



KARTA OPISU PRZEDMIOTU - SYLABUS

Nazwa przedmiotu
Wspinaczka [C_CS>Wsp30]

Przedmiot

Kierunek studiów
Technologia chemiczna

Rok/Semestr
1/1

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
null

Profil studiów
ogólnoakademicki

Poziom studiów
pierwszego stopnia

Język oferowanego przedmiotu
polski

Forma studiów
stacjonarne

Wymagalność
obieralny

Liczba godzin

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

Liczba punktów ECTS

0,00

Koordynatorzy

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

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 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

Znajomość przepisów BHP w korzystaniu ze ścianki wspinaczkowej
Umiejętność asekuracji
Znajomość podstawowych i zaawansowanych technik wspinania
Znajomość ćwiczeń gibkości
Umiejętność kształtowania siły i wytrzymałości wspinacza
Zabawy w nauczaniu wspinania

Metody weryfikacji efektów uczenia się i kryteria oceny

Efekty uczenia się przedstawione wyżej weryfikowane są w następujący sposób:

Zaliczenie przedmiotu odbywa się poprzez aktywne i regularne uczestnictwo w zajęciach.
Możliwa są 2 nieobecności bez obowiązku odrabiania i usprawiedliwiania przy 30 godzinach w semestrze.
Student zobowiązany jest do odrobienia pozostałych nieobecności oraz krótkoterminowych zwolnień lekarskich w porozumieniu ze swoim prowadzącym.
Możliwe jest odrobienie dwóch zajęć w tygodniu.
W zajęciach z wychowania fizycznego można uczestniczyć maksymalnie 1 raz dziennie.
Zajęcia należy odrobić w innym dniu niż zajęcia programowe.

Treści programowe

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

Tematyka zajęć

Przepisy BHP dotyczące zajęć na ściance wspinaczkowej
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 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...
kształtowanie siły i wytrzymałości wspinacza
zabawy w nauczaniu wspinania
Zawody wspinaczkowe – punktacja
Wspinanie „z dołem” – warunki bezpieczeństwa
spotowanie, wydawanie i wybieranie liny, asekuracja

Metody dydaktyczne

-opis słowny
- pokaz
-ćwiczenia praktyczne

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 |