

**Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku**

**KARTA PRZEDMIOTU W CYKLU KSZTAŁCENIA OD 2019- 2022**

<b>Jednostka Organizacyjna</b>		Zakład Zarządzania w Sporcie	<b>Kierunek:</b>	Wychowanie Fizyczne			
<b>Rodzaj studiów i profil (I stopień/praktyczny):</b>		I stopień,	<b>Kod przedmiotu:</b>				
<b>Nazwa przedmiotu:</b>		<i>Specjalizacja Instruktorska- łyżwiarstwo</i>					
<b>Tryb studiów</b>	<b>Rok</b>	<b>Semestr</b>	<b>Rodzaj zajęć</b>	<b>Liczba godzin</b>	<b>Punkty ECTS</b>	<b>Typ przedmiotu</b>	<b>Język wykładowy</b>
<i>Stacjonarni, nie stacjonarni</i>	2 lub 3	III i IV lub V i VI	<i>wykłady</i>	50	20	Do wyboru	polski
			<i>ćwiczenia</i>	200			
<b>Nauczyciel(-e) odpowiedzialny(-i) za przedmiot:</b>		dr Grzegorz Chruściński					
<b>e-mail:</b>		chruscinski,g@gmail.com					
<b>Wymagania wstępne:</b>							
<p>Student spełnia wszelkie wymagania zdrowotne nie wykluczające go z zajęć na lodzie. Dysponuje na dobrym poziomie ogólna sprawnością.</p> <p>Posiada elementarna wiedzę z zakresu metodyki nauczania zdolności ruchowych oraz zasad fizjologii człowieka z umiejętnościami regulacji obciążeń treningowych.</p> <p>Zna podstawy BHP i umie z nich korzystać</p> <p>Student ma obowiązek przygotowania właściwego stroju sportowego gwarantującego komfort cieplny oraz bezpieczne uczestnictwo w zajęciach. Wymagany jest kask, łyżwy figurowe lub hokejowe, rękawiczki.</p>							
<b>Cele przedmiotu:</b>							
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Opanowanie wiedzy i umiejętności niezbędnej do samodzielnego nauczanie łyżwiarstwa</li><li>2. Przygotowanie do organizowania i prowadzenia różnych form zajęć sportowych i rekreacyjnych na lodowisku</li></ol>							
<b>Opis efektów kształcenia dla przedmiotu oraz ich powiązanie z efektami kształcenia dla kierunku:</b>							

<b>WIEDZA</b>		
W1	Zna i rozumie elementarne relacje zachodzące między organizmami żywymi a środowiskiem oraz oddziaływania człowieka na środowisko	K_W01
W2	Zna zasady udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej	K_W03
W3	Zna zasady bezpiecznego organizowania sportów indywidualnych w formie zajęć sportowych i imprez sportowo- rekreacyjnych	K_W04
<b>UMIĘTNOŚCI</b>		
U1	Potrafi samodzielnie i w zespole zaplanować i zorganizować proste przedsięwzięcia sportowe lub edukacyjne	K_U01
U2	Potrafi ocenić i wykorzystać warunki niezbędne do prowadzenia zajęć z łyżwiarstwa	K_U02
U3	Potrafi formułować elementarne cele oraz dobierać techniki niezbędne do kształtowania umiejętności jazdy na łyżwach	K_U03
U4	Posiada umiejętność udzielania pomocy przedmedycznej ofiarom nieszczęśliwych wypadków, postępowania na miejscu zdarzenia w stanach zagrożenia zdrowia i życia	K_U05
<b>KOMPETENCJE</b>		
K1	Przejawia gotowość do samodzielnego rozwiązywania zadań organizacyjnych związanych z nauczaniem łyżwiarstwa	K_K01

