

Nazwa przedmiotu/modułu:		Narciarstwo biegowe			
Nazwa angielska:		Cross country skiing			
Kierunek studiów:		Wychowanie fizyczne			
Zakres:		Trener personalny/Animator czasu wolnego			
Tryb/Poziom studiów:		Stacjonarne/I-go stopnia – licencjackie			
Profil studiów		praktyczny			
Jednostka prowadząca:		Karkonoska Państwowa Szkoła Wyższa w Jeleniej Górze, Wydział Nauk Medycznych i Technicznych, Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej i Zdrowiu			
Prowadzący przedmiot:		mgr Monika Stanaszek, dr Tomasz Jonak			
Status przedmiotu:					
I. Formy zajęć, liczba godzin z planu nauczania					
Semestr	Wykład	Ćwiczenia	Laboratorium	Łącznie	ECTS
5	-	30	-	30	2
II. Cel przedmiotu					
C1 – Poznanie zarysu historii narciarstwa biegowego, w tym specyfiki tras biegowych Stowarzyszenia Bieg Piastów oraz tradycji biegów narciarskich w Jakuszykach.					
C2 - Wyposażenie studenta w podstawową wiedzę z zakresu prawidłowego doboru sprzętu narciarskiego, ubioru oraz techniki smarowania i konserwacji nart.					
C3 - Nauka biegu narciarskiego techniką klasyczną oraz podstawowych ewolucji w narciarstwie biegowym. Prawidłowe przeprowadzenie rozgrzewki narciarskiej.					
C4 - Przedstawienie studentom projektu organizacji wycieczki narciarskiej oraz jej przeprowadzenie.					
C5 - Zapoznanie z zasadami bezpiecznej dla zdrowia organizacji i realizacji treningu narciarskiego ze szczególnym uwzględnieniem regulujących go aktów prawnych.					
III. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji					
brak					
IV. Oczekiwane efekty uczenia się					
W zakresie wiedzy:					
W1. Zna i rozumie znaczenie aktywnego spędzania czasu wolnego w środowisku naturalnym, wpływ narciarstwa biegowego na organizm.					
W2. Zna i rozumie przepisy i zasady bezpieczeństwa obowiązujące w narciarstwie biegowym, zna Kodeks Narciarski i Regulamin Narciarskich Tras Biegowych.					
W zakresie umiejętności:					
U1. Potrafi przeprowadzić ćwiczenia wprowadzające do specjalistycznych zajęć narciarskich.					
U2. Potrafi objaśnić i zademonstrować poprawne wykonanie poszczególnych elementów techniki biegowej klasycznej oraz ewolucji w narciarstwie biegowym.					

