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

SYLABUS

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

*(skrajne daty*)

Rok akademicki .....2020/2021 – 2021/2022

1. Podstawowe informacje o przedmiocie

|  |  |
| --- | --- |
| Nazwa przedmiotu | Teoria i praktyka dyscypliny sportowej – Narciarstwo i Snowboard |
| Kod przedmiotu\* |  |
| nazwa jednostki prowadzącej kierunek | Kolegium Nauk Medycznych |
| Nazwa jednostki realizującej przedmiot | Instytut Nauk o Kulturze Fizycznej |
| Kierunek studiów | Wychowanie fizyczne |
| Poziom studiów | II stopnia |
| Profil | ogólnoakademicki |
| Forma studiów | Stacjonarne |
| Rok i semestr/y studiów | I rok/semestr 2; II rok/ semestr 3,4 |
| Rodzaj przedmiotu | Przedmiot modułowy – Instruktor Sportu |
| Język wykładowy | polski |
| Koordynator | Dr hab. Sławomir Drozd prof. UR |
| Imię i nazwisko osoby prowadzącej / osób prowadzących | Dr hab. Sławomir Drozd prof. UR |

\* *-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 |
| 2 | 10 | 30 |  |  |  |  |  |  | 4 |
| 3 | 10 | 30 |  |  |  |  |  |  | 4 |
| 4 | 10 | 30 |  |  |  |  |  |  | 5 |

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) – egzamin, zaliczenie z oceną

2.Wymagania wstępne

|  |
| --- |
| Student powinien umieć wykorzystać w czasie zajęć wiadomości zdobyte na przedmiotach: anatomia, fizjologia, teoria wychowania fizycznego, teoria sportu, pedagogika, metodyka wychowania fizycznego, zimowe formy aktywności ruchowej. |

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

3.1 Cele przedmiotu

|  |  |
| --- | --- |
| C1 | Wykształcenie nauczyciela narciarstwa/snowboardu, który będzie przygotowany do realizacji zadań wychowania fizycznego |
| C2 | Celem zajęć z przedmiotu jest przygotowanie studenta do pracy instruktorskiej  w szkołach i klubach w zakresie sportu i rekreacji narciarskiej |
| C3 | Przygotowanie studentów do propagowania wartości zimowych form aktywności ruchowej , a także narciarstwa użytkowego i rekreacyjnego w społeczeństwie. |

