

KARTA PRZEDMIOTU – III ROK
Rok akademicki 2021/2022

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

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

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

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

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

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć	<i>ćwiczenia</i>	
3.2. Miejsce realizacji zajęć	<i>zajęcia praktyczne - Góry Świętokrzyskie, ćwiczenia w salach dydaktycznych UJK</i>	
3.3. Forma zaliczenia zajęć	<i>zaliczenie z oceną</i>	
3.4. Metody dydaktyczne	<i>dyskusja, pokaz multimedialny, ćwiczenia praktyczne</i>	
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	<i>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.</i>
	uzupełniająca	<i>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.</i>

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)
<i>Celem jest wykształcenie umiejętności ruchowych poprzez uczestnictwo w praktycznych zajęciach turystyki rowerowej, naukę wykorzystania terenów naturalnych i środowiska do organizacji różnych form wychowania fizycznego</i>
4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)
Ćwiczenia:
<i>1. Historia kolarstwa. Kolarstwo i jego rodzaje.</i>
<i>2. Turystyka rowerowa jako pożyteczna i atrakcyjna forma aktywnego wypoczynku.</i>
<i>3. Wpływ treningu kolarskiego na organizm ludzki.</i>
<i>4. Zastosowanie kolarstwa i jazdy na rowerze w różnych porach roku. Bezpieczeństwo jazdy rowerem.</i>
<i>5. Nauka jazdy na rowerze.</i>
<i>6. Przepisy ruchu drogowego.</i>
<i>7. Indywidualne formy jazdy rowerowej.</i>
<i>8. Zasady organizowania wycieczek rowerowych.</i>
<i>9. Podstawowe techniki kolarstwa górskiego.</i>
<i>10. Wyjazdy rowerowe oraz ćwiczenia w terenie.</i>
<i>11. Turystyka kwalifikowana- wycieczki rowerowe po górach Świętokrzyskich.</i>

4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
w zakresie WIEDZY:		
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
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:		
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
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:		
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
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	50	50
PUNKTY ECTS za przedmiot	2	2

*niepotrzebne usunąć

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

.....