*Załącznik nr 1.5 do Zarządzenia Rektora UR nr12/2019*

**SYLABUS**

**dotyczy cyklu kształcenia***…. 2020/2021- 2022/2023*

*(skrajne daty*)

Rok akademicki ....... 2021-22.........

1. Podstawowe informacje o przedmiocie

|  |  |
| --- | --- |
| Nazwa przedmiotu | *Zimowe formy aktywności ruchowej* |
| Kod przedmiotu\* |  |
| nazwa jednostki prowadzącej kierunek | Instytut Nauk o Kulturze Fizycznej |
| Nazwa jednostki realizującej przedmiot | Katedra Wychowania fizycznego i Sportu |
| Kierunek studiów | *Turystyka i Rekreacja* |
| Poziom studiów | *Studia I Stopnia* |
| Profil | *Ogólnoakademicki* |
| Forma studiów | *Niestacjonarne* |
| Rok i semestr/y studiów | *2 rok,III semestr* |
| Rodzaj przedmiotu | *Przedmioty dodatkowe* |
| Język wykładowy | Polski |
| Koordynator | *Dr hab. prof. UR Sławomir Drozd* |
| Imię i nazwisko osoby prowadzącej / osób prowadzących | *Prof. dr hab. Jan Junger,*  *Prof. dr hab. Zbigniew Barabasz*  *Prof. nadzw. dr hab. Wojciech Czarny,*  *Prof. nadzw. dr hab. Sławomir Drozd,*  *Prof. nadzw. dr hab. Emilian Zadarko*  *dr Bartłomiej Czarnota,*  *dr Robert Czaja,*  *dr Monika Drozd,*  *dr Jaromir Grymanowski,*  *dr Renata Grzywacz,*  *dr Rafał Kołodziej,*  *dr Paweł Król*  *dr Paweł Ostrowski,*  *dr Paweł Rut,*  *dr Marian Rzepko,*  *dr Agata Rzeszutko-Polak,*  *dr Janusz Zieliński,*  *dr Artur Płonka,*  *dr Maciej Brożyna,*  *dr Dagmara Sądecka,*  *mgr Edyta Nizioł- Bab* |

\* *-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** |
| 3 |  | 32godzin |  |  |  |  |  |  | 2 |

1.2. Sposób realizacji zajęć

⌧ 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, zaliczenie bez oceny)

zaliczenie z oceną

2.Wymagania wstępne

|  |
| --- |
| Podstawowa wiedza i umiejętności w ramach przedmiotów:  - Zabawy i gry ruchowe z metodyką,  - Rekreacyjne formy aktywności ruchowej  - Pierwsza pomoc przedmedyczna. |

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

3.1 Cele przedmiotu

|  |  |
| --- | --- |
| C1 | Przygotowanie w zakresie podstawowym organizatorów najpopularniejszych form rekreacji i turystyki wypoczynku zimowego. |
| C2 | Rozwijanie zainteresowań poznawczych związanych z wypoczynkiem zimowym. |

**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 zna zasady organizowania imprez turystycznych, rekreacyjnych i sportowych w zimowym środowisku | K\_W10 |
| EK 02 | Student potrafi organizować różne formy aktywności ruchowej w środowisku zimowym , w tym również o charakterze interdyscyplinarnym | K\_U06, |
| EK 03 | Student jest gotów do aktywności ruchowej swojej i społeczeństwa w środowisku zimowym | K\_K06 |

**3.3Treści programowe**

1. Problematyka wykładu

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

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

|  |
| --- |
| Treści merytoryczne |
| Kierunki rozwoju rekreacji zimowej (środki, urządzenia, sprzęt) – tendencje światowe. Zagospodarowanie sportowe i rekreacyjno-turystyczne stacji sportów zimowych w kontekście potrzeb rekreacji wybranych grup klientów. |
| Zasady programowania i organizacji plenerowych imprez rekreacyjnych w okresie zimowym z uwzględnieniem różnych potrzeb i grup uczestników. Aspekty prawne organizacji imprez sportowo-rekreacyjnych. Bezpieczeństwo w górach w okresie zimowym. |
| Diagnoza środowiska geograficznego i infrastruktury turystycznej i sportowo-rekreacyjnej do organizacji i uprawiania sportów śnieżnych. Analiza potrzeb i oczekiwań uczestnika zimowych form rekreacji ruchowej w kontekście programowania infrastruktury stacji sportów zimowych |
| Zasady programowania i przygotowania: wycieczki krajoznawczej w warunkach przyrodniczych w okresie zimowym, gier i zabaw z wykorzystaniem sprzętu narciarskiego i snowboardowego. |
| Organizacja i realizacja zajęć oraz imprez rekreacyjnych w: narciarstwie zjazdowym z uwzględnieniem skutecznego i bezpiecznego zjazdu na nartach, snowboardzie z uwzględnieniem skutecznej i bezpiecznej jazdy na snowboardzie. |
| Organizacja imprez o charakterze masowym dla wybranego odbiorcy – organizacja imprezy rekreacyjnej (wycieczka krajoznawcza) w plenerze w okresie zimowym. |
| Organizacja gier i zabaw rekreacyjnych z wykorzystaniem specjalistycznego sprzętu do uprawiania sportów śnieżnych, organizacja i udział w zimowych zawodach rekreacyjnych (narciarstwo zjazdowe, snowboard). |
| Nauka i doskonalenie techniki narciarskiej lub snowboardowej. |

