

**STUDIUM WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I SPORTU
KARTA PRZEDMIOTU**

Nazwa w języku polskim: NARCIARSTWO
Nazwa w języku angielskim: SKIING
Profil: ogólnouczelniany, praktyczny
Stopień studiów i forma: I stopień, stacjonarna
Rodzaj przedmiotu: wybieralny, ogólnouczelniany
Kod przedmiotu: WFW034092
Grupa kursów: NIE

	Wykład	Ćwiczenia	Lab.	Projekt	Sem.
Liczba godzin zajęć zorganizowanych w Uczelni (ZZU)		30			
Liczba godzin całkowitego nakładu pracy studenta (CNPS)		30			
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 zdrowotnych do uczestnictwa w zajęciach z narciarstwa.
2. Przygotowanie odpowiedniego ubioru i sprzętu narciarskiego po informacjach uzyskanych na zebraniu organizacyjnym.

CELE PRZEDMIOTU

- C1: Zapoznanie się z zasadami bezpiecznego poruszania się na nartach zjazdowych.
C2: Wyposażenie studenta w szeroki wachlarz umiejętności technicznych i korzystania z nich.
C3: Zapoznanie z możliwościami spędzenia czasu wolnego w górach na nartach.

PRZEDMIOTOWE EFEKTY KSZTAŁCENIA

Z zakresu wiedzy:

- PEK_W01: Student zna „Dekalog Narciarski” i zasady bezpiecznego korzystania z wyciągów.
PEK_W02: Student posiada wiedzę z zakresu teorii i praktyki wykonywania podstawowych ewolucji narciarskich.

Z zakresu umiejętności:

- PEK_U01: Student potrafi dobrać technikę jazdy do warunków panujących na stoku i kontrolować prędkość jazdy.
PEK_U02: Student potrafi w bezpieczny sposób korzystać z wyciągów narciarskich.

Z zakresu kompetencji społecznych:

- PEK_K01: Potrafi współpracować i pracować w grupie.
PEK_K02: Potrafi we właściwy sposób zareagować na niebezpieczną sytuację na stoku narciarskim.

TREŚCI PROGRAMOWE		
Forma zajęć - ćwiczenia		Liczba godzin
Ćw. 1	Zajęcia organizacyjne. Zasady BHP na zajęciach. Kryteria oceniania. Sprawdzenie sprzętu narciarskiego. Nauka rozruchu przed każdymi zajęciami. Oswojenie ze sprzętem i środowiskiem. Zwroty na nartach: przestępowaniem, przez przełożenie narty, podskokiem. Nauka bezpiecznego upadku i podnoszenia się. Podchodzenie schodkowaniem, krokiem zwykłym, podejściem rozkrokiem. Jazda w skos stoku. Nauka kroku łyżwowego. Nauka luków płużnych. Zatrzymania pługiem. Nauka jazdy na wyciągu narciarskim.	5
Ćw. 2	Nauka skrętu z półpługa. Ześlizgi bokiem, nauka ustawienia równoległego. Opis sylwetki na nartach. Opis faz skrętu na nartach. Ćwiczenie „girland”, ćw. w parach, z kijkami.	5
Ćw. 3	Nauczanie podstaw jazdy przy pomocy filmu metodycznego. Omówienie techniki skrętu. Zapoznanie z różnymi grupami nart oraz sprzętem narciarskim. Pokaz konserwacji nart. Nauka skrętu równoległego NW. Opis techniki i pokaz. Ćw. doskonalające odciążenie NW.	5
Ćw. 4	Nauka pozycji narciarza w trakcie jazdy z kijami. Nauka szybkiego zatrzymania się – skręt stop. Objasnienie podziału skrętu na fazy. Ślad ślizgowy, ślad cięty, ślad hamujący - różnice. Uzyskanie śladu ciętego w fazie sterowania przy skręcie NW. Nauka skrętu równoległego.	5
Ćw. 5	Ćwiczenia doskonalające przyjmowanie układu dośrodkowego, jazdy na krawędziach nart, ustawienia tułowia w skręcie równoległym. Ćw. w dwójkach ze wzajemną korekcją błędów po przejazdach. Ćwiczenia przejazdu po dużym i małym promieniu skrętu. Proste elementy funcarvingu. Zasady bezpieczeństwa przy skręcie równoległym.	5
Ćw. 6	Nauka śmigu bazowego. Ćwiczenia tempowe odciążenia nart i zawężania promienia skrętu do śmigu bazowego. Elementy jazdy terenowej. Elementy techniki freestyleowej. Skręty synchroniczne w dwójkach, trójkach, czwórkach. Zasady przejazdu slalomu pomiędzy bramkami. Slalom na czas.	5
	Suma godzin	30

STOSOWANE NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE
N1. Ćwiczenia praktyczne. N2. Demonstracja prowadzącego (studenta). N3. Prezentacje multimedialne (prezentacja filmu). N4. Wykład. N5. Wideoanaliza techniki jazdy.

OCENA OSIĄGNIĘCIA PRZEDMIOTOWYCH EFEKTÓW KSZTAŁCENIA

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

LITERATURA PODSTAWOWA I UZUPEŁNIAJĄCA
LITERATURA PODSTAWOWA: [1] Stawarz P.: <i>Program Nauczania Narciarstwa Zjazdowego</i> . Kraków: SliTN Polskiego Związku Narciarskiego, 2013.
LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA: [1] Szczęsny K.: <i>Jazda na nartach</i> . Warszawa: Wydawnictwo „Alma-Press”, 2005.
OPIEKUN PRZEDMIOTU (IMIĘ, NAZWISKO, ADRES E-MAIL)
Krzysztof Zemankiewicz, krzysztof.zemankiewicz@pwr.edu.pl