**Kryteria i metody oceny osiągniętych efektów kształcenia:**

1. Przygotowanie konspektu lekcji z nauczania łyżwiarstwa i przeprowadzenie jej fragmentu.
2. Sprawdzian teoretyczny
3. Sprawdzian praktyczny- zademonstrowanie elementów technicznych jazdy na łyżwach jak (jazda w różnych płaszczyznach przodem i tyłem, formy zatrzymania się - hamowania, przekładanki przodem i tyłem jazda z przeszkodami, elementy łyżwiarstwa figurowego, short tracku i jazdy szybkiej) z zachowaniem jej podstawowych zasad (1-10 pkt. za każdy element-min.24 pkt)
  - sprawdzian sportowy- przejazd po wyznaczonym torze z wykorzystaniem elementów technicznych z jazdy na łyżwach (wg. czasu wzorcowego ustalonego przez prowadzącego)
  - demonstracja elementów technicznych jazdy na łyżwach
4. Aktywny udział studenta w 90% zajęć.

W1- omawia i analizuje wykonywane elementy techniczne w trakcie zajęć praktycznych na lodowisku

W2- organizuje i przeprowadza pierwszą pomoc na lodowisku podczas wypadku

W3- rozpoznaje i przewiduje zagrożenia zajęć na lodowisku

U1- rozróżnia i organizuje różne zawody łyżwiarskie, jazdy szybkiej, short tracku i jazdy figurowej na lodzie

U2- różnicuje techniki jazdy na łyżwach

U3- potrafi opracować odpowiednią drogę metodyczną nauczania elementów technicznych jazdy na łyżwach

U4- organizuje zajęcia na lodowisku w zależności od dostępnych warunków atmosferycznych

K1- wykazuje się wiedzą i umiejętnościami na różnych poziomach szkolenia w technice jazdy na łyżwach - sprawdziany praktyczne i teoretyczne wskazujące dalsze potrzeby doskonalenia się

Wszystkie efekty kształcenia oceniane są w skali ocen od 1- 10 pkt.

Aby uzyskać zaliczenie przedmiotu na ocenę dostateczną student musi osiągnąć wszystkie wymienione w programie efekty kształcenia

### **Metody i formy realizacji przedmiotu:**

Ćwiczenia praktyczne oraz wykłady.

Zajęcia praktyczne na lodowisku - metoda zadaniowa, opisu słownego, pokazu, ćwiczenia.

Wykłady- metoda słownego przekazu, prezentacja multimedialna, konwersatorium.

### **Treści kształcenia:**

*Wykłady:*

- 1. Historia łyżwiarstwa w Polsce i na świecie. Rozwój tej dyscypliny na świecie w ciągu ostatnich lat ( hokej na lodzie, łyżwiarstwo figurowe, short track , łyżwiarstwo szybkie)- 8 godz.*
- 2. Organizacja imprez sportowych i rekreacyjnych w tych dyscyplinach - Regulaminy sportowe – 8*
- 3. Bezpieczeństwo zajęć na lodowisku, pierwsza pomoc- 6 godz.*
- 4. Sprzęt i ekwipunek łyżwiarza w 4 podstawowych dyscyplinach ( hokej, łyżwy figurowe, łyżwy szybkie, short track).- 8 godz.*
- 5. Technika i metodyka nauczania łyżwiarstwa z uwzględnieniem na dyscypliny- 20 godz.*

*Ćwiczenia:*

**a- elementy podstawowe**

- oswojenie ze sprzętem, utrzymanie równowagi na lodzie
- opanowanie techniki upadku podczas jazdy na łyżwach
- przemieszczanie się na lodzie – jazda w przód i tył
- sposoby zmiany kierunku jazdy i zatrzymania się

**b- elementy stopnia średniego**

- przekładanka przodem i tyłem w prawą i lewą stronę
- hamowanie sposobem równoległym obunóż, literą T, na jednej łyżwie

**c- elementy stopnia wyższego**

- jazda przez przeszkody, skoki, obroty, jazda sytuacyjna
- jazda sportowa hokej na lodzie, łyżwiarstwo szybkie
- elementy łyżwiarstwa figurowego- trójka płaska , pistolet siadany ,pojedynczy skok z 1 obrotem, waga,

**Forma zaliczenia:**

Egzamin z oceną - egzamin teoretyczny i praktyczny na lodzie.

