|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nazwa przedmiotu: | Specjalizacja instruktora rekreacji ruchowej z turystyki rowerowej | ECTS: **6** |
| **Wydział:** **Wydział Wychowania Fizycznego** | **Kierunek**: turystyka i rekreacja |
| **Nazwa jednostki prowadzącej grupę zajęć:** | **Rok: III****Semestr: VI** |
| **Zakład Terenowych Form Aktywności Fizycznej** |
| **Forma studiów/ rodzaj studiów:** | **Profil kształcenia:** | **Status grupy zajęć:** |
| **Studia stacjonarne: I stopnia** | **praktyczny** | **obowiązkowy/fakultatywny** |
| **Język grupy zajęć:****polski** | **Forma zajęć:****ćwiczenia** | **Wymiar zajęć stacjonarne** **78 godzin** |
| **Prowadzący przedmiot**  | **Dr Katarzyna Górska** | **Sposób realizacji:** |
| **Zajęcia wymagające bezpośredniego** **udziału nauczyciela akademickiego i studentów** |
| **Wymagania wstępne** | **Wiedza:** podstawowa wiedza z zakresu fizjologii wysiłku fizycznego i antropomotoryki **Umiejętności:** umiejętność swobodnej jazdy na rowerze w różnych warunkach terenowych.**Kompetencje społeczne:** kreatywność, cechy przywódcze, komunikatywność i empatia.**Ważne:** posiadanie sprawnego roweru terenowego, kasku oraz odpowiedniego ubioru do uprawiania turystyki rowerowej. |
| **Cele przedmiotu** | **Opanowanie podstawowej wiedzy niezbędnej dla instruktorów turystyki rowerowej w zakresie poprawności techniki jazdy na rowerze i opanowania podstaw metodyki nauczania i organizowania wycieczek rowerowych.** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Lp.** | **Efekty uczenia się****Student:** | **Odniesienie do efektów kierunkowych** | **Odniesienie Charakterystyk II stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacji \*** |
| **W zakresie wiedzy** |
| W1 | Opisuje fizjologiczne podstawy wysiłku podczas jazdy na rowerze.  | K\_W02  | P6S\_WG |
| W2 | Opisuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć w terenie i udzielania pierwszej pomocy w razie wypadku.  | K\_W11  | P6S\_WK |
| W3 | Objaśnia historyczny proces rozwoju turystyki rowerowej i ewolucji sprzętu. Wylicza konkurencje rozgrywane na rowerach i opisuje podstawy ich zasady . | K\_W12 | P6S\_WK |
| W4 | Zna terminologię, systematykę i metodykę nauczania techniki i taktyki jazdy na rowerze. Interpretuje zasady dydaktyczne, metody, formy i środki oraz możliwości ich stosowania w zależności od realizowanego celu. Opisuje podstawowe metody i techniki kontroli procesu nauczania. Uzasadnia dobór sprzętu i konieczność jego bieżącej konserwacji | K\_W09  | P6S\_WK |
| **W zakresie umiejętności** |
| U1 | Demonstruje poprawne wykonanie poszczególnych technik w różnych warunkach terenowych ( podjazd, zjazd, zakręt, przeszkody) | K\_U05 | P6S\_UW |
| U2 | Planuje i realizuje bezpieczne zajęcia terenowe dla osób w różnym wieku i o różnym poziomie sprawności w zakresie jazdy na rowerze. Potrafi udzielić pierwszej pomocy w miejscu wypadku. Posiada umiejętności identyfikacji błędów popełnianych przez uczniów i potrafi je korygować. Dba o sprzęt i dokonuje jego bieżącej konserwacji. | K\_U03K\_U06K\_U07 | P6S\_UO P6S\_UWP6S\_UW |
| U3 | Planuje i organizuje różne formy aktywnego wypoczynku dla dzieci i młodzieży w oparciu o turystykę rowerową (np., wycieczkę rowerową, rajd rowerowy, amatorskie zawody sportowe lub imprezy sportowo-rekreacyjne) | K\_U03 | P6S\_UO |
| **W zakresie kompetencji społecznych** |
| K1 | Świadomie pojmuje rolę prowadzącego zajęcia: instruktora, socjotechnika regulującego stosunki w grupie, opiekuna, wychowawcy. Posiada umiejętność kierowania zespołem i współpracy w grupie. Rozumie konieczność indywidualnego podejścia do ucznia. Okazuje szacunek uczestnikom zajęć i działa dla ich dobra. Przejawia komunikatywność i empatię. | K\_K07 | P6S\_UO |
| K2 | Jest przekonany o wadze zachowania się w sposób profesjonalny oraz przestrzegania zasad bezpieczeństwa i przepisów o ruchu drogowym. Wykazuje dbałość o bezpieczeństwo osób uczestniczących w zajęciach, przeciwdziała zagrożeniu bezpieczeństwa oraz wykazuje dbałość o stan techniczny sprzętu. Przestrzega przepisy obowiązujące na stokach. | K\_K10 | P6S\_U0 |
| K3 | Ma świadomość poziomu swojej wiedzy i umiejętności, dokonuje samooceny własnych kompetencji i rozumie potrzebę ciągłego doskonalenia. | K\_K09 | P6S\_KK |

