



## Wspinaczka – przedmiot do wyboru

<b>1. METRYCZKA</b>	
<b>Rok akademicki</b>	2022/2023
<b>Wydział</b>	Nauk o Zdrowiu
<b>Kierunek studiów</b>	Ratownictwo Medyczne
<b>Dyscyplina wiodąca</b> <i>(zgodnie z załącznikiem do Rozporządzenia Ministra NiSW z 26 lipca 2019)</i>	Nauki Medyczne Nauki o Zdrowiu
<b>Profil studiów</b> <i>(ogólnoakademicki/praktyczny)</i>	Praktyczny
<b>Poziom kształcenia</b> <i>(I stopnia/II stopnia/ jednolite magisterskie)</i>	I stopnia
<b>Forma studiów</b> <i>(stacjonarne/niestacjonarne)</i>	Stacjonarne
<b>Typ modułu/przedmiotu</b> <i>(obowiązkowy/fakultatywny)</i>	Fakultatywny
<b>Forma weryfikacji efektów uczenia się</b> <i>(egzamin/zaliczenie)</i>	Zaliczenie
<b>Jednostka/jednostki prowadząca/e</b> <i>(oraz adres/y jednostki/jednostek)</i>	Studium Wychowania Fizycznego i Sportu Ul. Księcia Trojdena 2c 02-091 Warszawa tel. (022) 5720528 studiumwfis@wum.edu.pl

<b>Kierownik jednostki/kierownicy jednostek</b>	mgr Jerzy Chrzanowski
<b>Koordynator przedmiotu</b> (tytuł, imię, nazwisko, kontakt)	mgr Paweł Miaskiewicz pawel.miaskiewicz@wum.edu.pl
<b>Osoba odpowiedzialna za sylabus</b> (imię, nazwisko oraz kontakt do osoby, której należy zgłaszać uwagi dotyczące sylabusa)	mgr Agnieszka Besler agnieszka.besler@wum.edu.pl
<b>Prowadzący zajęcia</b>	mgr Marek Fliśnik marek.flisnik@wum.edu.pl

## 2. INFORMACJE PODSTAWOWE

<b>Rok i semestr studiów</b>	II rok, II semestr	<b>Liczba punktów ECTS</b>	1
<b>FORMA PROWADZENIA ZAJĘĆ</b>		<b>Liczba godzin</b>	<b>Kalkulacja punktów ECTS</b>
<b>Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim</b>			
wykład (W)		0	
seminarium (S)		0	
ćwiczenia (C)		20	0,8
e-learning (e-L)		0	
zajęcia praktyczne (ZP)		0	
praktyka zawodowa (PZ)		0	
<b>Samodzielna praca studenta</b>			
Przygotowanie do zajęć i zaliczeń		5	0,2

## 3. CELE KSZTAŁCENIA

C1	Opanowanie umiejętności wspinaczkowych.
C2	Opanowanie umiejętności asekuracji na ścianie wspinaczkowej. Nauka zasad współpracy w zespole.
C3	Zapoznanie z podstawowymi stylami wspinania.
C4	Zdobywanie wiedzy z zakresu bezpieczeństwa podczas wspinaczki.
C5	Wpajanie nawyku dbałości o dobrą kondycję fizyczną. Zapoznanie z zasadami promocji zdrowia, zdrowego stylu życia.

**4. STANDARD KSZTAŁCENIA – SZCZEGÓŁOWE EFEKTY UCZENIA SIĘ** (dotyczy kierunków regulowanych ujętych w Rozporządzeniu Ministra NiSW z 26 lipca 2019; pozostałych kierunków nie dotyczy)

Symbol i numer efektu uczenia się zgodnie ze standardami uczenia się (zgodnie z załącznikiem do Rozporządzenia Ministra NiSW z 26 lipca 2019)	Efekty w zakresie
---	-------------------

**Wiedzy – Absolwent\* zna i rozumie:**

W1 EK_W29	zasady promocji zdrowia i profilaktyki chorób;
W2 EK_W40	metody promocji zdrowia, ze szczególnym uwzględnieniem edukacji zdrowotnej;
W3 EK_W42	sposoby zwiększania sprawności fizycznej;
W4 EK_W74	zasady podejmowania działań zabezpieczających w celu ograniczenia skutków zdrowotnych zdarzenia;

**Umiejętności – Absolwent\* potrafi:**

U1 EK_U3	dbać o bezpieczeństwo własne, pacjentów, otoczenia i środowiska, przestrzegając zasad bezpieczeństwa i higieny pracy oraz przepisów i zasad regulujących postępowanie w przypadku różnych rodzajów zagrożeń;
U2 EK_U11	potrafi komunikować się ze współpracownikami w ramach zespołu, udzielając im informacji zwrotnej i wsparcia
U3 EK_U14	potrafi radzić sobie ze stresem przy wykonywaniu zawodu ratownika medycznego
U4 EK_U25	identyfikować na miejscu zdarzenia sytuację narażenia na czynniki szkodliwe i niebezpieczne;
U5 EK_U59	działać zespołowo, udzielając pomocy w trudnych warunkach terenowych w dzień i w nocy oraz w warunkach znacznego obciążenia fizycznego i psychicznego;

\*W załącznikach do Rozporządzenia Ministra NiSW z 26 lipca 2019 wspomina się o „absolwencie”, a nie studencie

