|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nazwa przedmiotu: | **Specjalizacja instruktora rekreacji ruchowej** **– wspinaczka skałkowa** | ECTS: **6** |
| **Wydział:** **Wydział Wychowania Fizycznego** | **Kierunek**: turystyka i rekreacja |
| **Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot:**  | **Rok:** trzeci**Semestr:** 6 |
| Zakład Teoretycznych Podstaw Turystyki |
| **Forma studiów/ rodzaj studiów:** | **Profil kształcenia:** | **Status przedmiotu:** |
| **Studia stacjonarne:** pierwszego stopnia | praktyczny | fakultatywny |
| **Język przedmiotu:**polski | **Forma zajęć:**ćwiczenia | **Wymiar zajęć stacjonarne** 78 godzin |
| **Prowadzący przedmiot**  | **dr Artur Magiera,** **dr hab. Krzysztof Sas-Nowosielski prof. nadzw.** | **Sposób realizacji:** |
| **Zajęcia wymagające bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego i studentów** |
| **Wymagania wstępne** | Podstawy rekreacji |
| **Cele przedmiotu** | Uzyskanie kompetencji instruktora wspinaczki skałkowej (drogi w pełni ubezpieczone). Wiedza i umiejętności organizacji zajęć i obozów wspinaczkowych w rejonach skalnych. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Lp.** | **Efekty uczenia się****Student:** | **Odniesienie do efektów kierunkowych** | **Odniesienie Charakterystyk II stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacji \*** |
| **W zakresie wiedzy** |
| 1. | zna podstawową terminologię z zakresu nauk o zdrowiui kulturze fizycznej, nauk społecznych, przyrodniczychi humanistycznych w zakresie niezbędnym dla rozumienia zjawisk rekreacji i turystyki.  | K\_W01 | P6S\_WG |
| 2. | posiada ogólną̨ znajomość́ budowy i funkcjonowania organizmu człowieka, rozumie istotę̨ procesów fizjologicznych zachodzących w ludzkim organizmie pod wpływem ukierunkowanych ćwiczeń́ fizycznych i zabiegów odnowy psychosomatycznej.  | K\_W02 | P6S\_WG |
| 3. | posiada podstawową wiedzę o zasadach programowania realizacji rekreacyjnych zajęć́ ruchowych oraz treningu zdrowotnego.  | K\_W09 | P6\_WK |
| **W zakresie umiejętności** |
| 4. | potrafi zaplanować́, zorganizować́ i przeprowadzić́ rekreacyjne zajęcia ruchowe dostosowane do warunków, możliwości, potrzeb oraz zainteresowań́ uczestników  | K\_U02 | P6S\_UO |
| 5. | posiada specjalistyczne umiejętności ruchowe z zakresu wybranych form rekreacyjnej aktywności fizycznej, pozwalające na prowadzenie zajęć́ z osobami w rożnym wieku. | K\_U05 | P6S\_UW |
| 6. | posiada umiejętność́ postepowania w miejscu wypadku w stanach zagrożenia zdrowia i życia.  | K\_U07 | P6S\_UW |
| **W zakresie kompetencji społecznych** |
| 7. | stosuje ogólne zasady etyki społecznej, oraz normy postepowania interpersonalnego właściwe dla działalności rekreacyjno-sportowej i turystycznej.  | K\_K04 | P6S\_KK |
| 8. | jest gotowy do uzupełniania i doskonalenia kwalifikacji – potrafi samodzielnie zdobywać́ wiedzę i umiejętności w zakresie specjalności zawodowej.  | K\_K09 | P6S\_KK |
| 9. | wykazuje dbałość́ o bezpieczeństwo osób uczestniczących w zajęciach rekreacyjnych i imprezach turystycznych.  | K\_K10 | P6S\_UO |

|  |
| --- |
| **Stosowane metody dydaktyczne** |
| Ćwiczenia praktyczne, pokazy, dyskusje, wykład informacyjny, film i prezentacja. |

