



KARTA OPISU PRZEDMIOTU - SYLABUS

Nazwa przedmiotu
Wspinaczka [C_CS>Wsp30]

Przedmiot

Kierunek studiów
Lotnictwo

Rok/Semestr
1/2

Studia w zakresie (specjalność)
Pilotaż statków powietrznych

Profil studiów
ogólnoakademicki

Poziom studiów
pierwszego stopnia

Język oferowanego przedmiotu
polski

Forma studiów
stacjonarne

Wymagalność
obieralny

Liczba godzin

Wykład
0

Laboratorium
0

Inne (np. online)
0

Ćwiczenia
0

Projekty/seminaria
0

Liczba punktów ECTS

0,00

Koordynatorzy

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 wpięcie 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

brak

Metody weryfikacji efektów uczenia się i kryteria oceny

Efekty uczenia się przedstawione wyżej weryfikowane są w następujący sposób:

Student uzyskuje zaliczenie przedmiotu głównie poprzez aktywne i regularne uczestnictwo w zajęciach.

Treści programowe

Nauka asekuracji

Ćwiczenia – techniki użytkowej wspinacza

Ćwiczenia gibkościowe i rozciągające

Kształtowanie siły i wytrzymałości wspinacza

Zabawy w nauczaniu wspinania

Metody dydaktyczne

Metody opisu, objaśniania oraz praktyczne ćwiczenia studentów

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 |