**5. POZOSTAŁE EFEKTY UCZENIA SIĘ** (nieobowiązkowe)

Numer efektu uczenia się	Efekty w zakresie
--------------------------	-------------------

**Wiedzy – Absolwent zna i rozumie:**

W1	
----	--

W2	
<b>Umiejętności – Absolwent potrafi:</b>	
U1	
U2	
<b>Kompetencji społecznych – Absolwent jest gotów do:</b>	
K1	
K2	

<b>6. ZAJĘCIA</b>		
<b>Forma zajęć</b>	<b>Treści programowe</b>	<b>Efekty uczenia się</b>
C1 - Ćwiczenie	Zajęcia organizacyjne. Przedstawienie programu zajęć, regulaminu, zasad zaliczenia przedmiotu, przepisów bhp i ppoż.	EK_W29, EK_W40, EK_W42, EK_W74, EK_U3, EK_U25
C2 - Ćwiczenie	Nauka techniki asekuracji i autoasekuracji.	EK_W29, EK_W40, EK_W42, EK_W74, EK_U3, EK_U11, EK_U14, EK_U25, EK_U59
C3 - Ćwiczenie	Nauka techniki trawersowania.	
C4 - Ćwiczenie	Nauka techniki wspinaczki w terenie pionowym i przewieszonym.	
C5 - Ćwiczenie	Nauka techniki asekuracji – prowadzenie.	
C6 - Ćwiczenie	Postępowanie w przypadku odpadnięcia.	
C7 - Ćwiczenie	Zaliczenie zajęć.	

<b>7. LITERATURA</b>
<b>Obowiązkowa</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>David J. Fasulo. Wspinaczka Asekuracja i autoratownictwo. Eremis 2004 Warszawa</li> <li>Sonelski W., Sas-Nowosielski K. Wspinaczka sportowa, Katowice 2002</li> <li>Craig Luebben Wspinaczka w skale, Galaktyka 2011</li> <li>Eric J. Horst Trening wspinaczkowy. Wydawnictwo RM 2011</li> <li>Bezpieczeństwo i ryzyko w skale i lodzie, t. I (Pit Schubert), Sklep Podróżnika 2011</li> <li>Wacław Sonelski. Wspinaczka sportowa: zagadnienia wybrane Wyd. AWF 2002</li> <li>Wacław Sonelski W skale – zasady alpinizmu, Gliwice 1987, OU PTTK</li> <li>Wacław Sonelski Sztuka wiązania węzłów 1995; Wydawnictwo STAPIS.</li> <li>Wacław Sonelski Wspinaczka halowa Warszawa 1999; Polski Związek Alpinizmu</li> </ol>
<b>Uzupełniająca</b>

## 8. SPOSOBY WERYFIKACJI EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

Symbol przedmiotowego efektu uczenia się	Sposoby weryfikacji efektu uczenia się	Kryterium zaliczenia
EK_W29, EK_W40, EK_W42, EK_W74	- obserwacja pracy studenta - ocena aktywności w czasie zajęć - testy sprawnościowe, zawody	- systematyczne uczęszczanie na zajęcia (100% frekwencji) - udział w testach sprawności fizycznej, zawodach
EK_U3, EK_U11, EK_U14, EK_U25, EK_U59	- obserwacja pracy studenta w trakcie zajęć - ocena aktywności w czasie zajęć - ocena przygotowania do zajęć	- systematyczne uczęszczanie na zajęcia (100% frekwencji)

## 9. INFORMACJE DODATKOWE *(informacje istotne z punktu widzenia nauczyciele niezawarte w pozostałej części sylabusu, np. czy przedmiot jest powiązany z badaniami naukowymi, szczegółowy opis egzaminu, informacje o kole naukowym)*

Strona internetowa Studium Wychowania Fizycznego i Sportu [swfis.wum.edu.pl](http://swfis.wum.edu.pl)

### Samodzielna praca studenta

Na podstawie zaproponowanych źródeł i literatury, Studenci są zobowiązani do zapoznania się z zadanymi zagadnieniami dotyczącymi wspinaczki, asekuracji, bezpieczeństwa. Wiedza i przygotowanie weryfikowane w trakcie zajęć. Na podstawie instrukcji prowadzącego, samodzielnie przygotowują się do zajęć pod względem sprawności fizycznej, kształtują siłę, wytrzymałość, gibkość.

### Regulamin przedmiotu

1. Każdy Student uczestniczący w zajęciach jest zobligowany do przestrzegania regulaminu ścianki wspinaczkowej CSR WUM.
2. Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest aktywny udział we wszystkich zajęciach.
3. Odrobienie nieobecności jest możliwe na zajęciach prowadzonych przez mgr Fliśnika, zgodnie z planem zajęć zamieszczonym na stronie [swfis.wum.edu.pl](http://swfis.wum.edu.pl)

Sekcje sportowe i rekreacyjne Klubu Uczelnianego AZS WUM [www.azs.wum.edu.pl](http://www.azs.wum.edu.pl)

Studenckie Koło Naukowe „Odnowa biologiczna”, opiekun mgr Kinga Klas-Pupar, [kinga.klas@wum.edu.pl](mailto:kinga.klas@wum.edu.pl)

Prawa majątkowe, w tym autorskie, do sylabusu, przysługują WUM. Sylabus może być wykorzystywany dla celów związanych z kształceniem na studiach odbywanych w WUM. Korzystanie z sylabusu w innych celach wymaga zgody WUM.