

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. BRONISŁAWA CZECHA W KRAKOWIE

KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2015/2016

Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu

Kierunek studiów: Kultura Fizyczna Osób Starszych

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 16.1

Stopień studiów: I

Specjalności: Odnowa Biologiczna
Trener Personalny

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Turystyka rowerowa
NAZWA PRZEDMIOTU W JĘZYKU ANGIELSKIM	Biking Tourism
KOD PRZEDMIOTU	WFIS16.1 ASC1
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty kierunkowe
LICZBA PUNKTÓW ECTS	2.00
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
SEMESTRY	6

2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	ZAJĘCIA LABORATORYJNE	ZAJĘCIA PRAKTYCZNE	SEMINARIUM DYPLOMOWE
6	0	0	30	0	0



3 CELE PRZEDMIOTU

- Cel1 Przygotowanie studentów do samodzielnego prowadzenia zajęć z turystyki rowerowej
Cel2 Posiadanie podstawowej wiedzy teoretycznej dotyczącej techniki i metodyki nauczania turystyki rowerowej
Cel3 Poznanie zagadnień dotyczących bezpiecznego prowadzenia zajęć oraz zasad doboru i naprawy sprzętu stosowanego w turystyce rowerowej

4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 Umiejętność jazdy na rowerze
- 2 Posiadanie sprzętu i ekwipunku kolarskiego

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

- EK1 Wiedza: Opanowanie podstawowych technik stosowanych w turystyce rowerowej
EK2 Wiedza: Opanowanie postaw teoretycznych techniki i metodyki nauczania elementów turystyki rowerowej. Poznanie zagadnień dotyczących: bezpiecznego prowadzenia zajęć, rodzaju oraz zasad doboru i naprawy sprzętu stosowanego w turystyce rowerowej
EK3 Kompetencje społeczne: Kształtowanie właściwych zachowań interpersonalnych w grupie, umiejętność kierowania grupą

6 TREŚCI PROGRAMOWE

ZAJĘCIA LABORATORYJNE

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
L1	Rodzaje sprzętu kolarskiego oraz zasady jego właściwego doboru. Zasady bezpiecznego prowadzenia zajęć. Szkolenie z zakresu samodzielnego dokonywania podstawowych napraw sprzętu	6
L2	Nauczanie podstawowych technik pokonywania trasy. Analiza audiowizualna stopnia opanowania poznanych elementów techniki. Wycieczka rowerowa	8
L3	Poznanie różnych form organizacji zajęć z turystyki rowerowej, zasad bezpiecznego prowadzenia zajęć	8
L4	Przygotowanie i przeprowadzenie wybranej formy zajęć rowerowych	8
	RAZEM	30

7 METODY DYDAKTYCZNE

- M1 Ćwiczenia laboratoryjne
M2 Inne
M3 Praca z podręcznikiem



8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

FORMA AKTYWNOŚCI	ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	30
Konsultacje przedmiotowe	0
Egzaminy i zaliczenia w sesji	0
Inne	
Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury	10
Opracowanie wyników	0
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	5
samodoskonalenie	5
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	50
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	2

9 METODY OCENY

OCENA FORMUJĄCA

F1	Ćwiczenie praktyczne
----	----------------------

OCENA PODSUMOWUJĄCA

P1	Egzamin praktyczny
----	--------------------

WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

1	Uzyskanie pozytywnej oceny sprawdzianu praktycznego stopnia opanowania poszczególnych elementów techniki jazdy na rowerze
---	---

OCENA AKTYWNOŚCI STUDENTA BEZ UDZIAŁU NAUCZYCIELA AKADEMICKIEGO

1	Projekt indywidualny
---	----------------------

KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1	
NA OCENĘ 3	Opanowanie w stopniu dostatecznym techniki i metodyki nauczania poszczególnych elementów techniki
NA OCENĘ 4	Opanowanie w stopniu dobrym techniki i metodyki nauczania poszczególnych elementów techniki
NA OCENĘ 5	Opanowanie w stopniu bardzo dobrym techniki i metodyki nauczania poszczególnych elementów techniki
EFEKT KSZTAŁCENIA 2	
NA OCENĘ 3	Opanowanie podstawowej wiedzy teoretycznej z zakresu techniki i metodyki nauczania turystyki rowerowej
NA OCENĘ 4	Opanowanie podstawowej wiedzy teoretycznej z zakresu techniki i metodyki nauczania podstaw turystyki rowerowej oraz doboru sprzętu i podstawowych jego napraw
NA OCENĘ 5	Opanowanie podstawowej wiedzy teoretycznej z zakresu techniki i metodyki nauczania turystyki rowerowej oraz doboru sprzętu i podstawowych jego napraw. Opracowanie konspektu wycieczki rowerowej



EFEKT KSZTAŁCENIA 3	
NA OCENĘ 3	Posiadanie podstawowych umiejętności z zakresu organizacji pracy wewnątrz grupy i kierowania nią, pozwalających na bezpieczne przeprowadzenie zajęć rowerowych
NA OCENĘ 4	Posiadanie dobrych umiejętności z zakresu organizacji pracy wewnątrz grupy i kierowania nią, pozwalających na ciekawe i bezpieczne przeprowadzenie zajęć rowerowych
NA OCENĘ 5	Posiadanie wysokich umiejętności z zakresu organizacji pracy wewnątrz grupy i kierowania nią, pozwalających na atrakcyjne i bezpieczne przeprowadzenie zajęć rowerowych

10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK1	K_U03, K_U06, K_U07, K_U08, K_U12, K_U13, K_U14, K_U16, K_U18, K_U19	Cel1 Cel2 Cel3	L1 L2 L3 L4		F1 P1
EK2	K_W16, K_W20, K_W21	Cel1 Cel2 Cel3	L1 L2 L3 L4		F1 P1
EK3	K_K07, K_K09	Cel1 Cel2 Cel3	L1 L2 L3 L4		F1 P1

11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Friel J. — *Biblia treningu kolarza górskiego*, Warszawa, 2004, Buk Rower
- 2 Poliszczuk D. — *Kolarstwo - teoria i praktyka treningu*, Warszawa, 1996, COS Biblioteka Trenera
- 3 Evans J., Richards B. — *Rowery górskie*, Warszawa, 1996, Elipsa
- 4 Lau D. — *Kolarstwo - podstawy treningu*, Warszawa, 2012, Buk Rower

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 Skibicki Z — *Szkoła turystyki rowerowej*, Pelplin, 2006, PTTK Poznaj Świat
- 2 Merski J. — *Turystyka kwalifikowana*, Warszawa, 2002, Wyższa Szkoła Ekonomiczna
- 3 Mynarski W. (red.) — *Teoretyczne i empiryczne zagadnienia rekreacji i turystyki*, Katowice, 2008, AWF Katowice

12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

mgr Marek Szczygiel (kontakt: marek.szczygiel@awf.krakow.pl)

OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

dr Przemysław Bujas (kontakt: przemyslaw.bujas@awf.krakow.pl)
dr Marek Palik (kontakt: kilap7@op.pl)



mgr Marek Szczygieł (kontakt: marek.szczygiel@awf.krakow.pl)

13 ZATWIERDZENIE KARTY PRZEDMIOTU DO REALIZACJI

(miejscowość, data)	(odpowiedzialny za przedmiot)	(kierownik)	(dziekan)
---------------------	-------------------------------	-------------	-----------

PRZYJMUJĘ DO REALIZACJI (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)

.....
.....
.....