



## 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	Laboratorium	Inne
0	0	0
Ćwiczenia	Projekty/seminaria	
0	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, przewieszaniach i w dachu

Stopnie trudności – oznaczenia baldów i dróg wspinaczkowych

Zastosowanie kolorowych chwytów.

Nauka asekuracji: warunki bezpieczeństwa, zakładanie upręży 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