*Załącznik nr 1.5 do Zarządzenia Rektora UR nr 12/2019*

SYLABUS

dotyczy cyklu kształcenia  *2020/2021 -2021/2022*

*(skrajne daty*)

Rok akademicki .....2021/2022......

1. Podstawowe informacje o przedmiocie

|  |  |
| --- | --- |
| Nazwa przedmiotu | Warsztaty szkoleniowe – Narciarstwo i Snowboard |
| Kod przedmiotu\* |  |
| nazwa jednostki prowadzącej kierunek | Kolegium Nauk Medycznych |
| Nazwa jednostki realizującej przedmiot | Instytut wychowania fizycznego |
| Kierunek studiów | Wychowanie fizyczne |
| Poziom studiów | II stopnia |
| Profil | ogólnoakademicki |
| Forma studiów | Niestacjnarne |
| Rok i semestr/y studiów | 2 semestr III |
| Rodzaj przedmiotu | Moduł instruktora sportu – narciarstwo/snowboard |
| Język wykładowy | polski |
| Koordynator | Dr hab. Sławomir Drozd prof. UR |
| Imię i nazwisko osoby prowadzącej / osób prowadzących | Dr hab. Sławomir Drozd prof. UR, dr Marian Rzepko |

\* *-opcjonalni*e, *zgodnie z ustaleniami w Jednostce*

1.1.Formy zajęć dydaktycznych, wymiar godzin i punktów ECTS

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Semestr  (nr) | Wykł. | Ćw. | Konw. | Lab. | Sem. | ZP | Prakt. | Inne (jakie?) | Liczba pkt. ECTS |
| III |  | 20 |  |  |  |  |  |  | 1 |

1.2. Sposób realizacji zajęć

X zajęcia w formie tradycyjnej

☐ zajęcia realizowane z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość

1.3 Forma zaliczenia przedmiotu (z toku) (zaliczenie z oceną,)

2.Wymagania wstępne

|  |
| --- |
| Podstawowe wiadomości z zakresu teorii i praktyki sportu młodzieżowego oraz metodycznych podstaw treningu |

3. cele, efekty uczenia się , treści Programowe i stosowane metody Dydaktyczne

3.1 Cele przedmiotu

|  |  |
| --- | --- |
| C1 | Przygotowanie studenta, jako przyszłego trenera/ instruktora, do samodzielnego prowadzenia zajęć narciarsko/snowbordowych w szkołach, klubach sportowych lub innych instytucjach związanych z kulturą fizyczną. |
| C2 | Obserwacja czynności podejmowanych przez trenera – opiekuna praktyki, w toku prowadzonych przez niego zajęć |
| C3 | Zapoznanie się z programem szkolenia na określonych etapach szkolenia. |
| C4 | Zapoznanie z metodami, formami i szczegółowymi tokami jednostek treningowych. |
| C5 | Zapoznanie z właściwym prowadzeniem dokumentacji odbywania praktyk (dziennik praktyk). |

3.2 Efekty uczenia się dla przedmiotu

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| EK (efekt uczenia się) | Treść efektu uczenia się zdefiniowanego dla przedmiotu | Odniesienie do efektów kierunkowych [[1]](#footnote-1) |
| EK­\_01 | |  | | --- | | Student objaśni w zaawansowanym stopniu metody treningu sportowego i zdrowotnego , diagnozy przygotowania kondycyjnego, planowania, realizacji  i kontroli treningu oraz efektów potreningowych w narciarstwie/snowboardzie ; | | K\_W06 |
| EK\_02 | Student jest przygotowany do demonstrowania w zaawansowanym stopniu elementy technik indywidualnych w narciarstwie i snowboardzie ; | K\_U08 |
| EK\_03 | Student jest przygotowany do zorganizowania narciarsko/snowboardowych zawodów sportowych międzyszkolnych i środowiskowych z uwzględnieniem np. ceremoniału olimpijskiego | K\_U18 |
| EK\_04 | Student potrafi indywidualizować i personalizować oddziaływanie środkami fizycznymi na wszystkich etapach rozwoju ontogenetycznego człowieka; | K\_U03 |
| EK\_05 | Student w stopniu zaawansowanym planować strukturę procesu treningu sportowego, rekreacyjnego i zdrowotnego, określić wielkość obciążenia treningowego podczas zajęć narciarsko/snowboardowych; | K\_U15 |
| EK\_06 | Student jest gotów do promowania, inspirowania oraz podejmowania działań na rzecz zdrowego stylu życia i aktywności fizycznej w społeczności szkolnej, lokalnej i rodzinnej; | K\_K04 |
| EK\_07 | Student jest gotów do organizowania imprez międzyszkolnych i środowiskowych o charakterze rekreacyjno-zdrowotnym lub sportowym we współpracy z organizacjami i stowarzyszeniami kultury fizycznej | K\_K05 |

