



## KARTA OPISU PRZEDMIOTU - SYLABUS

Nazwa przedmiotu  
Wspinaczka [C\_CS>Wsp30]

### Przedmiot

Kierunek studiów  
Inżynieria środowiska

Rok/Semestr  
1/1

Studia w zakresie (specjalność)  
–

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

### Wykładowcy

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