

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Raciborzu

KARTA PRZEDMIOTU / MODUŁU

| 1. Nazwa przedmiotu: | Obóz sportowy zimowy | | | | |
|---|---|---|---|----------------------------|---|
| 2. Kod przedmiotu: | 16,1 | | | | |
| 3. Okres ważności karty: | ważna od roku akademickiego: 2015-2018 | | | | |
| 4. Forma kształcenia: | studia pierwszego stopnia | | | | |
| 5. Forma studiów: | studia stacjonarne / studia niestacjonarne | | | | |
| 6. Kierunek studiów: | WYCHOWANIE FIZYCZNE | | | | |
| 7. Profil studiów: | praktyczny | | | | |
| 8. Specjalność: | | | | | |
| 9. Semestr: | III/IV | | | | |
| 10. Jedn. prowadz. przedmiot: | Instytut Kultury Fizycznej | | | | |
| 11. Prowadzący przedmiot: | | | | | |
| 12. Grupa przedmiotów: | obóz | | | | |
| 13. Status przedmiotu: | obowiązkowy | | | | |
| 14. Język prowadzenia zajęć: | polski | | | | |
| 15. Przedmioty wprowadzające oraz wymagania wstępne: | | | | | |
| Wiedza podstawowa w zakresie organizacji i uczestnictwa w obozach sportowych, umiejętności praktycznej nauki jazdy na snowboardzie i nartach. | | | | | |
| 16. Cel przedmiotu: | | | | | |
| Celem jest zapoznanie studenta z podstawową wiedzą i techniką jazdy na nartach zjazdowych i snowboardzie. Zapoznanie z przepisami obowiązującymi na stoku i poza nim. Zapoznanie z różnymi warunkami pracy: pogoda, teren). | | | | | |
| 17. Efekty kształcenia: | | | | | |
| Ozn. | Opis efektu kształcenia | Metoda realizacji efektu kształcenia | Metoda weryfikacji efektu kształcenia | Forma prowadzenia zajęć | Odniesienie do efektów dla kierunku studiów |
| W | Wiedza podstawowa w zakresie organizacji i uczestnictwa w obozach sportowych, umiejętności praktycznej nauki jazdy na snowboardzie i nartach. ma podstawową wiedzę o działaniu aktywności ruchowej w ramach podtrzymywania sprawności fizycznej w tym pierwsza pomoc medyczna; zna cele zadaniowe przedmiotów i zasady tworzenia zajęć z wykorzystaniem ruchu, zna metodyczne i dydaktyczne metody prowadzenia lekcji | obserwacja postępów i zaangażowania studenta podczas zajęć praktycznych | Student jest zobowiązany do obecności na wszystkich zajęciach oraz do zaliczenia sprawdzianu umiejętności na ocenę przynajmniej 3,0 | ćwiczenia zajęcia na stoku | K_W01 (+) K_W13 (+++) |
| U | posiada podstawową wiedzę i technikę jazdy na nartach zjazdowych i snowboardzie. Zna przepisy obowiązujące na stoku i poza nim. Potrafi podjąć działanie w różnych warunkach pracy: pogoda, teren | | | | K_U01 (++) K_U02 (++) K_U03 (+) K_U14 (++) |
| K | rozumie konieczność doksztalcenia się w dyscyplinie sportu, podejmuje wysiłek | | | | K_K01 (+) K_K04 (++) |

