

**KARTA PRZEDMIOTU – III ROK**  
**Rok akademicki 2023/2024**

<b>Kod przedmiotu</b>	0114.7.WF1.B/C40.TR	
<b>Nazwa przedmiotu w języku</b>	polskim	<b>Turystyka rowerowa</b> Cycling
	angielskim	

**1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW**

<b>1.1. Kierunek studiów</b>	Wychowanie Fizyczne
<b>1.2. Forma studiów</b>	stacjonarne/niestacjonarne
<b>1.3. Poziom studiów</b>	studia I stopnia
<b>1.4. Profil studiów*</b>	praktyczny
<b>1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu</b>	dr n. o kł. Robert Dutkiewicz
<b>1.6. Kontakt</b>	robert.dutkiewicz@ujk.edu.pl

**2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU**

<b>2.1. Język wykładowy</b>	polski
<b>2.2. Wymagania wstępne*</b>	Ogólna sprawność fizyczna. Znajomość podstawowych zasad bhp zachowania się na drodze, podczas wycieczek rowerowych

**3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU**

<b>3.1. Forma zajęć</b>	ćwiczenia	
<b>3.2. Miejsce realizacji zajęć</b>	zajęcia praktyczne - Góry Świętokrzyskie, ćwiczenia w salach dydaktycznych UJK	
<b>3.3. Forma zaliczenia zajęć</b>	zaliczenie z oceną	
<b>3.4. Metody dydaktyczne</b>	dyskusja, pokaz multimedialny, ćwiczenia praktyczne	
<b>3.5. Wykaz literatury</b>	<b>podstawowa</b>	1. Dominik Lau Kolarstwo . Podstawy treningu Buk Rower 2012. 2. Zygmunt Skibicki, Szkoła turystyki rowerowej, Wydawnictwo Skibicki, Pelplin 2006. 3. Roberts O., Kolarstwo przewodnik dla początkujących, wyd. Bellona 2006.
	<b>uzupełniająca</b>	1. Friel J., Biblia treningu kolarza górskiego – Buk Rower 2004. 2. Parnicka U., Rekreacja w rodzinie, TKKF, Warszawa 2003. 3. Szymański K., Bezpieczna turystyka i rekreacja, Global Enterprises, Poznań 2007.

**4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ**

<b>4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)</b>
Celem jest wykształcenie umiejętności ruchowych poprzez uczestnictwo w praktycznych zajęciach turystyki rowerowej, naukę wykorzystania terenów naturalnych i środowiska do organizacji różnych form wychowania fizycznego
<b>4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)</b>
<p><b>Ćwiczenia:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Historia kolarstwa. Kolarstwo i jego rodzaje.</li> <li>2. Turystyka rowerowa jako pożyteczna i atrakcyjna forma aktywnego wypoczynku.</li> <li>3. Wpływ treningu kolarskiego na organizm ludzki.</li> <li>4. Zastosowanie kolarstwa i jazdy na rowerze w różnych porach roku. Bezpieczeństwo jazdy rowerem.</li> <li>5. Nauka jazdy na rowerze.</li> <li>6. Przepisy ruchu drogowego.</li> <li>7. Indywidualne formy jazdy rowerowej.</li> <li>8. Zasady organizowania wycieczek rowerowych.</li> <li>9. Podstawowe techniki kolarstwa górskiego.</li> <li>10. Wyjazdy rowerowe oraz ćwiczenia w terenie.</li> <li>11. Turystyka kwalifikowana- wycieczki rowerowe po górach Świętokrzyskich.</li> </ol>

**4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się**

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
<b>w zakresie WIEDZY:</b>		
W01	Zna przepisy ruchu drogowego	WF1P_W06
W02	Ma wiedzę na temat metodyki prowadzenia zajęć z turystyki rowerowej, oceny stanu zdrowia oraz jego poprawy u uczestników tych zajęć	WF1P_W08
<b>w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:</b>		
U01	Potrafi orientować się według mapy	WF1P_U05
U02	W oparciu o wiedzę w zakresie turystyki rowerowej organizuje różnego rodzaju imprezy i zawody o charakterze sportowym i rekreacyjnym	WF1P_U14
U03	Podnosi poziom swojej sprawności fizycznej dzięki opanowaniu umiejętności doboru ćwiczeń	WF1P_U16
<b>w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:</b>		
K01	Jest świadomy potrzeby dbania o swoją sprawność fizyczną i zdrowy styl życia przez całe życie	WF1P_K01
K02	Wykazuje aktywną postawę wobec obowiązku ochrony środowiska naturalnego	WF1P_K02
K03	Jest świadomy umiejętności pedagogicznych w zakresie nauczania dyscyplin, co powinno zachęcać uczniów do udziału w organizacji oraz uczestnictwie w szkolnych zawodach sportowych	WF1P_K10

#### 4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się

Efekty przedmiotowe (symbol)	Sposób weryfikacji (+/-)																				
	Egzamin ustny/pisemny*			Kolokwium*			Projekt*			Aktywność na zajęciach*			Praca własna*			Praca w grupie*			Inne (jakie?)*		
	Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć					
	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...
W01					x									x							
W02											x			x							
U01											x			x							
U02								x						x							
U03											x			x							
K01											x			x							
K02											x			x							
K03											x			x							

\*niepotrzebne usunąć

#### 4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
ćwiczenia (C)*	3	Ć- weryfikacja wiedzy i umiejętności na poziomie 61%-68%
	3,5	Ć- weryfikacja wiedzy i umiejętności na poziomie 69%-76%
	4	Ć- weryfikacja wiedzy i umiejętności na poziomie 77%-84%
	4,5	Ć- weryfikacja wiedzy i umiejętności na poziomie 85%-92%
	5	Ć- weryfikacja wiedzy i umiejętności na poziomie 93%-100%

#### 5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/	25	15
Udział w ćwiczeniach*	25	15
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	25	35
Przygotowanie do ćwiczeń*	25	35
<b>ŁĄCZNA LICZBA GODZIN</b>	<b>50</b>	<b>50</b>
<b>PUNKTY ECTS za przedmiot</b>	<b>2</b>	<b>2</b>

\*niepotrzebne usunąć

Przyjmuję do realizacji (data i czytelne podpisy osób prowadzących przedmiot w danym roku akademickim)

.....