

KARTA MODUŁU KSZTAŁCENIA

Informacje ogólne							
PAŃSTWOWA WYŻSZA SZKOŁA ZAWODOWA IM. WITELONA W LEGNICY WYDZIAŁ NAUK O ZDROWIU I KULTURZE FIZYCZNEJ							
Kierunek studiów:	Coaching zdrowego stylu życia						
Profil studiów:	Praktyczny						
Forma studiów:	Pierwszego stopnia - stacjonarne/niestacjonarne						
Nazwa modułu:	Turystyka aktywna w okresie zimowym						
Kod modułu kształcenia:	MK_ CZ052						
Rodzaj modułu kształcenia:	Fakultatywny						
Rok studiów	2	Forma zajęć i liczba godzin:					
Semestr	3	Wykłady	Ćwiczenia	Laboratoria	Seminaria	Zajęcia praktyczne	Praktyka zawodowa
Liczba punktów ECTS:	3	15	40				
Forma zaliczenia	Zaliczenie na ocenę						

Autor programu: dr Grażyna Sondel

Cele kształcenia:

Cel 1. Zapoznanie z formami i organizacją turystyki zimowej na przykładzie zasobów przyrodniczych i infrastruktury turystycznej.

Efekty kształcenia:

Wiedza:

EK1: Student posiada wiedzę na temat różnorodnych form turystyki zimowej.

EK2: Student posiada wiedzę na temat bezpieczeństwa uprawiania turystyki aktywnej w okresie zimowym. Zna wpływ aktywności rekreacyjnej i sportowej na stan zdrowia.

Umiejętności:

EK3: Omawia podstawowe zjawiska i procesy społeczne mające wpływ na sport, wychowanie fizyczne, zdrowie i aktywność fizyczną realizowaną w okresie zimowym.

EK4: Wymienia i opisuje metody diagnostyki sprawności fizycznej w celu zaplanowania turystyki aktywnej w okresie zimowym.

EK5: Potrafi scharakteryzować różne formy aktywności zimowej w procesie wspierania rehabilitacji oraz podtrzymywaniu sprawności osób z różnymi dysfunkcjami.

EK6: Posiada umiejętności ruchowe w zakresie wybranych form aktywności fizycznej.

Kompetencje społeczne:

EK7: Dbą o bezpieczeństwo własne i otoczenia.

Treści kształcenia:**Wykłady:**

Kod	Tematyka zajęć	Liczba godzin
W1	Zasady bezpieczeństwa zimowego	5
W2	Rodzaje turystyki zimowej i sposoby organizowania wypoczynku	5
W3	Infrastruktura turystyki zimowej	5

Ćwiczenia:

Kod	Tematyka zajęć	Liczba godzin
C1	Nauczanie i doskonalenie współczesnej techniki jazdy na nartach i działań taktycznych w różnych warunkach terenowych.	15
C2	Organizacja zajęć aktywnych o różnej tematyce z osobami w zróżnicowanym wieku.	10
C3	Organizacja imprez rekreacyjnych i zawodów narciarskich.	5
C4	Organizacja turystyki aktywnej w okresie zimowym.	10

Metody kształcenia:

MK1: Wykład problemowy

MK2: Praca w grupach

MK3: Dyskusja

MK4: Pokaz

Weryfikacja osiągnięcia efektów kształcenia

Z zakresu wiedzy	Efekty kształcenia do przedmiotu
Oceny: 51-60% prawidłowych odpowiedzi – 3,0 61-70% prawidłowych odpowiedzi – 3,5 71-80% prawidłowych odpowiedzi – 4,0 81-90% prawidłowych odpowiedzi – 4,5 91-100% prawidłowych odpowiedzi – 5,0	EK1,EK2
Z zakresu umiejętności	Efekty kształcenia do przedmiotu
Sprawdzian umiejętności i wiedzy: • zaliczenie praktyczne (obserwacja wykonawstwa), • realizacja zleconego zadania, Kryteria ocen z zakresu umiejętności i wiedzy ocenianych przez prowadzącego: 5,0 – student aktywnie uczestniczy w zajęciach. Omawia podstawowe zjawiska i procesy społeczne mające wpływ na sport, wychowanie fizyczne, zdrowie i aktywność fizyczną realizowaną w okresie zimowym. Wymienia i opisuje metody diagnostyki sprawności fizycznej w celu zaplanowania turystyki aktywnej w okresie zimowym. Potrafi scharakteryzować różne formy aktywności zimowej w procesie wspierania rehabilitacji oraz	EK3, EK4,EK5,EK6