| | zglobiania samodzielnie tajników dyscypliny zna technikę jazdy, jest w pełni świadomy zachowania na stoku, uwzględnia warunki pogodowe | | | | K_K08 (+) |
|--|---|--|-----------|---|-----------|
| 18. Formy i wymiar zajęć: | wykład ćwiczenia ST: --- ST: 56 NST --- NST: 40 | | | | |
| 19. Treści kształcenia: | | | | | |
| <p>Nauka i doskonalenie współczesnej techniki jazdy na nartach lub snowboardzie, elementy jazdy sportowej, freeridingu, funcarvingu i freestyle.</p> <p>Widomości na temat doboru i sposobu przygotowania i konserwacji sprzętu, bezpieczeństwa w górach, postępowania podczas wypadku i ewolucji technik narciarskich.</p> <p>SZCZEGÓŁOWY PROGRAM ZAJĘĆ</p> <p>Tematyka zajęć/program obozu</p> <p>Zajęcia organizacyjne. Sprawdzenie sprzętu. Zasady bezpieczeństwa na stoku.</p> <p>Nauka poruszania się w butach narciarskich. Nauka poruszania się w nartach po terenie płaskim. Nauka podchodzenia. Zwroty.</p> <p>Jazda w linii spadku stoku-</p> <p>Jazda pługiem, skręt z półpługu, skręt z poszerzenia kąтового.</p> <p>Jazda w skos stoku. Skręt doskokowy, skręt równoległy.</p> <p>Skręt równoległy NW, nauka śmigu.</p> <p>Skręt równoległy ze zmianą krawędzi. Jazda terenowa, skok terenowy. Zawody gigantowi.</p> <p>Sprawdzian umiejętności.</p> | | | | | |
| 20. Egzamin: | zaliczenie z oceną | | | | |
| 21. Literatura podstawowa: | | | | | |
| <p>Chojnacki K., Orlewicz-Musiał M.: Rozwój sprzętu, techniki jazdy oraz stylów narciarskich w Polsce od telemarku do carvingu. Wydawnictwo AWF Kraków 2005.</p> <p>Held H. (red): Uczę jazdy na nartach. Wydawnictwo Galaktyka, Warszawa 2000.</p> <p>Kunysz P.: Snowboard- śladami instruktora. Almapress, Warszawa 2002.</p> <p>Powolny L., Kunysz P., Powolny E.: Snowboard- technika, metodyka, szkolenie. COS Warszawa 1999.</p> <p>Program Nauczania Narciarstwa. Stowarzyszenie Instruktorów i Trenerów Narciarstwa PZN. Karaków 2002.</p> <p>Stanisławski Z.: Narty 2. Co każdy narciarz wiedzieć powinien. Wydawnictwo dla Szkoły, Wilkowice 2005.</p> <p>Wallner H.: Carving. Wrocław 2004.</p> <p>Vysata K.: Narciarstwo zjazdowe. Wydawnictwo AWF Warszawa 2002</p> | | | | | |
| 22. Literatura uzupełniająca: | | | | | |
| 23. Nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia efektów kształcenia: | | | | | |
| Lp. | Forma zajęć | Liczba godzin kontaktowych / pracy studenta | | | |
| | | studia stacjonarne | | studia niestacjonarne | |
| 1 | Wykład | | | | |
| 2 | Ćwiczenia | 56 | | 40 | |
| 3 | Laboratorium | | | | |
| 4 | Projekt | | | | |
| 5 | Seminarium | | | | |
| 6 | Inne/Praca własna | 4 (przygotowanie praktyczne, konsultacje teoretyczne) | | 20 (przygotowanie praktyczne, konsultacje teoretyczne) | |
| Suma godzin | | 56/4 | | 40/20 | |
| 24. Suma wszystkich godzin: | | ST 60 | NST 60 | 25. Liczba punktów ECTS: | |
| | | | | ST 2 | NST 2 |
| 26. Liczba punktów ECTS uzyskanych na zajęciach z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego: | | 1,7 | 1,7 | 27. Liczba punktów ECTS uzyskanych w wyniku samodzielnej pracy studenta: | |
| | | | | 0,3 | 0,3 |