3.4 Metody dydaktyczne

Opis, pokaz, objaśnienie, dyskusja dydaktyczna, samodzielne rozwiązywanie problemów, metoda realizacji w formie ścisłej, zadaniowej, zabawowej i naśladowczej, metoda strumieniowa, metoda małych obwodów ćwiczebnych, metoda dużych obwodów ćwiczebnych, metoda projektu praktycznego z sprawozdaniem realizacji.

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 kształcenia  (np.: kolokwium, egzamin ustny, egzamin pisemny, projekt, sprawozdanie, obserwacja w trakcie zajęć) | Forma zajęć dydaktycznych  (w, ćw, …) |
| EK\_01 | Obserwacja w trakcie zajęć | Ćwiczenia |
| EK\_02 | Zaliczenie praktyczne | Ćwiczenia |
| EK\_03 | Obserwacja w trakcie zajęć  Przygotowanie i prowadzenie części animacji | Ćwiczenia |

4.2 Warunki zaliczenia przedmiotu (kryteria oceniania)

|  |
| --- |
| Na ocenę końcową (podsumowującą) z przedmiotu zimowe formy aktywności ruchowej  w semestrze III składają się:  W 30% ocena ze sprawdzianu praktycznych umiejętności techniki poszczególnych ewolucji narciarskich/snowboardowych, w 20% ocena za wynik uzyskany w trakcie zawodów (narciarstwo/snowboard), w 10% ocena z techniki z podstaw łyżwiarstwa, w 15% ocena z obserwacji w trakcie zajęć, i w 15% ocena za organizację i prowadzenie imprezy rekreacyjnej  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 godzinna zrealizowanie aktywności** |
| Godziny kontaktowe wynikające z harmonogramu studiów | 32 |
| Inne z udziałem nauczyciela akademickiego  (udział w konsultacjach, egzaminie) | 13 |
| Godziny niekontaktowe – praca własna studenta  (przygotowanie do zajęć, egzaminu, napisanie referatu itp.) | 15 |
| SUMA GODZIN | 60 |
| **SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS** | 2 |

*\* 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. DĄBROWSKI A., Zarys teorii rekreacji ruchowej, AWF, Warszawa 2006. 2. KUNYSZ P. i in., Teoretyczne podstawy wybranych dyscyplin zimowych, AWF, Wrocław 2006. 3. KUNYSZ P., Snowboard – śladami instruktora, wyd. Almapress, Warszawa 2002. 4. NEUHORN S., SADOWSKI G. (red.), Obozy zimowe- przewodnik do zajęć, AWF Warszawa 2006. 5. PROGRAM NAUCZANIA NARCIARSTWA ZJAZDOWEGO 2013, Stowarzyszenie Instruktorów i Trenerów Narciarstwa Polskiego Związku Narciarskiego. 6. VYSATA K., Sporty zimowe w turystyce i rekreacji, wyd. Escrella 2004. 7. ZATOŃ M., Podstawy narciarstwa zjazdowego, wyd. Signum, Wrocław 1996. |
| Literatura uzupełniająca:   1. KRASICKI SZ., CHOJNACKI K. (red.), Sporty zimowe XXI wieku. AWF, Kraków 2001. 2. KUNYSZ P., SABAT U., Snowboard – zabawy, gry i ćwiczenia. AWF, Wrocław 2011. 3. ŁOBOŻEWICZ T., Zajęcia na zimowiskach. Instytut Wyd. Związków Zawodowych, Warszawa 1989. 4. TOCZEK-WERNER S. (red.), Podstawy rekreacji i turystyki. AWF, Wrocław 2007. 5. VYŠATA K., Narciarstwo zjazdowe – podręcznik dla studentów wychowania fizycznego, AWF Warszawa 2006. |

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)