|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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\_U03  K\_U06  K\_U07 | P6S\_UO  P6S\_UW  P6S\_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 pisemnym  3 - 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** | 78  4 | 78  4 |
|  |  |  |
| **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** | 10  6  30  20  8 | 10  6  30  20  8 |
|  |  |  |
| **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 |  |  | ~~+~~ |