

**STUDIUM WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I SPORTU  
KARTA PRZEDMIOTU**

**Nazwa w języku polskim:** NARCIARSTWO (SEKCJA)  
**Nazwa w języku angielskim:** SKIING (VARISITY DIVISION)  
**Profil:** ogólnouczelniany, praktyczny  
**Stopień studiów i forma:** I stopień, stacjonarna  
**Rodzaj przedmiotu:** wybieralny, ogólnouczelniany  
**Kod przedmiotu** WFW034014  
**Grupa kursów** NIE

	Wykład	Ćwiczenia	Lab.	Projekt	Sem.
Liczba godzin zajęć zorganizowanych w Uczelni (ZZU)		60			
Liczba godzin całkowitego nakładu pracy studenta (CNPS)		60			
Forma zaliczenia		Zaliczenie na ocenę			
Dla grupy kursów zaznaczyć kurs końcowy (X)					
Liczba punktów ECTS		0			
w tym liczba punktów odpowiadająca zajęciom o charakterze praktycznym (P)		0			
w tym liczba punktów ECTS odpowiadająca zajęciom wymagającym bezpośredniego kontaktu (BK)		0			

**WYMAGANIA WSTĘPNE W ZAKRESIE WIEDZY, UMIEJĘTNOŚCI I KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH**

1. Brak przeciwwskazań do czynnego uprawiania sportu wyczynowego.
2. Umiejętność bardzo dobrej, sportowej jazdy na nartach „na tyczkach” – slalom i gigant.
3. Poddanie się weryfikacji przez trenera na pierwszym treningu.
4. Obowiązkowa przynależność do AZS i AKS PWr po zakwalifikowaniu się do sekcji.
5. Posiadanie własnego sprzętu narciarskiego klasy sportowej.

**CELE PRZEDMIOTU**

C1: Przygotowanie sekcji (Reprezentacji Politechniki Wrocławskiej) do udziału w zawodach Dolnośląskiej Ligi Międzyuczelnianej i Akademickich Mistrzostw Polski.  
 C2: Umożliwienie kontynuowania kariery sportowej byłym zawodnikom.  
 C3: Kształtowanie specyficznych dla narciarstwa cech motorycznych, jak siła dynamiczna, zwłaszcza mięśni nóg, ramion i obręczy barkowej i gibkość.

**PRZEDMIOTOWE EFEKTY KSZTAŁCENIA**

**Z zakresu wiedzy:**

PEK\_W01: Student zna regulamin uczestnictwa w sekcji i aktualne przepisy zawodów Międzynarodowej Federacji Narciarstwa (FIS) i Polskiego Związku Narciarskiego (PZN).

PEK\_W02: Student posiada wiedzę z zakresu serwisowania i przygotowania nart do zawodów

**Z zakresu umiejętności:**

PEK\_U01: Student potrafi dobrać technikę jazdy tak, aby pokonać trasę optymalnym torem w różnych warunkach atmosferycznych z jak największą prędkością.

PEK\_U02: Student potrafi odpowiednio przygotować swój sprzęt do zawodów i treningów.

**Z zakresu kompetencji społecznych:**

PEK\_K01: Student ma świadomość ważności całonocnej aktywności fizycznej dla zdrowia fizycznego i psychicznego.

PEK\_K02: Student promuje społeczne i kulturowe znaczenie sportu i aktywności fizycznej, pielęgnuje własne upodobania z zakresu kultury fizycznej, współpracuje w zespole, uczestniczy w rywalizacji sportowej, stosuje zasady fair play.

<b>TREŚCI PROGRAMOWE</b>		
<b>Forma zajęć - ćwiczenia</b>		<b>Liczba godzin</b>
Ćw. 1-2	Zajęcia organizacyjne: zapoznanie z regulaminem sekcji, dokonanie selekcji na podstawie rozmowy kwalifikacyjnej. Wybór kierownika sekcji.	4
Ćw. 3	Przygotowanie do sezonu, poprzez kształtowanie cech motorycznych – siła dynamiczna i zwinność/gibkość – trening stacyjno-obwodowy.	20
Ćw. 4	Nauka serwisowania i przygotowania nart do treningów i zawodów.	4
Ćw. 5	Jazda terenowa na nartach – rozjeżdżenie.	4
Ćw. 6	Treningowa jazda po wyznaczonej trasie – slalom, gigant, trening startu, analiza video, wybór reprezentacji uczelni.	20
Ćw. 7	Zawody sportowe – Dolnośląska Liga Akademicka, Akademickie Mistrzostwa Polski.	8
	Suma godzin	60

<b>STOSOWANE NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE</b>
N1. Ćwiczenia praktyczne N2. Demonstracja prowadzącego (studenta) N3. Pokaz (prezentacja filmu) N4. Wykład

#### **OCENA OSIĄGNIĘCIA PRZEDMIOTOWYCH EFEKTÓW KSZTAŁCENIA**

<b>Oceny:</b> F – formująca (w trakcie semestru), P – podsumowująca (na koniec semestru).	Numer efektu kształcenia	Sposób oceny osiągnięcia efektu kształcenia
F1	PEK_W01, W02	Odpowiedź ustna, demonstracja studenta.
F2	PEK_U01, U02	Test, wynik sportowy.
<b>P:</b> Frekwencja, aktywność i postawa na zajęciach oraz średnia z ocen F1 i F2		

#### **LITERATURA PODSTAWOWA I UZUPEŁNIAJĄCA**

##### **LITERATURA PODSTAWOWA:**

- [1] Szafranski M., Bydliński M.: *Narciarstwo od A do Z*. Wydawnictwo: BoSz, 2011.  
[2] LeMaster R.: *Narciarz doskonały*. Wydawnictwo: Landie.pl, 2011.

##### **LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:**

- [1] Peszek A.: *Przygotowanie do sezonu zimowego*. Wydawnictwo: Landie.pl, 2011.

#### **OPIEKUN PRZEDMIOTU (IMIE, NAZWISKO, ADRES E-MAIL)**

Tomasz Knap, tomasz.knap@pwr.wroc.pl