|  |
| --- |
| **Stosowane metody dydaktyczne** |
| Wykład informacyjny i problemowy, objaśnienie, praca ze źródłem drukowanym, pogadanka, dyskusja dydaktyczna, film, pokaz, ćwiczenia przedmiotowe, (ćwiczenia w terenie oraz zajęcia teoretyczne) |

|  |
| --- |
| **Metody sprawdzania i kryteria oceny efektów uczenia się uzyskanych przez studentów** |
| Metody: obserwacja w warunkach symulowanych lub rzeczywistych (demonstracja technik jazdy i realizacja wycieczki rowerowej), test sprawdzający, rozmowa. Kryteria oceny:- aktywne uczestnictwo w zajęciach praktycznych i teoretycznych: postawa, zaangażowanie i kreatywność,- praktyczne zaliczenie demonstracji wybranych technik, - planowanie i realizacja wycieczki rowerowej,- znajomość wyszczególnionych treści teoretycznych. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Treści programowe przedmiotu**  | **Godziny****ST/NST** |
| Zajęcia teoretyczne | * Zasady bezpiecznego poruszania się na rowerze (indywidualnie lub w grupie) w ruchu drogowym. Przepisy ruchu drogowego.
* Zasady postępowania podczas wypadku. Typowe urazy i pierwsza pomoc.
* Technika jazdy na rowerze (pozycje na rowerze, siły działające na kolarza)
* Charakterystyka i budowa sprzętu oraz metod jego konserwacji.
* Planowanie i realizacja różnych form aktywnego wypoczynku dla dzieci, młodzieży i dorosłych z wykorzystaniem rowerów.
* Przepisy prawne i zasady planowania i organizacji wycieczki rowerowej (bezpieczeństwo, logistyka, współpraca w grupie itp.).
* Fizjologiczne podstawy wysiłku rowerzysty.
* Metodyka nauczania jazdy na rowerze osób w różnym wieku i różnej sprawności.
* Historia kolarstwa w Polsce i na świecie.
* Infrastruktura rowerowa w Polsce i na świecie.
* Konkurencje sportowe i zasady ich rozgrywania.
 | 14 |
| Ćwiczenia praktyczne | Doskonalenie jazdy na rowerze w różnych warunkach terenowych i pogodowych. * Metodyka nauczania jazdy na rowerze osób w różnym wieku z wykorzystaniem różnorodnych pomocy dydaktycznych. Opanowanie zestawu ćwiczeń metodycznych w realizacji określonych celów. Identyfikacja i sposoby korekty błędów
* Organizacja i realizacja wycieczki rowerowej.
* Konserwacja rowerów w podstawowym zakresie.
 | 64 |
| **Forma i warunki zaliczenia przedmiotu, w tym zasady dopuszczenia do egzaminu, zaliczenia** |
| Zaliczenie na ocenę. Formy zaliczenia: obserwacja, test sprawdzający, rozmowa Dopuszczeniem do egzaminu jest zaliczenie przedmiotu na co najmniej ocenę plus dobrą (4,5).Stosuje się następujące zasady zaliczenia przedmiotu: Ocena 5-bardzo dobry:- student wykazuje się zaangażowaniem i kreatywnością podczas zajęć, wzorowo wywiązuje się z powierzonych zadań,- wzorowo opracował plan i zrealizował wycieczkę rowerową dla grupy,- wzorowo demonstruje technikę jazdy na rowerze w różnych warunkach terenowych,- potrafi dokonać bieżącej konserwacji roweru i zmienić dętkę - udzielił minimum 90% poprawnych odpowiedzi w teoretycznym sprawdzianie pisemnym. 4 - dobry- student wykazuje się aktywnością podczas zajęć, dobrze wywiązuje się z powierzonych zadań,- dobrze opracował plan i zrealizował wycieczkę rowerową dla grupy,- poprawnie demonstruje technikę jazdy na rowerze w różnych warunkach terenowych,- potrafi dokonać bieżącej konserwacji roweru i zmienić dętkę,- udzielił w minimum 75-90% poprawnych odpowiedzi w teoretycznym sprawdzianie pisemnym3 - dostateczny- student wykazuje się aktywnością podczas zajęć, dostatecznie wywiązuje się z powierzonych zadań,- dostatecznie opracował plan wycieczki rowerowej,- dostatecznie demonstruje technikę jazdy na rowerze w różnych warunkach terenowych,- potrafi dokonać bieżącej konserwacji roweru i zmienić dętkę,- udzielił 60- 75% poprawnych odpowiedzi w teoretycznym sprawdzianie pisemnym.2 - niedostateczna (brak zaliczenia przedmiotu)- student wykazuje się bierną postawą podczas realizacji zajęć, nie wywiązuje się z powierzonych zadań lub nie uczestniczy w zajęciach,- niedbale opracował plan wycieczki rowerowej,- nie potrafi dokonać bieżącej konserwacji roweru i zmienić dętki,- udzielił poniżej 60 % poprawnych odpowiedzi w teoretycznym sprawdzianie pisemnym. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nakład pracy studenta - bilans punktów ECTS** | **Stacjonarne** | **Niestacjonarne** |
| **Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim:****Udział w wykładach****Ćwiczenia** **Konsultacje** | 784 | 784 |
|  |  |  |
| **Samodzielna praca studenta:****Przygotowanie sprzętu do zajęć (bieżąca konserwacja roweru przed każdymi zajęciami)****Przygotowanie planu wycieczki rowerowej** **Studiowanie literatury:** **Samodzielne doskonalenie techniki jazdy:** **Przygotowanie do zaliczenia** | 10630208 | 10630208 |
|  |  |  |
| **Łączny nakład pracy studenta wynosi:**  **156 godzin**, co odpowiada  **6 punktom ECTS** |

