|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nazwa przedmiotu: | **Specjalizacja instruktora rekreacji ruchowej I/II**  **– wspinaczka halowa** | | | | ECTS: **6** |
| **Wydział:** **Wydział Wychowania Fizycznego** | | | **Kierunek**: turystyka i rekreacja | | |
| **Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot:** | | | | **Rok:** drugi/trzeci  **Semestr:** 3 i 4/5 i 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 halowej. Wiedza i umiejętności obsługi i nadzoru nad użytkowaniem sztucznych ścian wspinaczkowych i boulderowni. | | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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 zdrowiu i kulturze fizycznej, nauk społecznych, przyrodniczych i 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 różnym 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** |
|  | Ćwiczenia:   1. Charakterystyki i specyfika wspinaczki halowej. 2. Walory zdrowotne, rozwojowe i inne wspinaczki. 3. Konkurencje we wspinaczce sportowej. 4. Sztuczne ściany wspinaczkowe – typy, generacje, budowa, osprzęt, wyposażenie, normy techniczne i regulacje prawne. 5. Funkcjonowanie ścian w praktyce - zasady i praktyka dotyczące bezpiecznej eksploatacji ściany. 6. Regulacje prawne i etyka wspinania i szkolenia. 7. Sprzęt wspinaczkowy, podstawowe wyposażenie instruktora. 8. Podstawowe węzły wykorzystywane we wspinaczce (podwójna ósemka, podwójny skrajny, taśmowy, zderzakowy (podwójny), półwyblinka, wyblinka, w. samozaciskowe (Prusik, bloker, flagowy). 9. Teoria asekuracji. 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 (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. Wspinanie z autoasekuracją (gri-gri, lonża). 13. Elementy techniki ruchu wspinacza, jej struktura (stawanie, chwytanie, pozycja ciała, przemieszczenie ciała, przechwyt, kombinacja, technika wspinaczkowa, itd.), unifikacja terminologii; Nauka podstawowych technik ruchu wspinacza i pokaz zaawansowanych technik wspinaczkowych. 14. 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). 15. Pokaz instruktorski- zasady, treści, metody wykonania, środki, opracowanie przekazu słownego, dopasowanie słowa do ruchu. 16. Nauczanie asekuracji na wędkę z wykorzystaniem symulatora (ubieranie uprzęży, wiązanie liny do uprzęży, zachowanie się wspinacza na ścianie, wpięcie liny w przyrząd, czteroruchowa praca ramion na symulatorze (wolno, szybko, bez kontroli wzrokowej), opuszczanie na symulatorze, koordynacja działań w zespole w sytuacji rzeczywistej (z podwójną asekuracją i bez niej). 17. Ćwiczenia wspinaczkowe i treningowe, zabawy i gry wspinaczkowe. 18. Organizacja grup ćwiczebnych na sztucznej ścianie, formy prowadzenia zajęć. Specyfika pracy z różnymi grupami odbiorców. 19. Sytuacja wypadku w hali. | 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) * Zaliczenie praktyczne – przejście drogi wspinaczkowej (ocena)   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** | 13  26  13  26 |  |
| **Łączny nakład pracy studenta wynosi:** **156 godzin**, co odpowiada  **6 punktom ECTS** | | |

|  |
| --- |
| **Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej, obowiązującej do zaliczenia przedmiotu** |
| **Literatura podstawowa:**   1. *Sonelski W., Sas-Nowosielski K. Wspinaczka sportowa. Zagadnienia wybrane. Katowice 2002.* 2. *Sonelski W. Wspinaczka halowa. Wademekum. Warszawa 1999.* 3. *Horst E. Trening wspinaczkowy, Warszawa 2011.* 4. *Sonelski W., Magiera A. Ćwiczenia i zabawy wspinaczkowe. Warszawa 2005.* 5. *Sonelski W., Orawiec W. Wspinaczka halowa DVD. Katowice 1999* |
| **Literatura uzupełniająca:**  Goddard D., Neumann U. *Wspinaczka: trening i praktyka*. Warszawa 2000.   1. *Luebben C. Wspinaczka w skale. Łódź 2006.* |

|  |
| --- |
| **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 |