**U3.** Stosuje zasady, formy i metody prowadzenia zajęć narciarstwa biegowego. Posługuje się terminologią fachową.

**W zakresie kompetencji społecznych:**

**K1.** Docenia znaczenie narciarstwa biegowego w profilaktyce zdrowia.

V. Treści programowe		
Forma zajęć: ćwiczenia		Liczba godzin
C.1	Teoretyczne podstawy narciarstwa biegowego.	2
C.2	Wpływ narciarstwa biegowego na organizm człowieka.	2
C.3	Bezpieczeństwo podczas uprawiania narciarstwa biegowego. Zasady poruszania się po trasach biegowych.	2
C.4	Podstawowe wiadomości o sprzęcie narciarskim. Dobór sprzętu, odpowiedniego stroju i ekwipunku narciarskiego.	2
C.5	Nauka techniki smarowania i konserwacji nart.	3
C.6	Nauka przeprowadzenia ćwiczeń wprowadzających do specjalistycznych zajęć narciarskich.	2
C.7	Nauczanie techniki klasycznej biegu narciarskiego. Kroki z naprzemianstronną pracą ramion: krok z odbicia, krok rozkroczny. Kroki z równoczesną pracą ramion: bezkrok, jednokrok.	5
C.8	Ewolucje w narciarstwie biegowym: Zjazd na wprost, Pług, łuki płużne, zmiana kierunku jazdy przestępowaniem, hamowanie oporem, hamowanie ześlizgiem.	5
C.9	Wycieczka narciarska.	5
C.10	Sprawdzian umiejętności technicznych.	2
Suma godzin		30
VI. Narzędzia dydaktyczne		
1.	Prezentacje multimedialne, filmy	
2.	Narty biegowe, buty biegowe, kije biegowe, znaczniki	
3.	Kodeks Narciarski. Regulaminy tras biegowych.	
4.	Serwis smarowania nart	
VII. Metody dydaktyczne		
1.	Wykład informacyjny	
2.	Dyskusja dydaktyczna	
3.	Objaśnienie, prezentacja	
4.	Film dydaktyczny	
5.	Praktyczne wykonanie zadania	
VIII. Sposoby oceny (F – formująca, P – podsumowująca)		
F1	Ocena postaw prozdrowotnych, kreatywności, zachowań społecznych, przestrzegania przepisów.	
F2	Ocena i korekta poziomu i postępu w przyswajaniu umiejętności.	
F3	Obserwacja	
P1	Ocena wykonania C10.	
IX. Obciążenie pracą studenta		
Forma aktywności		Łączna i średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie zajęć)		30
Przygotowanie do zajęć		2

Przeprowadzenie serwisu narciarskiego	4
<b>SUMA GODZIN</b>	34
<b>SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU</b>	2

#### X. Literatura podstawowa i uzupełniająca

##### Literatura podstawowa:

1. Krasicki Sz.- Narciarstwo biegowe. Skrypt nr 132, AWF Kraków 1994.
2. Sadowski G.- Na nartach biegowych. SP. Warszawa 1998

##### Literatura uzupełniająca:

1. Krasicki Sz.,Majoch T.,Tokarz L.(1995) „Biegi narciarskie”.COS Resortowe Centrum Metodyczno-Szkoleniowe Kultury Fizycznej i Sportu.Warszawa.
2. Marasek A.(2002). „Bezpieczeństwo w górach- Ratownictwo". Kraków.
3. Wytyczne sportowe PZN na rok 2012/2013. PZN.Kraków.
4. Internet:[www.swixsport.com](http://www.swixsport.com), [www.salomon.com](http://www.salomon.com), [www.fischersports.com](http://www.fischersports.com), [www.alpinasports.com](http://www.alpinasports.com), [www.madshus.com](http://www.madshus.com), [www.rottefella.no](http://www.rottefella.no), [www.sportful.it](http://www.sportful.it).

#### XI. Tablica powiązań efektów przedmiotowych i kierunkowych z celami przedmiotu w odniesieniu do metod ich weryfikacji

Odniesienie danego efektu do efektów zdefiniowanych dla całego programu (PEK)	Cele przedmiotu	Treści programowe	Narzędzia dydaktyczne	Metody dydaktyczne	Sposób oceny
EU W1. K_W_44	C 1, C2	ćw 1, ćw 2	1,2	1,4,5	F1,F3
EUW2 K_W_46	C 2, C 5	ćw 3, ćw 4	2,3	1,3,5	F1,F3
EU U1 K_W_15 K_W_44 K_W_46 K_U_49	C 3, C5	ćw 3, ćw 4, ćw 6	2,3	1,4,5	F1,F3
EU U2 K_W_44 K_U_49	C 3	ćw 7, ćw 8, ćw 10	1,2	1,2,3	F3
EU U3 K_U_46	C 1, C 2, C 3, C 4	Ćw 4- ćw 10	1,2,3,4	1,2,3,4,5	F2 P1
EU K1 K_K_05 K_K_06	C 5	ćw 2- ćw 10	1,2,3	3,5	F1,F3