| 28. Kryteria oceniania: | | |
|---|-------|--|
| Efekt kształcenia | Ocena | Opis wymagań |
| K_W01 (+) K_W13 (+++) | bdb | student zna podstawy w zakresie organizacji i uczestnictwa w obozach sportowych, posiada bardzo dobre umiejętności praktycznej nauki jazdy na snowboardzie lub nartach. ma podstawową wiedzę o działaniu aktywności ruchowej w ramach podtrzymywania sprawności fizycznej w tym pierwsza pomoc medyczna; zna cele zadaniowe przedmiotów i zasady tworzenia zajęć z wykorzystaniem ruchu, zna metodyczne i dydaktyczne metody prowadzenia lekcji praktycznej na stoku |
| | db | student zna podstawy w zakresie organizacji i uczestnictwa w obozach sportowych, posiada dobre umiejętności praktycznej nauki jazdy na snowboardzie lub nartach. ma podstawową wiedzę o działaniu aktywności ruchowej w ramach podtrzymywania sprawności fizycznej w tym pierwsza pomoc medyczna; zna cele zadaniowe przedmiotów i zasady tworzenia zajęć z wykorzystaniem ruchu, zna metodyczne i dydaktyczne metody prowadzenia lekcji praktycznej na stoku |
| | dst | student zna podstawy w zakresie organizacji i uczestnictwa w obozach sportowych, posiada dostateczne umiejętności praktycznej nauki jazdy na snowboardzie lub nartach. ma podstawową wiedzę o działaniu aktywności ruchowej w ramach podtrzymywania sprawności fizycznej w tym pierwsza pomoc medyczna; zna cele zadaniowe przedmiotów i zasady tworzenia zajęć z wykorzystaniem ruchu, zna metodyczne i dydaktyczne metody prowadzenia lekcji praktycznej na stoku |
| | ndst | student nie ma podstawowej wiedzy na temat organizacji obozów zimowych, nie posiada umiejętności jazdy na snowboardzie lub nartach nie zna terminologii używanej w tej dziedzinie |
| K_U01 (++) K_U02 (++) K_U03 (+) K_U14 (++) | bdb | student posiada bardzo dobrą wiedzę i technikę jazdy na nartach zjazdowych lub snowboardzie. Zna przepisy obowiązujące na stoku i poza nim. Potrafi podjąć działanie w różnych warunkach pracy: pogoda, teren |
| | db | posiada podstawową wiedzę i technikę jazdy na nartach zjazdowych lub snowboardzie. Zna przepisy obowiązujące na stoku i poza nim. Potrafi podjąć działanie w różnych warunkach pracy: pogoda, teren |
| | dst | posiada dostateczną wiedzę i technikę jazdy na nartach zjazdowych lub snowboardzie. Zna przepisy obowiązujące na stoku i poza nim. Potrafi podjąć działanie w różnych warunkach pracy: pogoda, teren |
| | ndst | student nie potrafi wykorzystywać podstawowej wiedzy teoretycznej, nie przedstawia, własnych poglądów, nie zna literatury w danej dziedzinie. Nie posiada umiejętności zastosowania wiedzy teoretycznej z praktyczną. Nie umiejętności jazdy na nartach lub snowboardzie |
| K_K01 (+) K_K04 (++) K_K08 (+) | bdb | rozumie konieczność dokończenia się w dyscyplinie sportu, podejmuje wysiłek zgłębiania samodzielnie tajników dyscypliny zna bardzo dobrze technikę jazdy, jest w pełni świadomy zachowania na stoku, uwzględnia warunki pogodowe |
| | db | rozumie konieczność dokończenia się w dyscyplinie sportu, podejmuje wysiłek zgłębiania samodzielnie tajników dyscypliny zna dobrze technikę jazdy, jest w pełni świadomy zachowania na stoku, uwzględnia warunki pogodowe |
| | dst | rozumie konieczność dokończenia się w dyscyplinie sportu, podejmuje wysiłek zgłębiania samodzielnie tajników dyscypliny zna dostatecznie technikę jazdy, jest w pełni świadomy zachowania na stoku, uwzględnia warunki pogodowe |
| | ndst | student nie potrafi odnieść zdobytych wiadomości do innych dziedzin, nie ma świadomości swojej wiedzy i umiejętności, nie rozumie potrzeby dokończenia i rozwoju, nie dokonuje samooceny swoich kompetencji, nie wyznacza kierunków dalszego rozwoju zawodowego i prywatnego |
| 29. Uwagi: | | |
| | | |

Zatwierdzono:

.....
(data i podpis prowadzącego)

.....
(data i podpis)

