



KARTA OPISU PRZEDMIOTU - SYLABUS

Nazwa przedmiotu

Wspinaczka [C_CS>Wsp15]

Przedmiot

Kierunek studiów

Budownictwo/Civil Engineering

Rok/Semestr

1/1

Studia w zakresie (specjalność)

Konstrukcje budowlane

Profil studiów

ogólnoakademicki

Poziom studiów

drugiego stopnia

Język oferowanego przedmiotu

polski

Forma studiów

stacjonarne

Wymagalność

obieralny

Liczba godzin

Wykład

0

Laboratorium

0

Inne

0

Ćwiczenia

0

Projekty/seminaria

0

Liczba punktów ECTS

0,00

Koordynatorzy

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 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

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 jest 1 nieobecność bez obowiązku odrabiania i usprawiedliwiania przy 15 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	15	0,00
Zajęcia wymagające bezpośredniego kontaktu z nauczycielem	15	0,00
Praca własna studenta (studia literaturowe, przygotowanie do zajęć laboratoryjnych/ćwiczeń, przygotowanie do kolokwium/egzaminu, wykonanie projektu)	0	0,00