#### XII. Zasady weryfikacji oczekiwanych efektów kształcenia

Na ocenę2	Na ocenę3	Na ocenę4	Na ocenę5
Student nie zna wpływu uprawiania narc. bieg.na organizm. Nie potrafi zorganizować i poprowadzić ćw. wprowadzających do zajęć. Nie wykazuje zaangażowania podczas prowadzenia zajęć Nie potrafi dobrać ćw. adekwatnych do możliwości ćwiczących. Nie zna i nie stosuje zasad Kodeksu Narciarskiego oraz Regulaminu tras narciarskich.	Słabo uzasadnia zależność zdrowia od uprawiania narc. bieg. Ma trudności w organizowaniu zajęć. Stosuje mało ćw. wprowadzających W małym stopniu zna zagrożenia występujące w czasie ćwiczeń.Niezbyst dobrze dobiera ćwiczenia. Słabo zna Kodeks Narciarski i Regulamin tras biegowych Słabo zna sprzęt biegowy oraz zasady i sposoby smarowania nart	Zna wpływ narc. bieg. na organizm. Potrafi poprowadzić ćw. wprowadzające do zajęć. Jest odpowiedzialny za ćwiczących Zna zagrożenia występujące przy uprawianiu narciarstwa biegowego oraz dobrze dobiera ćwiczenia pod w z g l ę d e m bezpieczeństwa. Stosuje się do postanowień Kodeksu Narciarskiego i Regulaminu tras	Zna wpływ narc.bieg.na układy ruchu, krążenia i nerwowy. Optymalnie w y k o r z y s t u j e ćw.wprowadzające. Bardzo dobrze zna zagrożenia w nauczaniu biegów narciarskich. Bardzo dobrze dobiera ćwiczenia do umiejętności ćwiczących. Zna i stosuje postanowienia Kodeksu Narciarskiego i Regulaminu tras narciarskich Zna dobrze sprzęt do

<p>Student nie zna sprzętu biegowego oraz sposobów smarowania nart</p> <p>Student nie zna i nie potrafi zademonstrować elementów technicznych biegu, szczególnie takich jak krok z odbicia, jednokrok, pług.</p> <p>Student nie zna zasad, form i metod prowadzenia zajęć z narciarstwa biegowego. Nie zna terminologii fachowej.</p>	<p>Słabo zna fizyczne uwarunkowania ćwiczeń technicznych a szczególnie kroku z odbicia, jednokroku i pług.</p> <p>Słabo zna zasady, formy i metody prowadzenia zajęć. Niezbyt poprawnie używa terminologii ćwiczeń.</p>	<p>Ma podstawowe wiadomości o sprzęcie biegowym oraz smarowaniu nart biegowych</p> <p>Zna, potrafi objaśnić i z a d e m o n s t r o w a ć wszystkie elementy techniki biegu oraz ewolucje w narciarstwie biegowym.</p> <p>Zna i stosuje zasady, formy i metody prowadzenia zajęć. Zna terminologię ćwiczeń.</p>	<p>narciarstwa biegowego oraz potrafi posmarować narty w zależności od temperatury śniegu i wilgotności powietrza</p> <p>Bardzo dobrze zna fizyczne uwarunkowania w y k o n y w a n y c h elementów techniki narciarskiej i potrafi bardzo dobrze je zademonstrować.</p> <p>Zna zasady prowadzenia zajęć. Stosuje odpowiednie metody oraz różnorodne formy prowadzenia zajęć. Posługuje się terminologią fachową.</p>
<p align="center"><b>XIII. Dodatkowe informacje o przedmiocie</b></p>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Informacje na temat miejsca odbywania się zajęć – zgodnie z planem zajęć</li> <li>2. Informacje na temat terminu zajęć (dzień tygodnia/godzina) – zgodnie z planem zajęć umieszczonym na tablicy informacyjnej oraz na stronie internetowej WNMiT</li> <li>3. Informacja na temat konsultacji (godziny + miejsce)</li> </ol>			