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Raciborzu

KARTA PRZEDMIOTU / MODUŁU

| 1. Nazwa przedmiotu: | Obóz sportowy letni | | | | |
|---|--|---|---|-----------------------------|---|
| 2. Kod przedmiotu: | 16,1 | | | | |
| 3. Okres ważności karty: | ważna od roku akademickiego: 2015-2018 | | | | |
| 4. Forma kształcenia: | studia pierwszego stopnia | | | | |
| 5. Forma studiów: | studia stacjonarne / studia niestacjonarne | | | | |
| 6. Kierunek studiów: | WYCHOWANIE FIZYCZNE | | | | |
| 7. Profil studiów: | praktyczny | | | | |
| 8. Specjalność: | | | | | |
| 9. Semestr: | III/IV | | | | |
| 10. Jedn. prowadz. przedmiot: | Instytut Kultury Fizycznej | | | | |
| 11. Prowadzący przedmiot: | | | | | |
| 12. Grupa przedmiotów: | obóz | | | | |
| 13. Status przedmiotu: | obowiązkowy | | | | |
| 14. Język prowadzenia zajęć: | polski | | | | |
| 15. Przedmioty wprowadzające oraz wymagania wstępne: | | | | | |
| . Wiedza podstawowa w zakresie organizacji i uczestnictwa w obozach sportowych, wycieczkach turystycznych | | | | | |
| 16. Cel przedmiotu: | | | | | |
| <p>Celem jest zapoznanie studentów z różnymi warunkami pracy: pogoda, teren. Wyposażenie studentów w wiedzę z zakresu podstaw turystyki (ekwipunek, planowanie trasy i noclegów, oraz praktyczna umiejętność „zachowania się na szlaku”). Jak również zapoznanie studentów z działającymi organizacjami ułatwiającymi uprawianie turystyki i systemem odznak turystycznych i krajoznawczych. W efekcie prowadzonych zajęć student nabywa umiejętności: planowania, organizowania i przeprowadzania wycieczek szkolnych.</p> | | | | | |
| 17. Efekty kształcenia: | | | | | |
| Ozn. | Opis efektu kształcenia | Metoda realizacji efektu kształcenia | Metoda weryfikacji efektu kształcenia | Forma prowadzenia zajęć | Odniesienie do efektów dla kierunku studiów |
| W | Wiedza podstawowa w zakresie organizacji i uczestnictwa w obozach sportowych, ma podstawową wiedzę o działaniu aktywności ruchowej w ramach podtrzymywania sprawności fizycznej w tym pierwsza pomoc medyczna; zna cele zadaniowe przedmiotów i zasady tworzenia zajęć z wykorzystaniem ruchu, zna metodyczne i dydaktyczne metody prowadzenia lekcji Zna zasady promocji zdrowia i zdrowego stylu życia jest animatorem działań prozdrowotnych w środowisku szkolnym i poza nim Ma podstawową wiedzę o działaniu aktywności ruchowej w ramach podtrzymywania sprawności fizycznej w tym | obserwacja postępów i zaangażowania studenta podczas zajęć praktycznych | Student jest zobowiązany do obecności na wszystkich zajęciach | ćwiczenia zajęcia w terenie | K_W01 (+) K_W13 (+++) |

| | | | | | |
|---|--|--|--|--|---|
| | pierwsza pomoc medyczna | | | | |
| U | Zna przepisy obowiązujące w terenach turystycznych, parkach krajobrazowych itp.: Potrafi podjąć działanie w różnych warunkach pracy Posiada wyjątkowe predyspozycje oraz umiejętności ruchowe, techniczne i manualne, pozwalające na prowadzenie i uczestnictwo w różnych formach aktywności ruchowej o charakterze zdrowotnym, profilaktycznym i sportowym | | | | K_U01 (++) K_U02 (++) K_U03 (+) K_U14 (++) |
| K | rozumie konieczność doksztalcania się, podejmuje wysiłek zgłębiania samodzielnie tajników wiedzy o terenach turystycznych jest w pełni świadomy zachowania w terenach turystyczno - rekreacyjnych, uwzględnia warunki pogodowe, możliwości grupy potrafi wykorzystywać podstawową zdobytą wiedzę teoretyczną z zakresu wychowania i kultury fizycznej oraz powiązanych dziedzin w celu analizy i interpretacji problemów w tym edukacyjnych i wychowawczych, a także komunikacji między ludzkiej | | | | K_K01 (+) K_K04 (++) K_K08 (+) |