**Literatura:**

*Podstawowa:*

1. ABC hokeja na lodzie. Podręcznik dla nauczycieli i studentów - Emilian Zadarko, Zbigniew Barabasz, 2009
2. Historia polskiego hokeja - Władysław Zieleśkiewicz, 2006
3. Hokej na lodzie. Program szkolenia dzieci i młodzieży - Tomasz Gabryś, Tomasz Rutkowski, 2002
4. Śladem hokejowego krążka - Witold Domański, 1976
5. Starosta W. 1980, łyżwiarstwo figurowe, Biblioteczka Olimpijska, Wyd. „Sport i Turystyka”, Warszawa
6. Chruścicki B., Żemantowski J. Piruetem przez historię. Wydawnictwo Fundacja Dobrej Książki, Warszawa.
7. Czyżewska B. Drabik J. Grodzicka A., Sporty Zimowe cz. I „łyżwiarstwo” skrypt AWF 1979
8. Tchorzewski D. (red.) 2005. Podręczniki i skrypty nr. 25 Podstawy łyżwiarstwa, Wyd. AWF, Kraków
- 9.. Starostwa W. „Metodyka nauczania i techniki łyżwiarstwa figurowego i szybkiego oraz hokeja na lodzie” skrypt AWF Warszawa 1977
10. Tchorzewski D. (red.) 2005. Podręczniki i skrypty Short Track łyżwiarstwo szybkie na torze krótkim. Wyd. AWF, Kraków

<http://stacjasport.pl/dyscypliny/lyzwiarstwo-szybkie/>

*Uzupełniająca:*

- 1). Czyżewska B. i wsp. — Sporty zimowe cz 1. łyżwiarstwo, Gdańsk, 1979, AWF Gdańsk

- 2). Łobozewicz T. — Zajęcia na zimowiskach, Warszawa, 1989, Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych
- 3). Nazarko R. i wsp. — Łyżwiarstwo cz.I, Kraków, 1987, Wydawnictwo Skryptowe nr 88 AWF Kraków
- 4). Starosta Wł. — Łyżwiarstwo szybkie i figurowe, Warszawa, 1977, Sport i Turystyka
- 5). Tchórzewski D. — Podstawy łyżwiarstwa, Kraków, 2012, Wydawnictwo Skryptowe nr 25 AWF Kraków
- 6). Jankowska U., Rogalski S. — Short-track, Warszawa, 1999, COS Biblioteka Trenera
- 7). Kuch St. — Łyżwiarstwo szybkie. Program szkolenia dzieci i młodzieży, Warszawa, 1999, COS Biblioteka Trenera
- 8). Rogalski S. — Łyżwiarstwo zima i latem, Warszawa, 1995, SPRINT
- 9).Krasicki Sz. (red.) *Sporty zimowe, strategia rozwoju, badania naukowe*. Studia i monografie nr.31. Kraków: AWF.2001

**Bilans punktów ECTS (1 pkt ECTS - 25-30 godz. pracy studenta):**

<i>Aktywność</i>	<i>Obciążenie studenta</i>
Udział w wykładach	50
Samodzielne studiowanie tematyki wykładów	50
Udział w ćwiczeniach	200 godz
Przygotowanie się do ćwiczeń	150
Konsultacje	50
....	
....	
<b>Całkowite obciążenie pracą studenta</b>	<b>500 godz</b>
<b>Punkty ECTS za przedmiot</b>	<b>20 ECTS</b>

Opracował: dr Grzegorz Chruściński

Gdańsk : 06.05.2019 r.

Uwagi!

Ze względu na duży koszt wynajmu tafli, student odbywa praktykę w klubie po 50 godz. W dyscyplinie: hokej na lodzie, łyżwiarstwo figurowe, jazda szybka na lodzie i short track. W praktyce musi być uczestnictwo w zawodach w tych dyscyplinach pełniąc funkcję wyznaczoną przez trenera lub obserwatora zawodów.