

**AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
IM. EUGENIUSZA PIASECKIEGO W POZNANIU**

Wydział Nauk o Kulturze Fizycznej

Kierunek: Sport

KARTA PRZEDMIOTU

Nazwa przedmiotu: Zajęcia z WF: Sporty do wyboru – Kolarstwo MTB

Kod przedmiotu: WNoKF_SP_1_W_35_s _

Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot/moduł: Zakład Wychowania Fizycznego i Sportów
Całego Życia, Zakład Teorii Sportu

Osoba odpowiedzialna za kartę - koordynator przedmiotu:

dr Jarosław Janowski

Osoby prowadzące przedmiot:

1. dr Jarosław Janowski
2. dr Mikołaj Marciniak
3. mgr Krzysztof Skibicki

Data opracowania: 1.09.2024

1. Podstawowe informacje

Forma studiów	STUDIA STACJONARNE			
Stopień studiów	STUDIA PIERWSZEGO STOPNIA			
Profil	PRAKTYCZNY			
Specjalność	wszystkie			
Rok studiów/semestr	rok 2, semestr 4			
Status przedmiotu	do wyboru			
Język przedmiotu	polski			
Forma zajęć	wykład	ćwiczenia	seminaria	inne
Wymiar zajęć	-	30	-	-
Liczba punktów ECTS	0			

2. Cele przedmiotu

C01	Zapoznanie studentów z możliwością wykorzystania kolarstwa MTB w treningu uzupełniającym w różnych dyscyplinach sportu
-----	--

3. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji:

Umiejętność jazdy na rowerze

4. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych:

Symbol	Efekty uczenia się dla przedmiotu Po zrealizowaniu przedmiotu student:	Odniesienie do efektów uczenia się dla kierunku studiów	Odniesienie do charakterystyk pierwszego stopnia uczenia się PRK
EK1	Stosuje się do zasad bezpieczeństwa i sposobu organizacji zajęć i zawodów	K_U07	P6U_U
EK2	Potrafi skutecznie wykonać podstawowe elementy techniczne stosowane podczas jazdy na rowerze MTB	K_U09 K_K08 K_U01	P6S_UW P6S_KR P6S_KO

5. Treści programowe

ĆWICZENIA		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
ĆW1	Zasady bezpieczeństwa, charakterystyka wysiłku w kolarstwie MTB, zawody, rodzaje sprzętu, dopasowanie roweru do ćwiczącego.	4
ĆW2	Technika jazdy na rowerze MTB, pozycja, hamowanie, podjazd pod wzniesienie, zjazd ze stromego zbocza, jazda po łuku, jazda „wachlarzem”, jazda „na kole”, poruszanie się w ruchu drogowym	4
ĆW3	Planowanie i realizacja treningu nakierowanego na rozwój wytrzymałości, metoda ciągła, zmienna, interwałowa, powtórzeniowa	8
ĆW4	Planowanie i realizacja treningu nakierowanego na rozwój siły i wytrzymałości siłowej	6
ĆW5	Planowanie i realizacja wycieczki rowerowej wieloetapowej jako elementu treningu wszechstronnego	4

ĆW6	Obserwacja organizacji/ udział w zawodach w kolarstwie MTB	4
	Razem	30

6. Metody dydaktyczne

M1	Praktyczne ćwiczenia poparte opisem, pokazem i instruktażem prowadzącego.
M2	Praca w grupach metodą części i całości. Elementy rywalizacji sportowej.

7. 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	
Egzaminy i zaliczenia w sesji	
Godziny bez udziału nauczyciela wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć	
Przygotowanie np. raportu, prezentacji, dyskusji	
Przygotowanie do egzaminu	
Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta	30
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	0

8. Metody oceny

a. Ocena formująca

F1	Ocena sposobu wykonania wybranych elementów technicznych podczas zajęć
F2	Ocena umiejętności planowania wykorzystania roweru MTB w procesie treningowym w różnych dyscyplinach sportu.

b. Ocena podsumowująca

P1	Ocena skuteczności wykonania elementów technicznych w kolarstwie MTB, umiejętności posługiwania się sprzętem i przystosowaniem do indywidualnych cech kolarza, Ocena umiejętności planowania wykorzystania roweru MTB w procesie treningowym w różnych dyscyplinach sportu jako elementu przygotowania wszechstronnego
----	--

c. Warunki zaliczenia przedmiotu

- Pozytywna ocena z zaliczenia praktycznego.

9. Kryteria oceny

Efekt uczenia się EK1	
na ocenę 2	Student nie stosuje się do zasad bezpieczeństwa i sposobu organizacji zajęć i zawodów.
na ocenę 3	Student stosuje się tylko do niektórych zasad bezpieczeństwa i organizacji zajęć i zawodów
na ocenę 4	Student stosuje się do większości zasad bezpieczeństwa i organizacji zajęć i zawodów
na ocenę 5	Student stosuje się do wszystkich zasad bezpieczeństwa i organizacji zajęć i zawodów
Efekt uczenia się EK2	
na ocenę 2	Nie potrafi skutecznie wykonać wybranych elementów technicznych stosowanych w jeździe na rowerze MTB
na ocenę 3	Potrafi skutecznie wykonać wybrane elementy techniczne stosowane w jeździe na rowerze MTB podczas zajęć i na zawodach

na ocenę 4	Potrafi skutecznie wykonać większość elementów technicznych stosowanych w jeździe na rowerze MTB podczas zajęć i na zawodach
na ocenę 5	Potrafi skutecznie wykonać wszystkie poznane elementy techniczne stosowane w jeździe na rowerze MTB podczas zajęć i na zawodach

10. Macierz realizacji przedmiotu

Efekty uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do efektów kierunkowych	Cele przedmiotu	Treści programowe	Metody dydaktyczne	Sposoby oceny
EK1	K_U07	C01	ĆW1 – ĆW6	M1,M2	F1, F2, P1
EK2	K_U09 K_K08 K_U01	C01	ĆW1 – ĆW6	M1,M2	F1, F2, P1

11. Wykaz literatury

a. Literatura obowiązkowa

Lp.	
1.	Lau D., 2012, Kolarstwo. Podstawy treningu. BUK Rower
2.	Górecka- Werońska T., Weroński P., 2021, Bikefitting, zrób to sam. Rower MTB. Profidea
3.	Friel J., 2010, Biblia kolarza górskiego. BUK Rower

Akademia Wychowania Fizycznego
im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu