

31		KARTA PRZEDMIOTU				
Nazwa przedmiotu/modułu:		Narciarstwo zjazdowe				
Nazwa angielska:		Downhill skiing				
Kierunek studiów:		Wychowanie fizyczne				
Zakres:		Trener personalny/Animator czasu wolnego				
Tryb/Poziom studiów:		I-go stopnia – licencjackie Stacjonarne				
Profil studiów		praktyczny				
Jednostka prowadząca:		Karkonoska Państwowa Szkoła Wyższa w Jeleniej Górze, Wydział NM iT				
Prowadzący przedmiot:		Dr Jacek Falkenberg				
Formy zajęć, liczba godzin						
Semestr	W	C	L	WR	Łącznie	ECTS
3		30			30	2
Cel przedmiotu:						
C1 – Zapoznanie ze zdrowotnymi walorami narciarstwa zjazdowego.						
C2 – Zdobycie wiedzy i umiejętności bezpiecznego prowadzenia zajęć,						
C3 – Przyswojenie podstawowych wiadomości o sprzęcie narciarskim oraz umiejętności smarowania nart.						
C4 – Poznanie czynników fizycznych, terenowych oraz środków dydaktycznych determinujących poprawne nauczanie kroków oraz opanowanie narciarskich technik zjazdowych.						
C5 – Umiejętność stosowania środków metodycznych w procesie nauczania narciarstwa.						
Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji:						
Odpowiednie przygotowanie sprawnościowe.						
Oczekiwane efekty kształcenia:						
EK1 - Student zna wpływ narciarstwa zjazdowego na organizm. Potrafi poprowadzić ćwiczenia oswajające wprowadzające do zajęć z zakresu podstaw narciarstwa.						
EK2 - Student zna zagrożenia występujące przy uprawianiu narciarstwa oraz posiada umiejętność zapobiegania im w czasie zajęć (Kodeks Narciarski, Regulamin tras zjazdowych)						
EK3 - Student ma podstawowe wiadomości o sprzęcie narciarskim. Potrafi posmarować narty w zależności od temperatury śniegu i wilgotności powietrza.						
EK4 - Student zna, potrafi objaśnić i zademonstrować poprawne wykonanie poszczególnych elementów technik zjazdowych.						

EK5 - Student zna i stosuje zasady, formy i metody prowadzenia zajęć narciarstwa zjazdowego. Zna i posługuje się terminologią fachową. Potrafi wykorzystać warunki terenowe do nauczania poszczególnych technik narciarskich. Kreatywnie i efektywnie współpracuje z grupą.

Treści programowe:		
Forma zajęć: ćwiczenia		Liczba godzin
1	1. Wpływ narciarstwa na organizm ludzki. 2. Zasady bezpieczeństwa na trasach zjazdowych. 3. Podstawowe wiadomości o sprzęcie i technikach smarowania nart.	3
2	4. Test Haczkiwicza. 5. Podstawy poruszania się na stoku, zjazd w linii spadku stoku – ćwiczenia równoważne. 6. Opanowanie przemieszczania się – krok zwykły, bezkrok, krok łyżwowy, łyżkowanie, jazda przestępowaniem. 7. Opanowanie zmian ustawienia względem stoku, bezpiecznego upadania, podnoszenia się, podchodzenia. 8. Opanowanie ćwiczeń służących kontrolowaniu prędkości oraz umożliwiających szybkie zatrzymanie się.	6
3	9. Pług. 10. Łuki płużne.	5
4	11. Skręt z półpługu.	5
5	12. Skręt z poszerzenia kątownego.	4
6	13. Skręty równoległe, NW, skręt cięty długi, skręt cięty krótki.	4
7	14. Carving. 15. Śmig.	4
7	16. Podsumowanie wiedzy, umiejętności i kompetencji personalnych uzyskanych podczas zajęć.	2
Suma godzin narciarstwo zjazdowe: ćwiczenia, V – semestr		30
Suma godzin		
Narzędzia dydaktyczne:		
1.	Narty zjazdowe, buty zjazdowe, zjazdowe, znaczniki.	
2.	Kodeks Narciarski. Regulaminy tras narciarskich. Program nauczania narciarstwa PZN.	
3.	Serwis smarowania nart.	
4.	Prezentacje multimedialne, filmy.	
VII. Metody dydaktyczne		
1.	Wykład informacyjny	
2.	Dyskusja dydaktyczna	
3.	Objaśnienie, prezentacja	
4.	Film dydaktyczny	
5.	Praktyczne wykonanie zadania	
Sposoby oceny (F – formująca, P – podsumowująca)		
F1.	Ocena postaw prozdrowotnych, kreatywności, zachowań społecznych, przestrzegania przepisów i zasad bezpieczeństwa.	