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 | Zna i rozumie w pogłębionym stopniu wybrane fakty i zjawiska oraz dotyczące ich metody i teorie wyjaśniające zależności między nimi, stanowiące zaawansowaną wiedzę z zakresu dyscyplin właściwych dla programu studiów na kierunku wychowanie fizyczne. | K\_W01 |
| EK­\_02 | Zna i rozumie główne tendencje rozwojowe oraz współczesne osiągnięcia w zakresie nauk o kulturze fizycznej. | K\_W05 |
| EK­\_03 | zna w zaawansowanym stopniu metody treningu sportowego i zdrowotnego , diagnozy przygotowania kondycyjnego, planowania, realizacji i kontroli treningu oraz efektów potreningowych w pływaniu | K\_W06 |
| EK­\_04 | Zna i rozumie ogniwa prakseologiczne procesu wychowania fizycznego, metody ewaluacji programu nauczania, konstruowania narzędzi do kontroli i oceny oraz samokontroli i samooceny. | K\_W07 |
| EK­\_05 | potrafi wypowiedzieć się na temat nauczania i doskonalenia technik pływackich oraz z przepisów pływania sportowego rekomendowanych przez PZP. | K\_W15 |
| EK­\_06 | Zna i rozumie w stopniu pogłębionym zasady etyki zawodu nauczyciela – wychowawcy, instruktora, potrzebę ochrony własności intelektualnej i prawa autorskiego. | K\_W19 |
| EK­\_07 | potrafi właściwie dobierać źródła oraz informacje z nich pochodzące do projektowania szkolnego procesu wychowania fizycznego, dokonywać oceny, syntezy i krytycznej analizy tych informacji, właściwie wspierać rozwój psychofizyczny dzieci i młodzieży. | K\_U02 |
| EK­\_08 | umie indywidualizować i personalizować oddziaływanie środkami fizycznymi na wszystkich etapach rozwoju ontogenetycznego | K\_U03 |
| EK­\_09 | demonstruje w zaawansowanym stopniu elementy technik pływackich na lądzie i w wodzie | K\_U08 |
| EK­\_10 | Potrafi w stopniu zaawansowanym planować strukturę procesu treningu sportowego, rekreacyjnego i zdrowotnego, określić wielkość obciążenia treningowego. | K\_U15 |
| EK­\_11 | Potrafi zorganizować zawody sportowe międzyszkolne i środowiskowe z uwzględnieniem np. ceremoniału olimpijskiego. | K\_U18 |
| EK­\_12 | Potrafi w stopniu zaawansowanym prezentować wyniki własnej pracy dydaktyczno-wychowawczej i projektowo-badawczej oraz brać udział w debacie, używając specjalistycznej terminologii związanej z naukami o kulturze fizycznej. | K\_U20 |
| EK­\_13 | Jest gotów do krytycznej oceny posiadanej wiedzy i odbieranych treści oraz kreatywnego myślenia i działania w procesie naukowo badawczym, edukacyjnym i treningowym. | K\_K01 |
| EK­\_14 | 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\_15 | organizuje międzyszkolne oraz środowiskowe imprezy pływackie rekreacyjno-sportowe i zdrowotne | K\_K05 |
| EK­\_16 | Jest gotów do przestrzegania zasad etyki zawodu nauczyciela wychowania fizycznego, instruktora i trenera. | K\_K11 |

3.3 Treści programowe

1. Problematyka wykładu

|  |
| --- |
| Treści merytoryczne:  Sem. II – 10h  Historia narciarstwa/snowboardu w Polsce i na świecie:   * ewolucja technik narciarskich/snowboardowych, * szkoły narodowe, * organizacje narciarskie.   Bezpieczeństwo:   * przyczyny wypadków narciarsko/snowboardowych, * zachowanie się podczas wypadku, * zasady bezpieczeństwa prowadzenia zajęć, * reguły bezpieczeństwa w ośrodkach sportów zimowych.   Sem. III – 10h  Metodyka nauczania:   * metody, * sposoby komunikowania się, * zasady dydaktyczne, * czynniki warunkujące skuteczność nauczania.   Sem. IV – 10h  Nauczanie narciarstwa/snowboardu schemat szkolenia oparty o wytyczne PZN.  Infrastruktura narciarstwa/snowboardu w Polsce.  Specyfika szkolenia sportowego dzieci i młodzieży.  Wybrane formy nauczania narciarstwa adaptowanego.  Sprzęt i wyposażenie narciarza/snowboardzisty oraz jego przygotowanie.  Narciarski regulamin sportowy.  Różnorodność narciarstwa poza trasowego. |