|  |
| --- |
| **Metody sprawdzania i kryteria oceny efektów uczenia się uzyskanych przez studentów** |
| Testy umiejętności praktycznych, pokazy studentów, prowadzenia zajęć przez studentów, test z teorii. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Treści programowe przedmiotu**  | **Godziny****ST/NST** |
|  | 1. Historia wspinania. Specyfika wspinaczki skałkowej.
2. Gałęzie, sposoby uprawiania wspinania.
3. Skała jako medium wspinaczkowe, makro i mikrorzeźba, walory wspinaczkowe.
4. Rozpoznanie i ocena terenu pod względem topograficznym, szkoleniowym (karta skały i drogi), zasady użytkowania mapy i przewodnika. Nawigacja w terenie.
5. Ocena trudności technicznych wspinaczki w skale, skale wspinaczkowe w Polsce i w świecie (Kurtyki, UIAA, francuska)
6. Rejony skalne Polski i Europy. Elementy krajoznawstwa w obozie wspinaczkowym.
7. Kwalifikacje organizatora i kierownika obozu turystyki wspinaczkowej. Minimalna sprawność fizyczna i umiejętności uczestników. Funkcje i zadania uczestników. Współpraca w grupie.
8. Sprzęt wspinaczkowy, podstawowe wyposażenie instruktora, sprzęt turystyczny.
9. Podstawowe węzły wykorzystywane we wspinaczce (podwójna ósemka, podwójny skrajny, taśmowy, zderzakowy (podwójny), półwyblinka, wyblinka, w. samozaciskowe (Prusik, bloker, flagowy).
10. Asekuracja górna na wędkę- działanie wspinacza i asekuranta (przygotowanie zespołu do wspinaczki, komendy, czynności asekuranta- wybieranie liny metodą czteroruchową, blok, opuszczenie), zasady zachowania się wspinacza w ścianie (wspinaczka, blok i opuszczenie)).
11. Wspinanie z dolną asekuracją po drogach stale ubezpieczonych (przygotowanie zespołu do wspinaczki, czynności prowadzącego: wpinka, zasady prowadzenia liny, odpadnięcie i lot, przewiązanie się przez ring zjazdowy, ściąganie ekspresów podczas zjazdu, czynności asekuranta: zasady obsługi przyrządu asekuracyjnego, zasady zachowania się przed i podczas asekuracji, szybkie wybieranie liny, wyłapywanie lotów (sposób statyczny - test na zrzutni).
12. Taktyka wspinania w stylach OS, Fl, RP.
13. Wspinanie z autoasekuracją (gri-gri, lonża, safe-lina).
14. Wybrane techniki linowe (małpi most, tyrolka). Zjazd i podchodzenie po linie.
15. Asekuracja w skałach: wykorzystanie sztucznych (ringi, spity) punktów asekuracyjnych, budowa stanowisk (samonastawne, motyl,pająk).
16. Pokonywanie różnych formacji skalnych. Nauka wybranych technik wspinaczkowych.
17. Podstawy metodyki szkolenia we wspinaniu (tworzenie nawyku ruchowego, ogólnych programów ruchowych, nawyki wspinaczkowe różnych rodzajów, różne metody nauczania czynności ruchowych stosowane w nauczaniu wspinaczki, specyfika szkolenia wspinacza początkującego - typowe zachowania, błędy).
18. Pokaz instruktorski- zasady, treści, metody wykonania, środki, opracowanie przekazu słownego, dopasowanie słowa do ruchu.
19. Dobór dróg wspinaczkowych do tematu i celu zajęć.
20. Analiza programów zajęć i kursów w plenerze.
21. Nauczanie asekuracji i technik ruchów w skałach.
22. Organizacja grup ćwiczebnych rejonach skalnych.
23. Sytuacja wypadku w skałach.
24. Planowanie, programowanie, realizacja oraz podsumowanie obozu turystyki kwalifikowanej. Zarzadzanie ryzykiem i przestrzeganie przepisów prawnych podczas zajęć. Regulamin obozu i zasady postępowania wobec uczestników obozów wędrownych, będących pod wpływem alkoholu lub środków odurzających.
 | 78 |
| **Forma i warunki zaliczenia przedmiotu, w tym zasady dopuszczenia do egzaminu, zaliczenia** |
| Ćwiczenia: * Aktywność na zajęciach (plusy)
* Aktywność wspinaczkowa poza zajęciami (plusy)
* Zaliczenie praktyczne z asekuracji na wędkę (zal)
* Węzły (ocena)
* Zaliczenie praktyczne asekuracji dolnej (zal)
* Konspekt zajęć - zaliczenie teoretyczne (ocena)
* Pokaz i prowadzenie zajęć (ocena)
* Budowa stanowisk wędkowych (zal)
* Zjazd (zal)

