

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: Wychowanie Fizyczne II stopnia

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 16.1

Stopień studiów: II

Specjalności: Menadżer sportu

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Kolarstwo górskie
NAZWA PRZEDMIOTU W JĘZYKU ANGIELSKIM	Mountain Cycling
KOD PRZEDMIOTU	WFIS16.1 ASD1
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty specjalistyczne
LICZBA PUNKTÓW ECTS	1.00
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
SEMESTRY	3

2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	ZAJĘCIA LABORATORYJNE	ZAJĘCIA PRAKTYCZNE	SEMINARIUM DYPLOMOWE
3	0	30	0	0	0



3 CELE PRZEDMIOTU

Cel1 Przygotowanie studentów do samodzielnego prowadzenia zajęć z kolarstwa górskiego

Cel2 Posiadanie podstawowej wiedzy teoretycznej dotyczącej techniki i metodyki nauczania elementów kolarstwa górskiego

4 WYMAGANIA WSTĘPNE

1 Umiejętność jazdy na rowerze Posiadanie sprzętu rowerowego, kasku

2 Posiadanie sprzętu i ekwipunku kolarskiego

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

EK1 Wiedza: Opanowanie podstawowych technik pokonywania trasy w kolarstwie górskim (zjazd; podjazd; zakręt; hamowanie; drafting; uskok)

EK2 Wiedza: Opanowanie postaw teoretycznych techniki i metodyki nauczania elementów kolarstwa górskiego. Poznanie zagadnień dotyczących: bezpiecznego prowadzenia zajęć, rodzaju oraz zasad doboru i naprawy sprzętu stosowanego w turystyce rowerowej.

EK3 Kompetencje społeczne: Kompetencje społeczne: Kształtowanie właściwych zachowań interpersonalnych w grupie, umiejętność kierowania grupą

6 TREŚCI PROGRAMOWE

ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
Ć1	Rodzaje sprzętu stosowanego w kolarstwie górskim oraz zasady jego właściwego doboru. Zasady bezpiecznego prowadzenia zajęć z kolarstwa na szosie oraz w terenie. Szkolenie z zakresu samodzielnego dokonywania podstawowych napraw sprzętu	6
Ć2	Nauczanie podstawowych technik pokonywania trasy w kolarstwie górskim: zjazd i podjazd, przejazdu zakrętów o różnym promieniu, hamowanie w terenie o zmiennej konfiguracji i na różnym rodzaju podłoża. Analiza audiowizualna stopnia opanowania poznanych elementów techniki.	8
Ć3	Udział w wycieczce rowerowej, zastosowanie poznanych technik w terenie	8
Ć4	Przygotowanie i przeprowadzenie wycieczki rowerowej. Sprawdzian praktyczny umiejętności wykorzystania poznanych elementów techniki kolarstwa górskiego podczas jazdy w terenie	8
	RAZEM	30

7 METODY DYDAKTYCZNE

M1 Inne

M2 Praca w grupach



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	0
Opracowanie wyników	0
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	0
Inne	0
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	30
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	1

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.
---	--

KRYTERIA OCENY

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



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

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	Ć1 Ć2 Ć3 Ć4		F1 P1
EK2	K_W16, K_W20, K_W21	Cel1 Cel2	Ć1 Ć2 Ć3 Ć4		F1 P1
EK3	K_K07, K_K09	Cel1 Cel2	Ć1 Ć2 Ć3 Ć4		F1 P1

11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Poliszczuk D.A — *Kolarstwo teoria i praktyka treningu*, Warszawa, 1996, RCMSZKF
- 2 Friel J. — *Biblia treningu kolarza górskiego*, Warszawa, 2005, Buk Rower
- 3 Lau D. — *Kolarstwo podstawy treningu*, Warszawa, 2012, Buk Rower

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 Toubmann W. , Schiffner P — *Rower moje hobby*, Warszawa, 1998, J&BF
- 2 Buczyński A. — *Przewodnik Rower*, Bielsko-Biała, 2004, Paskal

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 Szczygiel (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)

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