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

|  |
| --- |
| Korekta techniki jazdy wg aktualnego programu PZN:  Sem. II – 30h  Narciarstwo zjazdowe:   * pług; * łuki płużne; * ześlizgi; * skręt doskokowy; * skręt z pługu; * skręt ślizgowy * opanowanie szybkiego zatrzymania się *skręt stop;* * skręt równoległy *nisko wysoko* ; * skręt równoległy długi; * skręt równoległy krótki; * śmig   Snowboard:   * skręt doskokowy ślizgowy; * skręt ślizgowy; * skręt ślizgowy NW; * skręt ślizgowy NW doskokowy; * przejazd łatwych form terenowych; * skręt doskokowy cięty; * skręt cięty; * skręt cięty NW; * skręt ślizgowy tyłem; * skok prosty; * skręt cięty WN; * śmigi;   Sem. III – 30h  Droga metodyczna nauczania podstawowych ewolucji narciarskich/snowboardowych:  - Organizacja dni treningu w zależności od celu:   * + rozgrzewka,   + doskonalenie techniki skrętu,   + jazda dowolna lub zadaniowa.   Elementy przygotowania motorycznego narciarza/snowboardzisty.  Formy zabawowe nauczania narciarstwa – gry i zabawy na śniegu  Narciarstwo pozatrasowe uwzględniające:   * zasady bezpieczeństwa i odpowiedzialności, * jazdę w nieprzygotowanych śniegach, * zmienność warunków pogodowych   Sem. IV – 30h  Jazda sportowa – trening:   * skręt gigantowi versus skręt slalomowy (zapoczątkowanie, sterowanie,   zakończenie/zapoczątkowanie).   * taktyka jazdy (czytanie slalomu, zapamiętywanie, podejmowanie decyzji   taktycznych).  Wyrabianie nawyków:   * start i pierwsze bramki, * aktywność w trakcie przejazdu, * widzenie do przodu, * dojazd do mety, * przejazdy układów bramek (vertikale, łokcie) * przejazdy slalomów: * na dokładność, * na szybkość.   Ustawianie przejazdów:   * ustawianie slalomów zgodnie z zasadami określonymi w NRS. * różnicowanie ustawień slalomów uwzględniający poziom sportowy szkolonych (trening, zawody). * ustawienia slalomów w zależności od terenu i warunków śniegowych.   Organizacja zawodów:  - wybór terenu uwzględniający bezpieczeństwo i poziom sportowy uczestników,  - spełnienie wymogów określonych NRS-em (przygotowanie rejonu startu, mety, wykluczenie ingerencji osób trzecich, zagwarantowanie opieki GOPR),  - przygotowanie niezbędnego sprzętu,  - ustalanie procedury w przypadkach awaryjnych |

3.4 Metody dydaktyczne

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 – EK\_06 | Kolokwium, konspekt i obserwacja prowadzenia zajęć | Wykład, ćwiczenia |
| Ek\_ 07 – EK\_12 | obserwacja w trakcie zajęć | ćwiczenia |
| Ek\_ 13 – EK16 | obserwacja w trakcie zajęć | ćwiczenia |

