

**STUDIUM WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I SPORTU
KARTA PRZEDMIOTU**

Nazwa w języku polskim: WSPINACZKA (SEKCJA)
Nazwa w języku angielskim: CLIMBING IN (VARSITY DIVISION)
Profil: ogólnouczelniany, praktyczny
Stopień studiów i forma: I stopień, stacjonarna
Rodzaj przedmiotu: wybieralny, ogólnouczelniany
Kod przedmiotu: WFW033148
Grupa kursów: NIE

	Wykład	Ćwiczenia	Lab.	Projekt	Sem.
Liczba godzin zajęć zorganizowanych w Uczelni (ZZU)		60			
Liczba godzin całkowitego nakładu pracy studenta (CNPS)		60			
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 treningu wspinaczki.
2. Bardzo wysokie zdolności motoryczne, wymagane do wspinaczki (gibkość, siła ramion, palców).
3. Poddanie się weryfikacji przez trenera na pierwszym treningu.
4. Obowiązkowa przynależność do AZS i AKS PWr po zakwalifikowaniu się do sekcji.
5. Obowiązkowe uczestnictwo w zawodach Dolnośląskiej Ligi Międzyuczelnianej i Akademickich Mistrz. Polski.

CELE PRZEDMIOTU

- C1: Przygotowanie sekcji (Reprezentacji Politechniki Wrocławskiej) do udziału w rozgrywkach Dolnośląskiej Ligi Międzyuczelnianej i Akademickich Mistrzostw Polski.
 C2: Umożliwienie kontynuowania kariery sportowej byłym zawodnikom.
 C3: Przystosowanie wybitnych wspinaczy-amatorów do uprawiania wspinaczki na poziomie sportowym (sport i zawody co najmniej amatorskie)

PRZEDMIOTOWE EFEKTY KSZTAŁCENIA

Z zakresu wiedzy:

PEK_W01: Zna aktualne przepisy zawodów wspinaczkowych – na czas, na trudność, AMP, Puchar Polski.
 PEK_W02: Posiada podstawową wiedzę z metodyki treningu sportowego, zwłaszcza treningu wspinaczki.

Z zakresu umiejętności:

PEK_U01: Opanował określony zasób zachowań techniczno - taktycznych podczas wspinaczki z dolną asekuracją w stylu on sight (bez znajomości), i RP oraz Flash (ze znajomością).
 PEK_U02: Jest w stanie samodzielnie przygotować się pod względem fizycznym i technicznym w okresie przerwy wakacyjnej.

Z zakresu kompetencji społecznych:

PEK_K01: Ma świadomość wagi aktywności fizycznej dla zdrowia fizycznego i psychicznego.
 PEK_K02: Promuje społeczne i kulturowe znaczenie sportu i aktywności fizycznej, pielęgnuje własne upodobania z zakresu kultury fizycznej, współpracuje w zespole, uczestniczy w rywalizacji sportowej, stosuje zasady fair play.

TREŚCI PROGRAMOWE

Forma zajęć – ćwiczenia		Liczba godzin
Ćw. 1-2	Zajęcia organizacyjne: omówienie przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w zajęciach sekcji wspinaczkowej, zapoznanie z regulaminem sekcji, zapoznanie się z umiejętnościami studentów. Sprawdzenie umiejętności pod kątem kwalifikacji do sekcji. Wybranie kierownika sekcji.	4
Ćw. 3-29	Omówienie ogólnych zasad treningu wspinaczkowego. Ćwiczenia ogólnorozwojowe i specyficzne. Treningi techniki i umiejętności. Treningi siły, wytrzymałości, gibkości. Trening mentalny. Treningi taktyki. Planowanie swojego programu treningowego. Terapia i profilaktyka kontuzji. Prowadzenie dziennika treningu, testy samooceny rozwoju wspinaczkowego. Przygotowanie do samodzielnych treningów i wyjazdów w skały podczas wakacji.	54
Ćw. 30	Komentarze do kart samooceny, ocena rozwoju wspinaczkowego. Zaliczenie.	2
	Suma godzin	60

STOSOWANE NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE

- N1. Trening sportowy.
 N2. Wykład.
 N3. Zawody sportowe.
 N4. Ćwiczenia praktyczne.

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	PEK_W01,W02	Odpowiedź ustna, demonstracja studenta. Zawody wspinaczkowe.
F2	PEK_U01,U02	Zawody wspinaczkowe. Przejścia dróg wspinaczkowych w hali i w skałach.
F3	PEK_K02	Współorganizowanie eventów wspinaczkowych.

P: Frekwencja, aktywność i postawa na zajęciach oraz średnia ocen F1, F2, F3.

LITERATURA PODSTAWOWA I UZUPEŁNIAJĄCA

LITERATURA PODSTAWOWA:

- [1] Horst E.J.: *Trening Wspinaczkowy*. Warszawa: RM, 2011.
 [2] Macia D.: *Planowanie treningu we wspinaczce sportowej*. Wydawnictwo: Sudetica Verticalia Wrocław 2008.

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- [1] Drózd P. (pod red.): *100 porad gór*. Wydawnictwo: Góry Books 2011.
 [2] Hague D., Hunter D.: *Wspinaczka skałkowa. Poradnik*. Wydawnictwo: Bellona Warszawa 2009.

OPIEKUN PRZEDMIOTU (IMIĘ, NAZWISKO, ADRES E-MAIL)

Agnieszka Szczepanec, bogna@zerwa.pl