

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM.
BRONISŁAWA CZECHA
W KRAKOWIE

KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2015/2016

Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu

Kierunek studiów: Wychowanie Fizyczne II stopnia

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 16.1

Stopień studiów: II

Specjalności: Menadżer sportu

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Wspinaczka skałkowa
NAZWA PRZEDMIOTU W JĘZYKU ANGIELSKIM	Climbing
KOD PRZEDMIOTU	WFIS16.1 ASD4
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty specjalistyczne
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	30	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 Brak przeciwwskazań lekarskich do uczestnictwa w zajęciach wspinaczkowych.
- 2 Ogólna sprawność psychofizyczna.
- 3 Ogólna wiedza na temat wspinaczki skałkowej oraz świadomość niebezpieczeństw związanych z jej uprawianiem.

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 zdolności motoryczne 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, repsznury 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). Nauka techniki naturalnej.	2
Ć2	Nauka technik wspinania się (odciagu, 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.	6
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.	8
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).	2



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. Style wspinaczkowe stosowane we wspinaczce sportowej. Wspinaczka sportowa a ochrona środowiska naturalnego. Elementy wyposażenia 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.	12
	RAZEM	30

7 METODY DYDAKTYCZNE

M1 Praca w grupach

M2 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	30
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	0
Opracowanie wyników	0
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	0
Inne	0
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	30
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	1

9 METODY OCENY

OCENA FORMUJĄCA

F1	Ćwiczenie praktyczne
F2	Aktywność na zajęciach

OCENA PODSUMOWUJĄCA

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



WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

1	Obecność na zajęciach.
2	Przygotowanie do zajęć.

KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1	
NA OCENĘ 3	Podstawowa znajomość terminologii z zakresu sportów wspinaczkowych.
NA OCENĘ 4	Dobra znajomość terminologii z zakresu sportów wspinaczkowych.
NA OCENĘ 5	Bardzo dobra znajomość terminologii z zakresu sportów wspinaczkowych.
EFEKT KSZTAŁCENIA 2	
NA OCENĘ 3	Zadane ćwiczenia w zakresie technik wspinania się 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	Bez błędnie wykonuje zadane ćwiczenia w zakresie technik wspinania się 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	SPOSOBY OCENY
EK1	K_W16	Cel1	Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5		F2 F1
EK2	K_U18	Cel1 Cel2	Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5		F2 F1
EK3	K_K07	Cel1 Cel2	Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5		F2 F1

11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Luebben C. — *Wspinaczka w skale*, Łódź, 2006, Galaktyka
- 2 Treter K. — *Wspinaczka skalna*, Bielsko-Biała, 2005, Pascal

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 Hague D., Hunter D. — *Wspinaczka skałkowa. Poradnik*, Warszawa, 2009, Bellona
- 2 Hrst E.J. — *Trening wspinaczkowy*, Warszawa, 2014, Wyd. RM



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 Ręgwelski (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)

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