4.2 Warunki zaliczenia przedmiotu (kryteria oceniania)

|  |
| --- |
| Semestr II.  Aktywny udział w zajęciach  Zaliczenie demonstracji wybranych technik narciarskich/snowboardowych , autokorekta  i korekta błędów współćwiczącego. Przygotowanie konspektu i przeprowadzenie na ocenę pozytywną zajęć ze stopnia podstawowego nauczania narciarstwa.  Zaliczenie sprawdzianu umiejętności sportowych w slalomie gigancie. Zaliczenie sprawdzianu z części teoretycznej obowiązującej w drugim semestrze.  Na ocenę końcową (podsumowującą) z przedmiotu teoria i praktyka dyscypliny sportowej – narciarstwo/snowboard w semestrze II składają się:  W 30% ocena ze sprawdzianu praktycznych umiejętności, w 20% średnia z ocen za opracowanie konspektów zajęć, w 20% ocena za prowadzenie zajęć z metodyki nauczania pływania stopnia pierwszego , w 15% ocena z obserwacji w trakcie zajęć, i w 15% ocena z kolokwium.  Kryterium oceny z kolokwium:  51-60% max. pkt.- dst (3,0)  61-70% max. pkt.- dst plus (3,5)  71-80% max. pkt.- db (4,0)  81-90% max. pkt.- db plus(4,5)  91-100% max. pkt.- bdb (5,0)  Semestr III.  Aktywny udział w zajęciach  Zaliczenie demonstracji wybranych technik narciarskich/snowboardowych, autokorekta  i korekta błędów współćwiczącego. Przygotowanie konspektu i przeprowadzenie na ocenę pozytywną zajęć ze stopnia średniego nauczania narciarstwa /snowboardu. Zaliczenie sprawdzianu umiejętności sportowych w slalomie. Zaliczenie sprawdzianu z części teoretycznej obowiązującej w trzecim semestrze.  Na ocenę końcową (podsumowującą) z przedmiotu teoria i praktyka dyscypliny sportowej – narciarstwo/snowboard w semestrze III składają się:  W 30% ocena ze sprawdzianu praktycznych umiejętności, w 20% średnia z ocen za opracowanie konspektów zajęć, w 20% ocena za prowadzenie zajęć z metodyki nauczania narciarstwa/snowboardu stopnia średniego , w 15% ocena z obserwacji w trakcie zajęć  i w 15% ocena z kolokwium.  Kryterium oceny z kolokwium:  51-60% max. pkt.- dst (3,0)  61-70% max. pkt.- dst plus (3,5)  71-80% max. pkt.- db (4,0)  81-90% max. pkt.- db plus(4,5)  91-100% max. pkt.- bdb (5,0)  Semestr IV  Aktywny udział w zajęciach  Zaliczenie demonstracji wybranych technik narciarskich/snowboardowych, autokorekta  i korekta błędów współćwiczącego. Przygotowanie konspektu i przeprowadzenie na ocenę pozytywną zajęć z ze stopnia wyższego oraz skrętów sytuacyjnych nauczania narciarstwa /snowboardu.  Zaliczenie sprawdzianu umiejętności sportowych w slalomie oraz slalomie gigancie.  Zaliczenie sprawdzianu z części teoretycznej obowiązującej w trzecim semestrze. Egzamin z instruowania wybranej techniki narciarskiej/ snowboardowej Egzamin pisemny i ustny z treści programowych.  Na ocenę końcową (podsumowującą) z przedmiotu teoria i praktyka dyscypliny sportowej – narciarstwo/snowboard w semestrze III składają się:  W 30% ocena ze sprawdzianu praktycznych umiejętności, w 20% średnia z ocen za opracowanie konspektów zajęć, w 20% ocena za prowadzenie zajęć z metodyki nauczania narciarstwa/snowboardu stopnia średniego , w 15% ocena z obserwacji w trakcie zajęć  i w 15% ocena z kolokwium.    Kryterium oceny z kolokwium:  51-60% max. pkt.- dst (3,0)  61-70% max. pkt.- dst plus (3,5)  71-80% max. pkt.- db (4,0)  81-90% max. pkt.- db plus(4,5)  91-100% max. pkt.- bdb (5,0) |

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 | 120 |
| Inne z udziałem nauczyciela akademickiego  (udział w konsultacjach, egzaminie) | Udział w konsultacjach - 75 godz.  Udział w egzaminie praktycznym – 10 godz.  Udział w egzaminie teoretycznym – 15 godz.  100 |
| Godziny niekontaktowe – praca własna studenta  (przygotowanie do zajęć, egzaminu, napisanie referatu itp.) | Analiza literatury – 10 godz.  Opracowanie konspektów – 20 godz.  Samodoskonalenie elementów technicznych -30 godz. przygotowanie do prowadzenia fragmentu zajęć -15 godz.  Przygotowanie do kolokwium – 10 godz.  Przygotowanie do egzaminu – 20 godz.  105 |
| SUMA GODZIN | 325 |
| SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS | 13 |

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

6. PRAKTYKI ZAWODOWE W RAMACH PRZEDMIOTU

|  |  |
| --- | --- |
| wymiar godzinowy | 30 godz. - 3pkt ECTS |
| zasady i formy odbywania praktyk | Szkoły prowadzące zajęcia z narciarstwa/snowboardu w ramach zajęć z wychowania fizycznego, szkoły, kluby narciarsko /snowboardowe |

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. 4. 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)