia licencjackie
1.4. Profil studiów	praktyczny
1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu	mgr Klaudia Pożoga
1.6. Kontakt	kpozoga@ujk.edu.pl

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Język wykładowy	polski
2.2. Wymagania wstępne	ogólna sprawność fizyczna

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć	Studia stacjonarne: Ćwiczenia (45 godz.) Studia niestacjonarne: Ćwiczenia (30 godz.)	
3.2. Miejsce realizacji zajęć	Bukowina Tatrzańska	
3.3. Forma zaliczenia zajęć	zaliczenie z oceną	
3.4. Metody dydaktyczne	instruktaż, pokaz z objaśnieniem, dyskusja	
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	<ol style="list-style-type: none"> 1. Program nauczania narciarstwa zjazdowego PZN SITN obowiązującego od 2018. 2. Bydliński M., Szafrąński M., Narciarstwo od amatorów do zawodowców, BOSZ, Olejnica 2011. 3. Czopik J., Paślawska M., Narciarstwo Wydawnictwo Lekarskie PZW, 2011.
	uzupełniająca	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peszek A., Przygotowanie do sezonu zimowego. ćwiczenia na siłę, skoczność i równowagę, Landie, Warszawa 2011. 2. Chojnacki K., Wybrane zagadnienia z historii narciarstwa, SITN-PZN, Kraków 2000. 3. LeMaster R., 2010, Ultimate Skiing

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)
<p>C1 – Przekazanie wiedzy z zakresu narciarstwa zjazdowego.</p> <p>C2 – Wykształcenie, zgodnie z metodyką nauczania, umiejętności ruchowych poprzez uczestnictwo w praktycznych zajęciach z wychowania fizycznego.</p> <p>C3 – Zorientowanie na postawę związaną z wykorzystywaniem terenów naturalnych i środowiska do organizacji różnych form wychowania fizycznego.</p>

4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)
<p>Słownik najważniejszych określeń na potrzeby narciarstwa. Bezpieczeństwo - ze szczególnym uwzględnieniem Dekalogu narciarskiego. Wstępny instruktaż dotyczący: regulacji wiązań narciarskich na posiadanym sprzęcie. Ubiór narciarski.</p> <p>Konserwacja nart i wiązań. Naprawa i smarowanie. Przedstawienie systemu komunikacji pomiędzy instruktorem a uczniem – narciarzem Oswojenie ze sprzętem i środowiskiem.</p> <p>Metodyka nauczania:</p> <p>- Ćwiczenie i doskonalenie równowagi. Opanowanie przemieszczania się: krok zwykły, bezkrok. Opanowanie zmian ustawienia się względem stoku:</p>

- zwrot przestępowaniem,
- zwrot przez przełożenie dziobów,
- zwrot przez przełożenie narty,
- zwrot podskokiem.
- Nauka bezpiecznego upadania i podnoszenia się.
- Opanowanie podchodzenia:
 - podejście krokiem zwykłym,
 - podejście schodkowaniem,
 - podejście rozkrokiem.
- Zjazd w linii spadku stoku:
 - w zmiennych warunkach śniegowych,
 - wjazd na przeciwstok.
- Jazda w skos stoku. Zmiana kierunku jazdy przestępowaniem. Krok łyżwowy.
- Przejazd wklęsłości i garbu.
- Pług. Łuki płużne. Wyjazd wyciągiem.
- Opanowanie elementów technicznych służących kontrolowaniu prędkości i umożliwiającym szybkie zatrzymanie się:
 - ześlizg skośny,
 - ześlizg boczny,
 - ześlizg zaokrąglony.
- Skręt dostokowy. Opanowanie szybkiego zatrzymywania się – skręt stop.
- Skręt z półpługu. Skręt równoległy NW. Skręt ślizgowy Śmig. Skręt równoległy - długi.
- Skręt równoległy krótki.

4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
w zakresie WIEDZY:		
W01	Zna przepisy BHP dotyczące zachowania się osób w górach, na stokach narciarskich, wykorzystuje je podczas organizacji różnego rodzaju imprez sportowo-rekreacyjnych, obozów, kolonii, opisuje podstawowe techniki narciarstwa zjazdowego.	TIR1P_W12
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:		
U01	Potrafi współpracować w grupie obozowej oraz organizować czas wolny w warunkach naturalnych, jak również organizować różnego rodzaju imprezy i zawody o charakterze sportowym i rekreacyjnym.	TIR1P_U11
U02	Potrafi metodycznie dobrać ćwiczenia do aktywności sportowo-rekreacyjnej w zależności od sprawności własnego organizmu. Jest w pełni przygotowany do podejmowania samodzielnych wyborów dotyczących rodzajów oraz sposobów uprawiania form aktywności fizycznej.	TIR1P_U12
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:		
K01	Wykazuje aktywną postawę do propagowania zdrowego stylu życia.	TIR1P_K01

4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się

Efekty przedmiotowe (symbol)	Sposób weryfikacji (+/-)														
	Sprawdzian praktyczny			Aktywność na zajęciach			Praca własna /konspekty/referaty			Praca w grupie/ dyskusje			Inne		
	Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć		
		C			C			C			C				
W01					X										
U01		X			X										
U02		X			X			X			X				
K01					X			X							

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się		
Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
Ćwiczenia (C)	3	Osiągnął zakładane dla przedmiotu efekty kształcenia w podstawowym zakresie Potrafi wykonać pług, łuki płużne.
	3,5	Osiągnął zakładane dla przedmiotu efekty kształcenia w podstawowym zakresie Potrafi wykonać pług, łuki płużne, skręt z pługu.
	4	Osiągnął zakładane dla przedmiotu efekty kształcenia w rozszerzonym zakresie. Potrafi wykonać pług, łuki płużne, skręt z pługu, skręt równoległy długi, skręt NW, skręt równoległy ślizgowy.
	4,5	Osiągnął zakładane dla przedmiotu efekty kształcenia w rozszerzonym (80%) zakresie Potrafi wykonać, pług, łuki płużne, skręt z pługu, skręt równoległy długi, krótki, skręt NW, śmig.
	5	Osiągnął zakładane dla przedmiotu efekty kształcenia w rozszerzonym (90%) zakresie Potrafi wykonać pług, łuki płużne, skręt z pługu, skręt równoległy długi, krótki, skręt NW, śmig.

5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/	45	30
Udział w obozie	45	30
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	30	45
Przygotowanie do ćwiczeń	30	45
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	75	75
PUNKTY ECTS za przedmiot	3	3

Przyjmuję do realizacji (data i czytelne podpisy osób prowadzących przedmiot w danym roku akademickim)

.....