



## KARTA OPISU PRZEDMIOTU - SYLABUS

Nazwa przedmiotu  
Wspinaczka [C\_CS>Wsp30]

### Przedmiot

Kierunek studiów Mechanika i budowa pojazdów	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 0	Projekty/seminaria 0	

### Liczba punktów ECTS

0,00

### Koordynatorzy

### Wykładowcy

### 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 wpięcie 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 wspinaczki (pozycja żabka, wykorzystanie skrętek, poruszanie 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