18. Formy i wymiar zajęć:

19. Treści kształcenia:

Podstawowe pojęcia dotyczące turystyki i sposobów jej realizacji w placówkach oświatowych.
Zadania i kompetencje kadry turystycznej
Przygotowanie i prowadzenie imprez turystyczno-krajoznawczej
Bezpieczeństwo i higiena uprawniania turystyki (wypadki, pierwsza pomoc).
Klasyfikacja imprez turystyczno-krajoznawczych
Znajomość oznaczeń szlaków, praca z mapą

20. Egzamin:

zaliczenie z oceną

21. Literatura podstawowa:

Borne H., Doliński A., Organizacja turystyki. WSiP Warszawa 1998;
Gaworecki W., Turystyka. PWE, Warszawa 2000;
Gołębski G., Kompendium wiedzy o turystyce. PWN Warszawa 2006;
Krygowski W., Beskidy. Śląski, Żywiecki, Mały. Sport i Turystyka, Warszawa 1974;

22. Literatura uzupełniająca:

Śledzińska J., Wielocha A., Wybieram wędrowanie. Poradnik młodego turysty. Wydawnictwo PTTK „Kraj”, Warszawa 2011

23. Nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia efektów kształcenia:

| Lp. | Forma zajęć | Liczba godzin kontaktowych / pracy studenta | |
|-----|--------------|---|-----------------------|
| | | studia stacjonarne | studia niestacjonarne |
| 1 | Wykład | | |
| 2 | Ćwiczenia | 56 | 40 |
| 3 | Laboratorium | | |
| 4 | Projekt | | |

