

Opracowano w ramach realizacji projektu  
„Kształcenie kadr dla sportu – zintegrowany program uczelni” POWR. 03.05.00-00-z051/18-00



**Wydział Wychowania Fizycznego**

**Katedra Turystyki i Prozdrowotnej**

**Aktywności Fizycznej**

Nazwa zajęć: Przygotowanie techniczne i taktyczne		
Kierunek: <b>sport</b> specjalność: trener wybranej dyscypliny sportu	Rok: I, II, III	Semestr: 1,2, 3,5
Forma zajęć: wykłady / ćwiczenia	Wymiar zajęć: 130 godzin	Liczba punktów ECTS: 10
Forma studiów: stacjonarne	Poziom studiów: I stopień	Profil kształcenia: praktyczny
Prowadzący zajęcia:	Adam Staszkiwicz, Lesław Wykrota	

Wymagania wstępne
Rozmowa kwalifikacyjna, wskazana jest przeszłość zawodnicza lub czynny zawodnik w narciarstwie alpejskim

## Przedmiotowe efekty uczenia się

Kod	Opis przedmiotowych efektów uczenia się	Efekty uczenia się dla kierunku (K)
<b>W zakresie wiedzy - student zna i rozumie:</b>		
P_W01	Zna pojęcie i istotę motoryczności ludzkiej, jej uwarunkowania oraz zasady skutecznego i efektywnego stymulowania jej rozwoju, z uwzględnieniem potrzeb sportu	K_W07
P_W02	Zna podstawową terminologię, systematykę, charakterystykę szczegółową i metodykę nauczania podstawowych elementów technik i taktyk z zakresu sportów indywidualnych	K_W22
P_W03	Zna możliwości stosowania ćwiczeń, środków dydaktycznych, rozwiązań organizacyjnych, form i metod w treningu sportowym stosownie do celów, rozwoju psychofizycznego ćwiczących, warunków pracy;	K_W23

W zakresie umiejętności – student potrafi:		
P_U01	Posiada umiejętności techniczne w zakresie sportów indywidualnych	K_U02
P_U02	Potrafi opracować i przeprowadzić jednostki treningowe zgodnie z zasadami nauczania-uczenia się i zasadami treningu sportowego oraz bezpieczeństwa i higieny pracy	K_U11
P_U03	Potrafi analizować i identyfikować błędy w przeprowadzanych pomiarach i ocenach, prowadzonych zajęciach oraz dokonywać stosownych modyfikacji	K_U12
W zakresie kompetencji społecznych – student jest gotów do:		
P_K01	Docenia znaczenie nauk o kulturze fizycznej dla skuteczności i efektywności działania i wykorzystuje zdobytą wiedzę do projektowania działań zawodowych	K_K02
P_K02	Jest świadomy własnych ograniczeń i wie kiedy zwrócić się do specjalisty z problemami związanymi z wykonywanym zawodem trenera i nauczyciela	K_K04
P_K03	Potrafi odpowiednio określić priorytety służące realizacji celów sportowych	K_K10

Treści programowe	
Lp.	Treści programowe – ćwiczenia
1.	Bezpieczeństwo podczas prowadzenia zajęć na stoku i podczas organizacji treningu.
2.	Zasady postępowania podczas wypadku. Typowe urazy narciarskie i pierwsza pomoc.
3.	Ewolucja techniki narciarskiej i charakterystyka współcześnie używanych technik.
4.	Systematyka i metodyka nauczania techniki jazdy na nartach zjazdowych.
5.	Taktyka rozgrywania konkurencji alpejskich.
6.	Taktyka w przygotowaniu planów rocznych i kalendarza zawodów.
7.	Charakterystyka i dobór sprzętu oraz akcesoriów narciarskich.
8.	Współczesne tendencje w szkoleniu narciarskim dzieci i młodzieży.
9.	Czynniki zwiększające efektywność nauczania narciarstwa w zależności od wieku, poziomu rozwoju fizycznego, uzdolnień ruchowych oraz form organizacji.
10.	Kształtowanie zdolności motorycznych.
11.	Metody, zasady i środki treningowe.
12.	Budowa lekcji/ treningu narciarskiego. Konspekt lekcji/treningu narciarskiego.
13.	Przygotowanie krawędzi i ślizgów nart.
14.	Nauczanie i doskonalenie technik poszczególnych konkurencji alpejskich.
15.	Nauczanie i doskonalenie metodyki poszczególnych konkurencji alpejskich.
16.	Współczesne konkurencje alpejskie w praktyce: stawianie różnych konfiguracji bramek (slalomu, giganta, supergiganta, zjazdu i slalomu równoległego) w zależności od celu treningu.
17.	Korygowanie techniki w poszczególnych konkurencjach narciarskich w jeździe dowolnej i na bramkach.

18.	Identyfikacja i sposoby korekty błędów.
19.	Indywidualizacja procesu nauczania narciarstwa. Przypadki trudne. Zadania dodatkowe jako element zwiększający efekty nauczania (treningu).
20.	Dobór terenu (konfiguracja, stopień nachylenia stoku, warunki atmosferyczne i śniegowe) uwzględniając wiek, rozwój fizyczny, poziom zaawansowania technicznego zawodników i cel treningu.
21.	Kształtowanie sprawności specjalnej.
22.	Trening przygotowania motorycznego.
23.	Prowadzenie zajęć - technika.
24.	Prowadzenie zajęć - metodyka.

### Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej

#### Literatura podstawowa:

1. Bisaga J., Chojnacki K.: Narciarstwo zjazdowe. COS Warszawa 1997.
2. Krasicki S.: Narciarstwo zjazdowe. AWF Kraków 1994.
3. Masłowski K., Stanisławski Z.: Skręt, rytm, tempo. Kraków 1996.
4. Narciarski Regulamin Sportowy. Wydział Sędziowski PZN. Kraków 2019.
5. Zatoń M.: Podstawy narciarstwa zjazdowego. Wrocław 1996.
6. LeMaster R.: Narciarstwo ma poziomie, wyd. Nete, Warszawa 2012
7. Czopik J., Paślawska M.: Narciarstwo, zapobieganie urazom, udzielanie pierwszej pomocy, rady trenera, Wyd. PZWL, Warszawa 2011
8. Raczek J.: Podstawy szkolenia sportowego dzieci i młodzieży. RCM-SKFiS, Warszawa 1991
9. Vysata K.: Narciarstwo zjazdowe-podręcznik dla studentów wychowania Fizycznego. Warszawa, 2007
10. Gracz J.: Znaczenie temperamentu i motywacji osiągnięć w narciarskiej sytuacji sportowej. AWF Kraków 2008.
11. Makowski K., Sokłak W.: Zabawy na stoku, czyli jak uczyć dzieci na nartach. AWF Gdańsk 2008.
12. Ryguła I.: Elementy teorii, metodyki, diagnostyki i optymalizacji treningu sportowego. AWF Katowice 2005
13. Zając A., Wilk M., Poprzęcki S., Rzepka R., Mikołajec K., Nowak K.: Współczesny Trening Siły Mięśniowej, AWF Katowice 2010

#### Literatura uzupełniająca:

1. Program Nauczania Narciarstwa. Stowarzyszenie Instruktorów i Trenerów Narciarstwa PZN. Kraków 2019.
2. Parnicki F.: Rozgrzewka narciarska, Biała Podlaska, 2007

### Forma i warunki zaliczenia zajęć, w tym zasady dopuszczania do egzaminu / zaliczenia

#### Subiektywne:

- zaliczenie teoretyczne podstawowych informacji przedstawianych na zajęciach.
- Zaliczenie prowadzenia części lekcji – treningu.

#### Obiektywne:

- Zaliczenie testu z wiedzy na temat techniki i metodyki poszczególnych konkurencji alpejskich.

### Metody sprawdzania i kryteria oceny efektów uczenia się uzyskanych przez studentów

#### Zaliczenia przedmiotu:

- Obecność na zajęciach,
- Zaliczenie teoretyczne podstawowych informacji i ćwiczeń do potrzeb aktualnych zajęć.

#### (Dyskusja w trakcie zajęć)

- Zaliczenie prowadzenia lekcji – technika wybranej konkurencji. (Część praktyczna)
- Zaliczenie slalomu i slalomu giganta na czas
- Zaliczenie testu z wiedzy na temat techniki i metodyki poszczególnych konkurencji. (Sprawdzian pisemny)

**Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest wykazanie się znajomością wszystkich zagadnień teoretycznych i umiejętności praktycznych – na ocenę.**

**Ocena bardzo dobra:** student posiada pogłębioną wiedzę wymienioną w efektach kształcenia, posiada umiejętność wykonywania i nauczania elementów techniki poszczególnych konkurencji oraz wykazał się dużym zaangażowaniem na ćwiczeniach.

**Ocena dobra:** student opanował wszystkie zagadnienia teoretyczne, jednak ma pewne trudności z ich praktyczną interpretacją, wykonał prawidłowo ćwiczenia technicznie oraz uczęszczał na ćwiczenia wykazując w nich średnie zaangażowanie.

**Ocena dostateczna:** student opanował wiadomości i umiejętności w stopniu podstawowym, jednak posiada znaczne luki w ich pogłębionej i praktycznej interpretacji, w zajęciach wykazał się małym zaangażowaniem

#### Stosowane metody dydaktyczne

Pokaz, ćwiczenia przedmiotowe, metoda analityczna, syntetyczna, kompleksowa, wykład, dyskusja, pogadanka, film.

Nakład pracy studenta - bilans punktów	Stacjonarne	Niestacjonarne
<b>Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim:</b>	<b>130</b>	
<b>Samodzielna praca studenta:</b> <i>przygotowanie do ćwiczeń</i>	65	
<i>studiowanie piśmiennictwa</i>	65	
<b>Łączny nakład pracy studenta wynosi: 260 godzin, co odpowiada 10 punktom ECTS</b>		

#### Forma oceny efektów uczenia się

Przedmiotowe efekty uczenia się	Sprawdzian praktyczny	Sprawdzian/egzamin pisemny	Projekt / prezentacja	Obserwacja /dyskusja dydaktyczna
P_W01		X		
P_W02	X			
P_W03	X			
P_U01	X			
P_U02	X			
P_U03				X
P_K01		X		
P_K02				X
P_K03				X