

| | | |
|--|---------------------|-----------|
| SPECJALIZACJE INSTRUKTORSKIE | nr w planie studiów | ECTS |
| Instruktor rekreacji ruchowej- Narciarstwo powszechne biegowe | 43 | 11 |

| | |
|----------------------------------|--|
| Profil kształcenia | praktyczny |
| Wydział / Kierunek | Wychowanie Fizyczne / Sport |
| Jednostka organizacyjna | Zakład Sportów Wodnych i Zimowych |
| Poziom studiów | I° |
| Rok, semestr | III rok, sem. 5,6 |
| Język wykładowy | Polski |
| Tryb studiów | stacjonarne |
| Forma zajęć: wykłady / ćwiczenia | 45 / 60 |
| Forma zaliczenia | Zo5, Zo6, E6 |
| Charakter zajęć | fakultatywny |

CELE PRZEDMIOTU

Celem przedmiotu jest przygotowanie wykwalifikowanej kadry instruktorskiej w zakresie szkolenia narciarstwa biegowego. Głównym zadaniem szkolenia jest nauczanie i doskonalenie techniki biegu narciarskiego, ewolucji zjazdowych oraz zapoznanie z metodyką nauczania. Zapoznanie z zakresem wiedzy teoretycznej zawartej w tematyce wykładów. Przygotowanie studentów do prowadzenia zajęć z narciarstwa biegowego z osobami w różnym wieku i o różnym poziomie zaawansowania sprawnościowego oraz organizowania imprez sportowo rekreacyjnych w narciarstwie biegowym.

| Odniesienie do kierunkowych efektów kształcenia | Przedmiotowe efekty kształcenia w zakresie wiedzy (P_W), umiejętności (P_U) i kompetencji społecznych (P_S) | Odniesienie do efektów obszarowych |
|---|---|---|
| K_W08 K_W01 | P-W01 Student zna i prawidłowo opisuje teoretyczne składowe techniki biegu i zjazdu na nartach biegowych. Zna różnice i charakterystykę poznanych technik biegu na nartach i ewolucji skrętnych oraz prawidłowo definiuje, objaśnia i formułuje treści związane z nauczaniem narciarstwa biegowego. | M1_W07 M1_W10 M1_W02 |
| K_W08 K_W01 K_W11 | P-W02 Student zna zasady wykorzystywania metodyki i techniki biegu na nartach w praktyce. Zna zasady wdrażania w proces szkolenia zagadnień dotyczących procesu dydaktycznego i metodyki nauczania narciarstwa biegowego. | M1_W07 M1_W10 M1_W02 M1_W03 M1_W04 M1_W05 M1_W06 M1_W09 |
| K_W11 K_W13 | P-W03 Student potrafi objaśnić zasady i przepisy organizowania imprez sportowo-rekreacyjnych o tematyce narciarskiej, dobrać odpowiednie do wieku, zaawansowania uczestników i warunków formy ich przeprowadzania. | M1_W03 M1_W04 M1_W05 M1_W06 M1_W07 M1_W09 M1_W08 M1_W10 |
| K_W09 | P-W04 Student zna zasady bezpieczeństwa poruszania się na nartach biegowych w różnym terenie oraz zasady udzielania pierwszej pomocy. | M1_W03 M1_W06 M1_W07 |
| K_W04 K_W06 K_W08 K_W11 K_W13 | P-W05 Zna zasady przygotowania, organizowania i przeprowadzania szkolenia z narciarstwa biegowego dla ludzi w różnym wieku i o różnym poziomie umiejętności. | M1_W01 M1_W02 M1_W04 M1_W10 M1_W08 M1_W12 M1_W07 M1_W03 M1_W05 M1_W06 M1_W09 |
| K_U13 | P-U01 Umie prawidłowo demonstrować elementy techniki biegu i jazdy na nartach biegowych. | M1_U07 M1_U08 M1_U10 |
| K_U01 K_U03 K_U04 K_U14 | P-U02 Umie weryfikować, korygować i właściwie oceniać efekty kształcenia. Potrafi dobrać środki i metody nauczania w zależności od wieku i poziomu zaawansowania ćwiczących. | M1_U03 M1_U09 M1_U10 M1_U13 M1_U07 M1_U08 M1_U05 M1_U11 |

*Akademia Wychowania Fizycznego
Józefa Piłsudskiego w Warszawie*

| | | |
|----------------------------|---|--|
| K_U03 | P-U03 Student potrafi posługiwać się prawidłowym nazewnictwem obowiązującym w nauczaniu narciarstwa biegowego. | M1_U07 M1_U08 M1_U10 |
| K_U01 K_U10 K_U14 | P-U04 Jest elastyczny w działaniu i umie dostosować treści zajęć do warunków terenowo-śniegowych i atmosferycznych. Dbą o zasady bezpieczeństwa. | M1_U03 M1_U09 M1_U10 M1_U13 M1_U01 M1_U04 M1_U05 M1_U11 |
| K_U01 K_U14 | P-U05 Potrafi zorganizować i przeprowadzić imprezę sportowo-rekreacyjną o tematyce narciarskiej. | M1_U03 M1_U09 M1_U10 M1_U13 M1_U05 M1_U11 |
| K_K01 K_K06 K_K09 K_K10 | P-S01 Student będzie aktywnie i chętnie promował i prowadził bezpieczne szkolenie z zakresu narciarstwa biegowego powszechnego wśród osób w różnym wieku. | M1_K05 M1_K06 M1_K07 M1_K04 |
| K_K02 K_K07 K_K08 | P-S02 Postępuje zgodnie z zasadami etyki instruktorskiej. Systematycznie doskonali się w zakresie techniki i metodyki nauczania narciarstwa biegowego | M1_K09 M1_K01 M1_K04 M1_K06 M1_K07 |

LITERATURA

| | |
|---------------|--|
| podstawowa | Krasicki Sz. (2010). Narciarstwo biegowe. Studia i Monografie nr 63. AWF Kraków. Lenkiewicz W. S. red. (1996). Narty. Poradnik narciarski. Pro Ambitus Kraków. Ostankiewicz K. (1996). Narciarstwo wędrowskie. PTTK Wrocław Program nauczania narciarstwa biegowego (2010). Kraków SITN PZN. Sadowski G. (1996) Technika i metodyka nauczania biegu na nartach. Skrypt AWF Warszawa Sadowski G. (2005). Na nartach biegowych. Podręcznik, Warszawa. |
| uzupełniająca | Kołodziej R. (2009) . 90 lat na śniegu. Historia Polskiego Związku Narciarskiego. PZN Kraków. Narciarski Regulamin Sportowy (2010). PZN Kraków Neuhorn S. , Sadowski G. (2006). Zeszyt naukowo – metodyczny. Obozy zimowe – przewodnik do zajęć. AWF Warszawa Sadowski G. (2012). Drogi rozwoju narciarstwa biegowego na świecie i w Polsce. Copurigt by Amer Sports. |