

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<br>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<br>LABORATORYJNE | ZAJĘCIA<br>PRAKTYCZNE | SEMINARIUM<br>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<br>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<br>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<br>GODZIN NA<br>ZREALIZOWANIE<br>AKTYWNOŚCI |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| <b>Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:</b>                                     |                                                            |
| Godziny wynikające z planu studiów                                                               | 30                                                         |
| Konsultacje przedmiotowe                                                                         | 0                                                          |
| Egzaminy i zaliczenia w sesji                                                                    | 0                                                          |
| Inne                                                                                             |                                                            |
| <b>Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:</b> |                                                            |
| Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury                               | 0                                                          |
| Opracowanie wyników                                                                              | 0                                                          |
| Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji                                           | 0                                                          |
| Inne                                                                                             | 0                                                          |
| <b>SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA</b>        | 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)

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