

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM.
BRONISŁAWA CZECHA
W KRAKOWIE

KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2014/2015

Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu

Kierunek studiów: Wychowanie Fizyczne II stopnia

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 16.1

Stopień studiów: II

Specjalności: bez specjalności

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Teoria i metodyka wspinaczki skałkowej
NAZWA PRZEDMIOTU W JĘZYKU ANGIELSKIM	Theory and Methodology of Climbing
KOD PRZEDMIOTU	WFIS16.1 ASE3
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty do wyboru
LICZBA PUNKTÓW ECTS	1.00
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
SEMESTRY	4

2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	ZAJĘCIA LABORATORYJNE	ZAJĘCIA PRAKTYCZNE	SEMINARIUM DYPLOMOWE
4	0	14	0	0	0



3 CELE PRZEDMIOTU

- Cel1 Praktyczne przygotowanie do samodzielnego uprawiania wspinaczki na obiektach sztucznych i w skałkach na drogach trwale ubezpieczonych.
- Cel2 Poszerzenie praktycznej wiedzy o sportowych formach rekreacji ruchowej, wzbogacenie sportowych doświadczeń oraz rozwinięcie sprawności psychomotorycznej związanej ze specyfiką wspinania się.

4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 Ogólna wiedza na temat wspinaczki skałkowej oraz świadomość niebezpieczeństw związanych z jej uprawianiem.
- 2 Ogólna sprawność psychofizyczna.

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

- EK1 Wiedza: Zna terminologię z zakresu wspinaczki, posiada wiedzę na temat, w jaki sposób wspinaczka oddziałuje na rozwój sprawności fizycznej i które ze zdolności motorycznych rozwija.
- EK2 Wiedza: Potrafi wykonywać i demonstrować ukierunkowane i specjalne ćwiczenia z zakresu wspinaczki oraz wdrażać ucznia do asekuracji współćwiczących i samodoskonalenia ww. ćwiczeń.
- EK3 Kompetencje społeczne: Realizuje zadania w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne i otoczenia, przestrzega zasad bezpieczeństwa pracy.

6 TREŚCI PROGRAMOWE

ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
Ć1	Podstawowe wiadomości o sztucznej ścianie wspinaczkowej (budowa, rodzaje chwytów, punkty asekuracyjne i stanowiskowe, zasady bezpiecznego korzystania). Podstawowe wiadomości o sprzęcie wspinaczkowym (liny, repsnury i taśmy, uprząże, karabinki i ekspresy, przyrządy asekuracyjno-zjazdowe, buty, akcesoria wspinaczkowe: woreczek z magnezją). Podstawy technik asekuracji (ubieranie uprząży, dowiązanie liny do uprząży węzłem: ósemka podwójna, obsługa przyrządu asekuracyjno-zjazdowego typu kubek w zakresie asekuracji na tzw. wędkę, zrozumienie i stosowanie komend). Techniki wspinania się (technika naturalna).	2
Ć2	Nauka technik wspinania się (odciągu, rozpieraczki, skrętnej), doskonalenie techniki naturalnej. Dobór optymalnej techniki do konkretnej formacji. Regulowanie tempa wspinaczki. Odnajdywanie i wykorzystywanie miejsc odpoczynkowych. Nauka asekuracji osoby wspinającej się bez liny nisko nad ziemią (spoting). Doskonalenie asekuracji na tzw. wędkę.	2
Ć3	Nauka wspinaczki z dolną asekuracją (wpinanie ekspresów w punkty asekuracyjne, wpinanie liny do ekspresów, rozłożenie ekspresów na uprząży, prowadzenie liny, pozycja do wpięcia liny, właściwa postawa asekurującego, klarowanie liny i zabezpieczenie jej końca, podawanie liny do wpinki). Nauka odpadnięć. Nauka zwijania i przenoszenia liny. Doskonalenie poznanych technik wspinania się w formie wspinaczki z dolną asekuracją.	4
Ć4	Nauka technik linowych: zjazd na linie z autoasekuracją (autoasekuracja na stanowisku zjazdowym, przygotowanie liny do zjazdu, zawiązanie węzła samozaciskowego jako autoasekuracji w zjeździe, wpięcie przyrządu zjazdowego, stosowanie komend).	1



ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
Ć5	Zagrożenia wynikające ze wspinaczki w terenie skalnym i zasady bezpieczeństwa obowiązujące podczas wspinaczki w skałkach. Formy terenu skalnego (kominy, rysy, zacięcia, załupy, płyty, filary itp.). Skale trudności dróg wspinaczkowych najczęściej stosowane w Polsce. Style wspinaczkowe stosowane we wspinaczce sportowej. Wspinaczka sportowa a ochrona środowiska naturalnego. Elementy uzbrojenia dróg wspinaczkowych w skałkach (spity, ringi) oraz sposoby ich wykorzystania: punkty asekuracyjne, stanowiska zjazdowe (gotowe, wymagające użycia dodatkowego sprzętu). Nauka budowy stanowiska do wspinaczki na wędkę. Nauka technik wspinania się (zapieraczki, klinowania), doskonalenie pozostałych technik z zastosowaniem asekuracji na tzw. na wędkę.	5
	RAZEM	14

7 METODY DYDAKTYCZNE

M1 Inne

8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

FORMA AKTYWNOŚCI	ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	14
Konsultacje przedmiotowe	0
Egzaminy i zaliczenia w sesji	0
Inne	
Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury	11
Opracowanie wyników	0
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	0
Inne	0
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	25
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	1

9 METODY OCENY

OCENA FORMUJĄCA

F1	Aktywność na zajęciach
F2	Ćwiczenie praktyczne

OCENA PODSUMOWUJĄCA

P1	Średnia ważona ocen formułujących
----	-----------------------------------

WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

1	Obecność na zajęciach, przygotowanie do zajęć
---	---



KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1	
NA OCENĘ 3	Posługuje się terminologią z zakresu sportów wspinaczkowych w stopniu podstawowym.
NA OCENĘ 4	Posługuje się terminologią z zakresu sportów wspinaczkowych w stopniu dobrym.
NA OCENĘ 5	Bezbłędnie posługuje się terminologią z zakresu sportów wspinaczkowych.
EFEKT KSZTAŁCENIA 2	
NA OCENĘ 3	Zadane ćwiczenia wykonuje w stopniu zadowalającym, asekurowanie współćwiczących wymaga nadzoru prowadzącego.
NA OCENĘ 4	Zadane ćwiczenia w zakresie technik wspinania się oraz w zakresie asekuracji współćwiczących wykonuje w stopniu dobrym.
NA OCENĘ 5	Bezbłędnie wykonuje zadane ćwiczenia oraz nie popełnia żadnych błędów w zakresie asekuracji współćwiczących.
EFEKT KSZTAŁCENIA 3	
NA OCENĘ 3	Przestrzega podstawowych zasad bezpieczeństwa w zakresie bezpieczeństwa własnego.
NA OCENĘ 4	Przestrzega podstawowych zasad bezpieczeństwa zarówno w zakresie bezpieczeństwa własnego jak i współćwiczących.
NA OCENĘ 5	Wykazuje szczególną troskę o bezpieczeństwo własne i współćwiczących, a także osób trzecich.

10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSODY OCENY
EK1	K_W16	Cel1	Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5	M1	F1 F2
EK2	K_U18	Cel1 Cel2	Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5	M1	F1 F2
EK3	K_K07	Cel1 Cel2	Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5	M1	F1 F2

11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Luebben C. — *Wspinaczka w skale*, Łódź, 2006, Galaktyka

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 Hague D., Hunter D. — *Wspinaczka skałkowa. Poradnik*, Warszawa, 2009, Bellona

12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

dr Marek Czyż (kontakt: marek.czyz@awf.krakow.pl)

OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

dr Marek Czyż (kontakt: marek.czyz@awf.krakow.pl)

dr Tomasz Regwelski (kontakt: tomasz.regwelski@awf.krakow.pl)



dr Robert Rokowski (kontakt: robert.rokowski@awf.krakow.pl)
dr Ewa Roszkowska (kontakt: ewa.roszkowska@awf.krakow.pl)
dr Wojciech Swędzioł (kontakt: wojciech.swedziol@awf.krakow.pl)

13 ZATWIERDZENIE KARTY PRZEDMIOTU DO REALIZACJI

(miejscowość, data)	(odpowiedzialny za przedmiot)	(kierownik)	(dziekan)
---------------------	-------------------------------	-------------	-----------

PRZYJMUJĘ DO REALIZACJI (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)

.....
.....
.....
.....
.....