3.3 Treści programowe

1. Problematyka wykładu

|  |
| --- |
| Treści merytoryczne |
|  |

1. Problematyka ćwiczeń audytoryjnych, konwersatoryjnych, laboratoryjnych, zajęć praktycznych

2 rok –semestr III

|  |
| --- |
| 1. Zapoznanie się z warsztatem pracy trenera i dokumentacją jego pracy: programu szkolenia, planu organizacyjno-szkoleniowego. Poznanie dokumentacji trenera, tj. dziennika zajęć, rejestru osiągnięć uczestników, instrukcji BHP itp. |
| 1. Hospitacje i omawianie zajęć treningowych. Przeprowadzenie hospitacji zajęć treningowych i dokonanie ich analizy. |
| 1. Udział w zajęciach treningowych |
| 1. Asystowanie nauczycielom, trenerom podczas jednostki treningowej, pomoc w przygotowaniu do zajęć, aktywne uczestniczenie w jednostce treningowej: pomoc w organizacji zajęć, uczestnictwo w pokazie, |
| 1. Możliwość samodzielnego prowadzenia fragmentów jednostki treningowej. |
| 1. Przygotowanie dokumentacji z praktyk |

3.4 Metody dydaktyczne

**metody praktyczne**: ćwiczenia praktyczne, jednostka treningowa

**metody podające**: opis i objaśnienie z podkreśleniem najczęściej popełnianych błędów, rozmowa z trenerem

**metody eksponujące:** pokaz, hospitacja zajęć treningowych

Np.:

*Wykład: wykład problemowy, wykład z prezentacją multimedialną, metody kształcenia na odległość*

*Ćwiczenia: analiza tekstów z dyskusją, metoda projektów (projekt badawczy, wdrożeniowy, praktyczny), praca w grupach (rozwiązywanie zadań, dyskusja),gry dydaktyczne, metody kształcenia na odległość*

*Laboratorium: wykonywanie doświadczeń, projektowanie doświadczeń*

4. METODY I KRYTERIA OCENY

4.1 Sposoby weryfikacji efektów uczenia się

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Symbol efektu | Metody oceny efektów uczenia sie  (np.: kolokwium, egzamin ustny, egzamin pisemny, projekt, sprawozdanie, obserwacja w trakcie zajęć) | Forma zajęć dydaktycznych  (w, ćw, …) |
| ek\_ 01 - | Ocena samodzielnego prowadzenia zajęć | warsztaty |
| Ek\_ 02 | Obserwacja podczas zajęć | warsztaty |
| Ek\_ 03 | Obserwacja podczas zajęć | warsztaty |
| EK\_04 | Obserwacja podczas zajęć | warsztaty |
| EK\_05 | Dziennik praktyk | warsztaty |
| EK\_06 | Obserwacja podczas zajęć | warsztaty |
| EK\_07 | Obserwacja podczas zajęć | warsztaty |

4.2 Warunki zaliczenia przedmiotu (kryteria oceniania)

|  |
| --- |
| Ocenie poddane zostaną:  1. Sposoby zaliczenia:  a) trener, instruktor – opiekun praktyki w klubie (na podstawie obserwacji zajęć studenta, jego aktywności w trakcie praktyki, pracy z uczestnikami, prowadzenia dokumentacji, zajęć)  b) nauczyciel akademicki – na podstawie złożonej dokumentacji przez studenta  2. Formy zaliczenia:  - Ocena opiekuna praktyk  - Ocena dokumentacji*ny udział w zajęciach, teoretyczne i praktyczne zaliczenie metodyki organizacji turystyki kwalifikowanej dla dzieci i młodzieży szkolnej* |

