

**STUDIUM WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I SPORTU
KARTA PRZEDMIOTU**

Nazwa w języku polskim: WSPINACZKA
Nazwa w języku angielskim: CLIMBING
Profil: ogólnouczelniany, praktyczny
Stopień studiów i forma: I stopień, stacjonarna
Rodzaj przedmiotu: wybieralny, ogólnouczelniany
Kod przedmiotu: WFW033142
Grupa kursów: NIE

	Wykład	Ćwiczenia	Lab.	Projekt	Sem.
Liczba godzin zajęć zorganizowanych w Uczelni (ZZU)		30			
Liczba godzin całkowitego nakładu pracy studenta (CNPS)		30			
Forma zaliczenia		Zaliczenie na ocenę			
Dla grupy kursów zaznaczyć kurs końcowy (X)					
Liczba punktów ECTS		0			
w tym liczba punktów odpowiadająca zajęciom o charakterze praktycznym (P)		0			
w tym liczba punktów ECTS odpowiadająca zajęciom wymagającym bezpośredniego kontaktu (BK)		0			

**WYMAGANIA WSTĘPNE W ZAKRESIE WIEDZY, UMIEJĘTNOŚCI I KOMPETENCJI
SPOŁECZNYCH**

1. Brak przeciwwskazań zdrowotnych do uczestnictwa w zajęciach kursu.
2. Brak przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń ze średnim obciążeniem.

CELE PRZEDMIOTU

- C1: Poprawienie sprawności ruchowej studentów.
C2: Przygotowanie studentów do świadomego podejmowania różnorodnej aktywności ruchowej.
C3: Kształtowanie odpowiedzialności za bezpieczeństwo współwiczających.

PRZEDMIOTOWE EFEKTY KSZTAŁCENIA

Z zakresu wiedzy:

- PEK_W01: Zna zasady bezpiecznej asekuracji podczas wspinaczki.
PEK_W02: Zna podstawowe wiadomości na temat funkcjonowania organizmu podczas wysiłku fizycznego o charakterze siłowym i wytrzymałościowo-siłowym.

Z zakresu umiejętności:

- PEK_U01: Potrafi asekurować metodą „na wędkę” i „z dołą”.
PEK_U02: Umie zastosować podstawowe techniki wspinaczkowe w zależności od ukształtowania terenu i układu chwytów.

Z zakresu kompetencji społecznych:

- PEK_K01: Ma świadomość odpowiedzialności za zdrowie i życie partnera wspinaczkowego.
PEK_K02: Promuje różnorodne formy aktywności fizycznej oraz zasady zdrowego trybu życia i zdrowego odżywiania.

TREŚCI PROGRAMOWE		
Forma zajęć - ćwiczenia		Liczba godzin
Ćw. 1	Zajęcia organizacyjne. Omówienie zasad BHP związanych ze specyfiką zajęć oraz obiektu, jakim jest ściana wspinaczkowa. Podstawowe zasady poruszania się na ścianie wspinaczkowej. Bouldering jako istotna forma wspinaczki dla ćwiczeń techniki i siły.	2
Ćw. 2- 4	Nauka zakładania uprząży, wiązania się i asekuracji „na wędkę”. Prezentacja oraz trening pracy nóg podczas wspinaczki, poznanie podstawowych zasad motoryki podczas wspinaczki. Prezentacja omówienie roli rozgrzewki ogólnej na początku zajęć oraz ćwiczeń rozciągających na koniec zajęć.	6
Ćw. 5-9	Prezentacja i doskonalenie techniki frontalnej. Omówienie techniki tarciowej, podchwyty i odciągów. Wspinaczka w zacięciu. Omówienie roli techniki wporu. Nauka techniki skrętnej w mniejszym i większym przewieszeniu. Pokonywanie okapów.	10
Ćw. 10-14	Nauka wspinania „w prowadzeniu” – prawidłowego wpinania i prowadzenia liny. Nauka asekurowania podczas prowadzenia. Trening poznanych technik wspinaczkowych podczas pokonywania dróg z górną i dolną asekuracją.	10
Ćw. 15	Wspinaczki z dolną asekuracją. Zaliczenie semestru.	2
Suma godzin		30

STOSOWANE NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE
<ol style="list-style-type: none"> 1. Ćwiczenia praktyczne. 2. Demonstracja prowadzącego. 3. Wykład.

OCENA OSIĄGNIĘCIA PRZEDMIOTOWYCH EFEKTÓW KSZTAŁCENIA

Oceny: F – formująca (w trakcie semestru), P – podsumowująca (na koniec semestru).	Numer efektu kształcenia	Sposób oceny osiągnięcia efektu kształcenia
F1	PEKW01, W02	Odpowiedź ustna, demonstracja, test
F2	PEK_U01, U02	Demonstracja, frekwencja, test.
P: Frekwencja, aktywność i postawa na zajęciach oraz średnia z ocen F1 i F2		

LITERATURA PODSTAWOWA I UZUPEŁNIAJĄCA
<u>LITERATURA PODSTAWOWA:</u>
[1] Lewis S.P., Cauthorn D.: <i>Ze ścianki na ścianę</i> . Warszawa: Eremis, 2001.
<u>LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:</u>
[1] Fyffe A., Iain P.: <i>Podręcznik wspinaczki</i> . Łódź: Galaktyka, 1999.
[2] Goddard D., Neumann U.: <i>Wspinaczka – trening i praktyka</i> . Warszawa: RM, 2000.
[3] Horst E.J.: <i>Trening Wspinaczkowy</i> . Warszawa: RM, 2011.
OPIEKUN PRZEDMIOTU (IMIĘ, NAZWISKO, ADRES E-MAIL)
Agnieszka Szczepaniec; ag.szczepaniec@gmail.com