



KARTA OPISU PRZEDMIOTU - SYLABUS

Nazwa przedmiotu
Wspinaczka [C_CS>Wsp30]

Przedmiot

| | |
|---|--|
| Kierunek studiów Budownictwo zrównoważone/Sustainable Building Engineering | Rok/Semestr 1/2 |
| Studia w zakresie (specjalność) Bezpieczeństwo transportu lotniczego Bezzałogowe statki powietrzne Elektrochemia techniczna Kompozyty i nanomateriały Organizacja ruchu lotniczego Pilotaż statków powietrznych Silniki lotnicze i płatowce Systemy pokładowe i napędy lotnicze Technologia organiczna Technologia polimerów Zaopatrzenie w ciepło, klimatyzacja i ochrona powietrza Zaopatrzenie w wodę, ochrona wód i gleby null | Profil studiów ogólnoakademicki |
| Poziom studiów pierwszego stopnia | Język oferowanego przedmiotu polski |
| Forma studiów stacjonarne | Wymagalność obieralny |

Liczba godzin

| | | |
|-----------------|-------------------------|------------------------|
| Wykład 0 | Laboratorium 0 | Inne (np. online) 0 |
| Ćwiczenia 30 | Projekty/seminaria 0 | |

Liczba punktów ECTS

0,00

Koordynatorzy

mgr Robert Witkowski
robert.witkowski@put.poznan.pl
mgr Agata Ostrowska
agata.ostrowska@put.poznan.pl

Wykładowcy

mgr Waldemar Olejniczak
waldemar.olejniczak@put.poznan.pl
mgr Bartosz Gogolewski
bartosz.gogolewski@put.poznan.pl

Wymagania wstępne

Student nie ma przeciwwskazań zdrowotnych do aktywnego uczestnictwa w zajęciach Zdolność do poruszania się na wysokości Wyposażenie w odpowiednie obuwie do wspinaczki oraz strój sportowy

Cel przedmiotu

Podstawy wspinania się bez asekuracji (buldering) – wstawianie, trzy punkty podparcia, trawersy, pozycja żabka, wykorzystanie skrętek, poruszanie się po krzyżu, reset Poruszanie się po ścianach prostych, skosach, przewieszeniach i w dachu Stopnie trudności – oznaczenia baldów i dróg wspinaczkowych. Zastosowanie kolorowych chwytów. Nauka asekuracji: warunki bezpieczeństwa, zakładanie uprząży i wpinanie liny, podstawowe węzły stosowane we wspinaczce (np. ósemka czy podwójna ósemka), zabezpieczenie wspinacza i osoby asekurującej, podstawowe komendy – „mogę iść”, „daj blok”, czy „daj dół”, wybieranie liny, odpadnie od ściany, zjeżdżanie w dół Wspinanie się „na wędkę” Liny statyczne i dynamiczne – rozkładanie, zawieszanie i zwijanie po zakończonych ćwiczeniach... Ćwiczenia – techniki użytkowej wspinacza (pozycja żabka, wykorzystanie skrętek, poruszania się po krzyżu, ćwiczenia gibkościowe i rozciągające, kształtowanie siły i wytrzymałości wspinacza, zabawy w nauczaniu wspinania (np. powódź czy dokładanka) Zawody wspinaczkowe – punktacja Wspinanie „z dołem” – warunki bezpieczeństwa, nauczanie wykonania wpinki, spotowanie, wydawanie i wybieranie liny, asekuracja

Przedmiotowe efekty uczenia się

brak

Metody weryfikacji efektów uczenia się i kryteria oceny

Efekty uczenia się przedstawione wyżej weryfikowane są w następujący sposób:

Student uzyskuje zaliczenie przedmiotu głównie poprzez aktywne i regularne uczestnictwo w zajęciach.

Treści programowe

Nauka asekuracji
Ćwiczenia – techniki użytkowej wspinacza
Ćwiczenia gibkościowe i rozciągające
Kształtowanie siły i wytrzymałości wspinacza
Zabawy w nauczaniu wspinania

Metody dydaktyczne

Metody opisu, objaśniania oraz praktyczne ćwiczenia studentów

Literatura

“Trening wspinaczkowy” Erica J. Hörsta
“Planowanie treningu we wspinaczce sportowej” David Macià Paredes

Bilans nakładu pracy przeciętnego studenta

| | Godzin | ECTS |
|--|--------|------|
| Łączny nakład pracy | 30 | 0,00 |
| Zajęcia wymagające bezpośredniego kontaktu z nauczycielem | 30 | 0,00 |
| Praca własna studenta (studia literaturowe, przygotowanie do zajęć laboratoryjnych/ćwiczeń, przygotowanie do kolokwium/egzaminu, wykonanie projektu) | 0 | 0,00 |