podtrzymywaniu sprawności osób z różnymi dysfunkcjami. Posiada umiejętności ruchowe w zakresie wybranych form aktywności fizycznej. 4,5 – student aktywnie uczestniczy w zajęciach. Omawia podstawowe zjawiska i procesy społeczne mające wpływ na sport, wychowanie fizyczne, zdrowie i aktywność fizyczną realizowaną w okresie zimowym. Wymienia i opisuje metody diagnostyki sprawności fizycznej w celu zaplanowania turystyki aktywnej w okresie zimowym. Potrafi scharakteryzować różne formy aktywności zimowej w procesie wspierania rehabilitacji oraz podtrzymywaniu sprawności osób z różnymi dysfunkcjami. Posiada umiejętności ruchowe w zakresie wybranych form aktywności fizycznej. Uczęszcza na wszystkie zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje 80% najwyższych oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych. 4,0 – student aktywnie uczestniczy w zajęciach. Omawia podstawowe zjawiska i procesy społeczne mające wpływ na sport, wychowanie fizyczne, zdrowie i aktywność fizyczną realizowaną w okresie zimowym. Wymienia i opisuje metody diagnostyki sprawności fizycznej w celu zaplanowania turystyki aktywnej w okresie zimowym. Potrafi scharakteryzować różne formy aktywności zimowej w procesie wspierania rehabilitacji oraz podtrzymywaniu sprawności osób z różnymi dysfunkcjami. Posiada umiejętności ruchowe w zakresie wybranych form aktywności fizycznej. Uczęszcza na wszystkie zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje 60% najwyższych oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych. 3,5 – student biernie uczestniczy w zajęciach. Omawia podstawowe zjawiska i procesy społeczne mające wpływ na sport, wychowanie fizyczne, zdrowie i aktywność fizyczną realizowaną w okresie zimowym. Wymienia i opisuje metody diagnostyki sprawności fizycznej w celu zaplanowania turystyki aktywnej w okresie zimowym. Potrafi scharakteryzować różne formy aktywności zimowej w procesie wspierania rehabilitacji oraz podtrzymywaniu sprawności osób z różnymi dysfunkcjami. Posiada umiejętności ruchowe w zakresie wybranych form aktywności fizycznej. Uczęszcza na wybrane zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje poprawne oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych. 3,0 – student uczestniczy w zajęciach bez zaangażowania. Omawia wybrane zjawiska i procesy społeczne mające wpływ na sport, wychowanie fizyczne, zdrowie i aktywność fizyczną realizowaną w okresie zimowym. Wymienia i opisuje niektóre metody diagnostyki sprawności fizycznej w celu zaplanowania turystyki aktywnej w okresie zimowym. Posiada umiejętności ruchowe w zakresie wybranych form aktywności fizycznej. Uczęszcza tylko na te na zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje poprawne oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych. 2,0 – student biernie uczestniczy w zajęciach. Uczestniczy nieregularnie na zajęcia, nie jest do nich przygotowany i uzyskuje negatywne oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych.	
Z zakresu kompetencji społecznych	Efekty kształcenia do przedmiotu
Kryteria ocen z zakresu kompetencji społecznych ocenianych przez prowadzącego, kolegów i pacjentów w formie przedłużonej obserwacji	EK7

postaw i zachowań: 5,0 – student dba o bezpieczeństwo własne i otoczenia. 4,5 – student dba o bezpieczeństwo własne i otoczenia. 4,0 – student w większości przypadków dba o bezpieczeństwo własne i otoczenia. 3,5 – student prawie zawsze dba o bezpieczeństwo własne i otoczenia. 3,0 – student rzadko dba o bezpieczeństwo własne i otoczenia. 2,0 – student nie dba o bezpieczeństwo własne i otoczenia.	
--	--

Kryterium oceny efektów zajęć praktycznych:

Ustalenie oceny końcowej z ćwiczeń odbędzie się na podstawie ocen częściowych otrzymanych przez studenta w czasie trwania zajęć i obecności na zajęciach. W przypadku nieobecności obowiązkowe jest odrobienie zajęć z inną grupą zgodnie z zasadami zaliczania przedmiotu. Ocena końcowa z ćwiczeń obliczana jest według wzoru 75% oceny umiejętności + 25% oceny kompetencji społecznych.