| | | | | |
|---|--------------------|---|---|---|
| 5 | Seminarium | | | |
| 6 | Inne/Praca własna | | 4 (przygotowanie praktyczne, konsultacje teoretyczne) | 20 (przygotowanie praktyczne, konsultacje teoretyczne) |
| | Suma godzin | | 56/4 | 40/20 |
| 24. Suma wszystkich godzin: | | ST 60 | NST 60 | 25. Liczba punktów ECTS: |
| | | | | ST 2 |
| | | | | NST 2 |
| 26. Liczba punktów ECTS uzyskanych na zajęciach z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego: | | 1,7 | 1,7 | 27. Liczba punktów ECTS uzyskanych w wyniku samodzielnej pracy studenta: |
| | | | | 0,3 |
| | | | | 0,3 |
| 28. Kryteria oceniania: | | | | |
| Efekt kształcenia | Ocena | Opis wymagań | | |
| K_W01 (+) K_W13 (++++) | bdb | student posiada podstawową wiedzę w zakresie organizacji i uczestnictwa w obozach sportowych, a także o działaniu aktywności ruchowej w ramach podtrzymywania sprawności fizycznej w tym pierwsza pomoc medyczna zna cele zadaniowe przedmiotów i zasady tworzenia zajęć z wykorzystaniem ruchu, zna metodyczne i dydaktyczne metody prowadzenia lekcji Zna zasady promocji zdrowia i zdrowego stylu życia jest animatorem działań prozdrowotnych w środowisku szkolnym i poza nim | | |
| | db | student posiada podstawową wiedzę w zakresie organizacji i uczestnictwa w obozach sportowych, a także o działaniu aktywności ruchowej w ramach podtrzymywania sprawności fizycznej w tym pierwsza pomoc medyczna zna cele zadaniowe w stopniu dobrym przedmiotów i zasady tworzenia zajęć z wykorzystaniem ruchu, zna metodyczne i dydaktyczne metody prowadzenia lekcji Zna zasady promocji zdrowia i zdrowego stylu życia jest animatorem działań prozdrowotnych w środowisku szkolnym i poza nim | | |
| | dst | student posiada podstawową wiedzę w zakresie organizacji i uczestnictwa w obozach sportowych, a także o działaniu aktywności ruchowej w ramach podtrzymywania sprawności fizycznej w tym pierwsza pomoc medyczna zna cele zadaniowe w stopniu dostatecznym przedmiotów i zasady tworzenia zajęć z wykorzystaniem ruchu, zna metodyczne i dydaktyczne metody prowadzenia lekcji Zna zasady promocji zdrowia i zdrowego stylu życia jest animatorem działań prozdrowotnych w środowisku szkolnym i poza nim | | |
| | ndst | student nie ma podstawowej wiedzy na temat organizacji obozów, nie zna terminologii używanej w tej dziedzinie | | |
| K_U01 (++) K_U02 (++) K_U03 (+) K_U14 (++) | bdb | Posiada wyjątkowe predyspozycje oraz umiejętności ruchowe, techniczne i manualne, pozwalające na prowadzenie i uczestnictwo w różnych formach aktywności ruchowej o charakterze zdrowotnym, profilaktycznym i sportowym Potrafi podjąć działanie w różnych warunkach pracy Zna przepisy obowiązujące w terenach turystycznych, parkach krajobrazowych itp | | |
| | db | Posiada dobre predyspozycje oraz umiejętności ruchowe, techniczne i manualne, pozwalające na prowadzenie i uczestnictwo w różnych formach aktywności ruchowej o charakterze zdrowotnym, profilaktycznym i sportowym Potrafi podjąć działanie w różnych warunkach pracy Zna przepisy obowiązujące w terenach turystycznych, parkach krajobrazowych itp | | |
| | dst | Posiada dostateczne predyspozycje oraz umiejętności ruchowe, techniczne i manualne, pozwalające na prowadzenie i uczestnictwo w różnych formach aktywności ruchowej o charakterze zdrowotnym, profilaktycznym i sportowym Potrafi podjąć działanie w różnych warunkach pracy Zna przepisy obowiązujące w terenach turystycznych, parkach krajobrazowych itp | | |
| | ndst | student nie potrafi wykorzystywać podstawowej wiedzy teoretycznej, nie przedstawia, własnych poglądów. Nie posiada umiejętności zastosowania wiedzy teoretycznej z praktyczną. | | |
| K_K01 (+) K_K04 (++) K_K08 (+) | bdb | potrafi wykorzystywać podstawową zdobytą wiedzę teoretyczną z zakresu wychowania i kultury fizycznej oraz powiązanych dziedzin w celu analizy i interpretacji problemów w tym edukacyjnych i wychowawczych, a także komunikacji między ludzką jest w pełni świadomy zachowania w terenach turystyczno - rekreacyjnych, uwzględnia warunki pogodowe, możliwości grupy rozumie konieczność dokształcania się, podejmuje wysiłek zgłębiania samodzielnie tajników wiedzy o terenach turystycznych | | |

| | | |
|-------------------|------|--|
| | db | potrafi wykorzystywać podstawową zdobytą wiedzę teoretyczną z zakresu wychowania i kultury fizycznej oraz powiązanych dziedzin w celu analizy i interpretacji problemów w tym edukacyjnych i wychowawczych, a także komunikacji między ludzką jest zorientowany w zachowaniach w terenach turystyczno - rekreacyjnych, uwzględnia warunki pogodowe, możliwości grupy rozumie konieczność dokształcania się, podejmuje wysiłek zgłębiania samodzielnie tajników wiedzy o terenach turystycznych |
| | dst | zna podstawową zdobytą wiedzę teoretyczną z zakresu wychowania i kultury fizycznej oraz powiązanych dziedzin w celu analizy i interpretacji problemów w tym edukacyjnych i wychowawczych, a także komunikacji między ludzką zna dostatecznie zachowania w terenach turystyczno - rekreacyjnych, uwzględnia warunki pogodowe, możliwości grupy rozumie konieczność dokształcania się, podejmuje wysiłek zgłębiania samodzielnie tajników wiedzy o terenach turystycznych |
| | ndst | student nie potrafi odnieść zdobytych wiadomości do innych dziedzin, nie ma świadomości swojej wiedzy i umiejętności, nie rozumie potrzeby dokształcania i rozwoju, nie dokonuje samooceny swoich kompetencji, nie wyznacza kierunków dalszego rozwoju zawodowego i prywatnego |
| 29. Uwagi: | | |
| | | |

Zatwierdzono:

.....
(data i podpis prowadzącego)

.....
(data i podpis)