Egzamin:* Pokonanie jednej z dwóch dróg w stylu OS (mężczyźni VI+, kobiety VI) (zal)
* Test z wiedzy teoretycznej całego kursu (ocena)
* Krótki pokaz elementu metodyki szkolenia (dodatkowo) (zal)
* Średnia ocen z dwóch semestrów studium instruktorskiego (min. dobra) (ocena)
 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nakład pracy studenta - bilans punktów ECTS** | **Stacjonarne** | **Niestacjonarne** |
| **Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim:****Udział w ćwiczeniach** | 78 |  |
| **Samodzielna praca studenta:****Czytanie literatury****Samodzielne wspinanie****Przygotowanie do zaliczeń****Przygotowanie do egzaminu** | 13261326 |  |
| **Łączny nakład pracy studenta wynosi:** **156 godzin**, co odpowiada  **6 punktom ECTS** |

|  |
| --- |
| **Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej, obowiązującej do zaliczenia przedmiotu** |
| **Literatura podstawowa:**1. Grobelny J. (red.). *Obozy wędrowne*. AWF Wrocław 2005.

Horst E. *Trening wspinaczkowy,* Warszawa 2011.Luebben C. *Wspinaczka w skale.* Łódź 2006.Sonelski W., Orawiec W. *Wspinaczka halowa DVD.* Katowice 1999Sonelski W., Sas-Nowosielski K. *Wspinaczka sportowa.* Zagadnienia wybrane. Katowice 2002.1. Staniszewski T., Neuhorn S. (red.): *Obozy letnie - przewodnik do ćwiczeń*. AWF Warszawa 2003.
 |
| **Literatura uzupełniająca:** Goddard D., Neumann U. *Wspinaczka: trening i praktyka*. Warszawa 2000.1. Schubert P. *Bezpieczeństwo i ryzyko w skale i lodzie*. Tom I. Sklep podróżnika, Warszawa. 2011.
2. Sonelski W. *Zasady alpinizmu. W skale. Katowice* 1994.
3. Treter K. *Wspinaczka skalna. Poradnik*. Bielsko Biała 2005.
 |

|  |
| --- |
| **Wymiar, zasady i forma odbywania praktyk, w przypadku, gdy program kształcenia przewiduje praktyki** |
| Nie dotyczy |

**Forma oceny efektów uczenia się**

|  |  |
| --- | --- |
| **Efekty uczenia się**  | **Forma oceny** |
| **Obserwacja/****dyskusja dydaktyczna** | **Testy sprawności i umiejętności wspinaczkowej** | **Test z wiedzy wspinaczkowej** | **Pokazy i prowadzenia zajęć** |
| K\_W01 |  |  | X | X |
| K\_W02 |  |  | X | X |
| K\_W09 |  |  | X |  |
| K\_U02 |  |  |  | X |
| K\_U05 |  | X |  | X |
| K\_U07 | X |  |  |  |
| K\_K04 | X |  |  |  |
| K\_K09 |  | X | X |  |
| K\_K10 | X |  |  | X |