|  |
| --- |
| **Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej, obowiązującej do zaliczenia przedmiotu** |
| Lektura podstawowa:Buczyński A., Kędracki M. i In.: Rower, Wyd. Pascal, Bielsko-Biała 2004.Jeremy E., Richard B.: Rowery górskie: wszystko o rowerach, akcesoriach I technice jazdy. Wyd. „Elipsa”, Warszawa 1998.Zieliński L. Bezpieczeństwo zdrowia i życia uczestników imprez sportowych, turystycznych i rekreacyjnych. Wyd. UKFiS, Warszawa, 2000.Dąbrowska M. (red.): Turystyka Kolarska. PTTK Kraj, Warszawa 1989.Literatura uzupełniająca:Kaszubowski M. : Rowerem po zdrowie, SiT, Warszawa 1998.Wyd. „Paskal”. Najpiękniejsze trasy rowerowe w Polsce. 2006. |
|  |

|  |
| --- |
| **Wymiar, zasady i forma odbywania praktyk, w przypadku, gdy program kształcenia przewiduje praktyki** |
| Nie dotyczy |

**Forma oceny efektów uczenia się**

|  |  |
| --- | --- |
| **Efekty uczenia się**  | **Forma oceny** |
| **Test sprawdzający** | **Prezentacja/praca grupowa** | **Obserwacja/dyskusja dydaktyczna** |
| W1 | + |  |  |
| W2 | ~~+~~ |  | ~~+~~ |
| W3 | ~~+~~ |  |  |
| W4 | ~~+~~ |  | ~~+~~ |
| U1 |  |  | ~~+~~ |
| U2 | ~~+~~ |  | ~~+~~ |
| U3 |  | ~~+~~ | ~~+~~ |
| K1 |  |  | ~~+~~ |
| K2 |  |  | ~~+~~ |
| K3 |  |  | ~~+~~ |