5. CAŁKOWITY NAKŁAD PRACY STUDENTA POTRZEBNY DO OSIĄGNIĘCIA ZAŁOŻONYCH EFEKTÓW W GODZINACH ORAZ PUNKTACH ECTS

|  |  |
| --- | --- |
| Forma aktywności | Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności |
| Godziny kontaktowe wynikające z harmonogramu studiów | 20 |
| Inne z udziałem nauczyciela akademickiego  (udział w konsultacjach, egzaminie) | 2 udział w konsultacjach |
| Godziny niekontaktowe – praca własna studenta  (przygotowanie do zajęć, egzaminu, napisanie referatu itp.) | 8  (6 - Opracowanie dziennika  2 - Przygotowanie do zajęć treningowych) |
| SUMA GODZIN | 30 |
| SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS | 1 |

*\* Należy uwzględnić, że 1 pkt ECTS odpowiada 25-30 godzin całkowitego nakładu pracy studenta.*

6. PRAKTYKI ZAWODOWE W RAMACH PRZEDMIOTU

|  |  |
| --- | --- |
| wymiar godzinowy |  |
| zasady i formy odbywania praktyk |  |

7. LITERATURA

|  |
| --- |
| Literatura podstawowa:   1. CHOJNACKI K., ORLEWICZ-MUSIAŁ M., *Rozwój sprzętu, techniki jazdy oraz stylów narciarskich w Polsce - Od telemarku do carvingu ,* Podręczniki i skrypty nr 24, Kraków 2005. 2. ŁARIONOW A., *Narciarstwo biegowe - technika kroków narciarskich i metodyka ich nauczania,*  Katowice 2001. 3. KUNYSZ P., Snowboard – śladami instruktora. Almapress 2008 4. KUNYSZ P., SABAT U., Snowboard – gry, zabawy i ćwiczenia – Wrocław 2011 5. NEUHORN S., SADOWSKI G. (red.), *Obozy zimowe- przewodnik do zajęć,* AWF Warszawa 2006. 6. *PROGRAM NAUCZANIA NARCIARSTWA ZJAZDOWEGO 2018,*Stowarzyszenie Instruktorów i Trenerów Narciarstwa Polskiego Związku Narciarskiego. 7. SZCZĘSNY K. J., *Narciarstwo współczesne*, Kraków 2001. 8. VYŠATA K., *Narciarstwo zjazdowe – podręcznik dla studentów wychowania fizycznego*, AWF Warszawa 2006. 9. WALLNER H., *Carving - perfekcyjna jazda na nartach*, Wrocław 2004. 10. ZADARKO E.,BARABASZ Z., ABC narciarstwa zjazdowego. PWSZ Krosno 11. ZADARKO E.,BARABASZ Z.,, ABC hokeja na lodzie . Rzeszów 2009. 12. ŻEMOJTEL M., *Narciarstwo tourowe śladowe i biegowe*, Kraków 2006. |
| Literatura uzupełniająca:   1. LENKIEWICZ W., MARASEK A., *Zimowa turystyka piesza w górach,*  Kraków 2008. 2. LESIEWSKI A., LESIEWSKI J., Narty. Bielsko-Biała 2007 3. STANISŁAWSKI Z., *Na nartach zjazdowych - Praktyczny kurs dla każdego,* Warszawa 2001.   VYSATA K., *Sporty zimowe w turystyce i rekreacji,* wyd. Escrella 2004 |

Akceptacja Kierownika Jednostki lub osoby upoważnionej

1. W przypadku ścieżki kształcenia prowadzącej do uzyskania kwalifikacji nauczycielskich uwzględnić również efekty uczenia się ze standardów kształcenia przygotowującego do wykonywania zawodu nauczyciela. [↑](#footnote-ref-1)