

KARTA PRZEDMIOTU – III ROK

Rok akademicki 2025/2026

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

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Język wykładowy	Polski
2.2. Wymagania wstępne*	Ogólna sprawność fizyczna. Znajomość podstawowych zasad bhp zachowania się na drodze, podczas wycieczek rowerowych

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć	Ćwiczenia
3.2. Miejsce realizacji zajęć	zajęcia praktyczne - Góry Świętokrzyskie, ćwiczenia w salach dydaktycznych UJK
3.3. Forma zaliczenia zajęć	zaliczenie z oceną
3.4. Metody dydaktyczne	dyskusja, pokaz multimedialny, ćwiczenia praktyczne
3.5. Wykaz literatury	podstawowa 1. Lau D. Kolarstwo: podstawy treningu. Buk Rower. Warszawa 2012. 2. Skibicki Z. Szkoła turystyki rowerowej. Wydawnictwo Skibicki. Pielplin 2006. 3. Roberts O. Kolarstwo przewodnik dla początkujących. Bellona. Warszawa 2006. 4. Friel J. The Cyclist's Training Bible. 5th ed. VeloPress. Boulder 2015. 5. Rokita A, Cichy I, red. Rowerowe formy rekreacji i turystyki. AWF. Wrocław 2014.
	uzupełniająca 1. Burke E. High-Tech Cycling. 3rd ed. Human Kinetics. Champaign 2012. 2. Parnicka U. Rekreacja w rodzinie. TKKF. Warszawa 2003. 3. Szymański K. Bezpieczna turystyka i rekreacja. Global Enterprises. Poznań 2007.

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć) C1. Kształcenie umiejętności praktycznych w zakresie techniki jazdy rowerowej, organizacji wycieczek i bezpiecznego poruszania się w terenie. C2. Rozwijanie wiedzy dotyczącej wpływu treningu kolarskiego na organizm i zasad przygotowania motorycznego do jazdy na rowerze. C3. Przygotowanie studentów do samodzielnego prowadzenia zajęć z turystyki rowerowej oraz odpowiedzialnej organizacji rekreacyjnych form aktywności rowerowej.
4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć) Ćwiczenia: 1. Historia kolarstwa. Kolarstwo i jego rodzaje. 2. Turystyka rowerowa jako pożyteczna i atrakcyjna forma aktywnego wypoczynku. 3. Wpływ treningu kolarskiego na organizm ludzki. 4. Zastosowanie kolarstwa i jazdy na rowerze w różnych porach roku. Bezpieczeństwo jazdy rowerem. 5. Nauka jazdy na rowerze. 6. Przepisy ruchu drogowego. 7. Indywidualne formy jazdy rowerowej. 8. Zasady organizowania wycieczek rowerowych. 9. Podstawowe techniki kolarstwa górskiego. 10. Wyjazdy rowerowe oraz ćwiczenia w terenie. 11. Turystyka kwalifikowana- wycieczki rowerowe po górach Świętokrzyskich.

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*		
	Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć		
	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	61%-68% punktów łącznie możliwych do uzyskania z kolokwium, projektu, aktywności na zajęciach oraz pracy własnej
	3,5	69%-76% punktów łącznie możliwych do uzyskania z kolokwium, projektu, aktywności na zajęciach oraz pracy własnej
	4	77%-84% punktów łącznie możliwych do uzyskania z kolokwium, projektu, aktywności na zajęciach oraz pracy własnej
	4,5	85%-92% punktów łącznie możliwych do uzyskania z kolokwium, projektu, aktywności na zajęciach oraz pracy własnej
	5	93%-100% punktów łącznie możliwych do uzyskania z kolokwium, projektu, aktywności na zajęciach oraz pracy własnej

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)

.....