F2.	Ocena (test sprawności fizycznej ukierunkowanej z narciarstwa zjazdowego – Test Haczkiwicz), korekta poziomu i postępu w przyswajaniu umiejętności z zakresu technik narciarskich.
F3.	Obserwacja
P	Ocena wykonania ćw. 1-3, 10, 13

Obciążenie pracą studenta	
Forma aktywności	Łączna i średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie zajęć)	30
Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie konsultacji, średnio na studenta)	10
Przygotowanie się do zajęć	10
SUMA	50
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	2
Literatura podstawowa i uzupełniająca	

Literatura podstawowa:

1. *Program nauczania narciarstwa zjazdowego PZN.*

Literatura uzupełniająca:

1. G. Młodzikowski, A. Ziemilski, *Narciarstwo-zarys encyklopedyczny*, SiT. W-wa 1957.
2. A. Lesiewski, J. Lesiewski, *Narty. Poradnik 2010*, Wyd. Pascal, Warszawa 2010.
3. K. Szczęsny, *Jazda na nartach. Kurs współczesnej techniki*, Wyd. Alma Press, Warszawa 2005.
4. W. Kuchler, *Rewolucja narciarska – karwing*, Górnośląska Oficyna Wydawnicza S.A., 1999.
5. K. Vysata, *Karwing - narciarstwo przyszłości*, Wyd. Kultura Fizyczna, 1999.

Efekty kształcenia	Odniesienie danego efektu do efektów zdefiniowanych dla całego programu (PEK)	Cele przedmiotu	Treści programowe	Narzędzia dydaktyczne	Metody dydaktyczne	Sposób oceny
EU 1	K_W15 K-W-44 K-U-46 K-K-25	C-1	Ćw. 1	1	1,5	F
EU 2	K_W 15 K-W-46 K-U-49 K-K 3	C-2	Ćw. 1	2	1,5	F
EU 3	K-W-44 K-U-06 K_K 25	C-3	Ćw. 1	3	1,5	F
EU 4	K-W-44 K-U-49 K-U-08 K_K 25	C-4	Ćw. 4-16	1	1,5	P
EU 5	K-W-44 K-U-46 K-U-49 K-K-25	C-5	Ćw. 4-16	1	1,5	F

II. FORMY OCENY – SZCZEGÓŁY

	Na ocenę 2	Na ocenę 3	Na ocenę 4	Na ocenę 5
EK 1	Ma lekceważący stosunek do zajęć. Odmawia udziału w wykonywaniu ćwiczenia.	Wykazuje obojętny stosunek do zajęć. Niechętnie wykonuje zalecane ćwiczenia.	Jest nastawiony pozytywnie do wykonywania zadań programowych. Wykazuje się zachowaniami prospołecznymi.	Ma świadomość wpływu procesów fizjologicznych i psychospołecznych na organizm. Wykazuje dużą aktywność na zajęciach. Jest dzielny, chętnie pomagający kolegom.
EK 2	Przekracza w rażący sposób normy i zasady bezpiecznego poruszania się na trasach narciarskich.	Nie zawsze przestrzega zasad bezpieczeństwa oraz przepisów Kodeksu Narciarskiego.	Wykonuje polecenia w zakresie bezpieczeństwa i higieny	Zna i stosuje samodzielnie Przepisy Kodeksu Narciarskiego oraz zasady poruszania się na trasach narciarskich.
EK 3	Nie zna i nie wykazuje zainteresowania poznaniem sprzętu narciarskiego.	Słabo zna sprzęt narciarski i sposoby jego przygotowania do zajęć.	Zna sprzęt narciarski oraz ma ogólne pojęcie o przygotowaniu nart do ćwiczeń.	Zna bardzo dobrze rodzaje sprzętu narciarskiego oraz zasady smarowania nart.
EK 4	Student jest daleki od spełnienia wymagań programowych. Nawet najprostsze ćw. Wykonuje z rażącymi błędami.	Student słabo opanował materiał programowy i nie potrafi precyzyjnie zademonstrować ćwiczeń.	Student opanował materiał programowy lecz potrafi go wykorzystać przy pomocy prowadzącego.	Student całkowicie opanował materiał programowy, bardzo dobrze demonstruje i objaśnia ćwiczenia.
EK 5	Nie potrafi zorganizować zajęć i wykorzystać warunków terenowych do wykonywania poszczególnych ćwiczeń.	Ma trudności ze stosowaniem zasad, form i metod oraz optymalnym doбором terenu.	Zna dobrze zasady, formy i metody nauczania narciarstwa. Potrafi dobrać teren do nauczania poszczególnych ćwiczeń.	Wykazuje bardzo dobrą znajomość zasad, form i metod prowadzenia. Wykazuje dużą inwencję w wykorzystaniu swojej wiedzy w procesie nauczania,
III. INNE PRZYDATNE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE				
1. Informacje na temat miejsca odbywania się zajęć. 2. Informacje na temat terminu zajęć (dzień tygodnia/godzina). Informacja na temat konsultacji (godziny + miejsce).				