Metody weryfikacji efektów kształcenia przedmiotu:

Ocena formująca:

OF1 test praktyczny

OF2 aktywność podczas zajęć

OF3 obserwacja zachowań

Ocena podsumowująca:

Średnia arytmetyczna

Całkowity nakład pracy studenta:

Godziny kontaktowe (wykład, ćwiczenia, laboratorium, seminarium, projekt, konsultacje, obecność na egzaminie itd.)	55
Przygotowanie się do zajęć, w tym czytanie wskazanej literatury	5
Przygotowanie się do kolokwium	5
Przygotowanie się do egzaminu	
Przygotowanie pracy samokształceniowej	
Inne	10
Razem	75
Liczba punktów ECTS dla modułu kształcenia	3
Liczba punktów ECTS, którą student uzyskuje w ramach godzin kontaktowych	3
Liczba punktów ECTS, którą student uzyskuje w ramach zajęć praktycznych, laboratoryjnych, projektowych i praktyk zawodowych	2

Tabela odniesień dla modułu kształcenia

Efekt kształcenia	Odniesienie danego efektu do efektów kierunkowych	Cel kształcenia	Treści programowe	Metody kształcenia	Metody weryfikacji efektów kształcenia
EK1	K1C_W01	Cel 1	W1-W3	Wykład	Test

	K1C_U27 K1C_U31		C1-C4	problemowy Praca w grupach Dyskusja Pokaz	praktyczny aktywność podczas zajęć obserwacja zachowań
EK2	K1C_W24		W1-W3	Wykład problemowy	Test praktyczny aktywność podczas zajęć obserwacja zachowań
EK3	K1C_U04 K1C_U27 K1C_U31		C1-C4	Praca w grupach Dyskusja Pokaz	Test praktyczny aktywność podczas zajęć obserwacja zachowań
EK4	K1C_U09 K1C_U27 K1C_U31		C1-C4	Praca w grupach Dyskusja Pokaz	Test praktyczny aktywność podczas zajęć obserwacja zachowań
EK5	K1C_U12 K1C_U27 K1C_U31		W1-W3 C1-C4	Wykład problemowy Praca w grupach Dyskusja Pokaz	Test praktyczny aktywność podczas zajęć obserwacja zachowań
EK6	K1C_U38 K1C_U27 K1C_U31		W1-W3 C1-C4	Wykład problemowy Praca w grupach Dyskusja Pokaz	Test praktyczny aktywność podczas zajęć obserwacja zachowań
EK7	K1C_K09		W1-W3 C1-C4	Wykład problemowy Praca w grupach Dyskusja	Obserwacja zachowań

				Pokaz	
--	--	--	--	-------	--

Literatura podstawowa:

1. Władysław S. Lenkiewicz, Adam Marasek, 2008. Zimowa turystyka piesza w górach:
2. http://www.cotg.pttk.pl/zimtur/zimowa_turystyka.pdf
3. Czopik J., Paślawska M.: Narciarstwo, zapobieganie urazom, udzielanie pierwszej pomocy, rady trenera, Wyd. PZWL, Warszawa 2011
4. Held. H. (red): Uczę jazdy na nartach. Wyd. Galaktyka, Warszawa 2000;
- 5.. LeMaster R.: Narciarstwo ma poziomie, wyd. Nete, Warszawa 2012
6. Program Nauczania Narciarstwa. Stowarzyszenie Instruktorów i Trenerów Narciarstwa PZN, Kraków 2013;
7. Szafrński M., Bydliński M: Narciarstwo od amatorów do zawodowców, Wyd. BOSZ, 2011

Literatura uzupełniająca:

1. Chojnacki K., Orlewicz-Musiał M.: Rozwój sprzętu, techniki jazdy oraz stylów narciarskich w Polsce od telemarku do carvingu, Kraków, 2005.