



## Przedmiot do wyboru - Wspinaczka

<b>1. METRYCZKA</b>	
<b>Rok akademicki</b>	2024/2025
<b>Wydział</b>	Nauk o Zdrowiu
<b>Kierunek studiów</b>	Ratownictwo Medyczne
<b>Dyscyplina wiodąca</b>	Nauki Medyczne Nauki o Zdrowiu
<b>Profil studiów</b>	Praktyczny
<b>Poziom kształcenia</b>	I stopnia
<b>Forma studiów</b>	Stacjonarne
<b>Typ modułu/przedmiotu</b>	Fakultatywny
<b>Forma weryfikacji efektów uczenia się</b>	Zaliczenie
<b>Jednostka/jednostki prowadząca/e</b>	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>	mgr Agnieszka Besler <a href="mailto:agnieszka.besler@wum.edu.pl">agnieszka.besler@wum.edu.pl</a>
<b>Osoba odpowiedzialna za sylabus</b>	mgr Agnieszka Besler <a href="mailto:agnieszka.besler@wum.edu.pl">agnieszka.besler@wum.edu.pl</a> z-ca Kierownika mgr Kinga Klaś-Pupar <a href="mailto:kinga.klas@wum.edu.pl">kinga.klas@wum.edu.pl</a>
<b>Prowadzący zajęcia</b>	mgr Marek Fliśnik <a href="mailto:marek.flisnik@wum.edu.pl">marek.flisnik@wum.edu.pl</a>

## 2. INFORMACJE PODSTAWOWE

<b>Rok i semestr studiów</b>	1 rok, 2 semestr	<b>Liczba punktów ECTS</b>	1.00
<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	0.80
e-learning (e-L)		0	
zajęcia praktyczne (ZP)		0	
praktyka zawodowa (PZ)		0	
<b>Samodzielna praca studenta</b>			
Przygotowanie do zajęć i zaliczeń		5	0.20

## 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

Symbol i numer efektu uczenia się zgodnie ze standardami uczenia się	Efekty w zakresie
--	-------------------

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

A.W.29	zasady promocji zdrowia i profilaktyki chorób;
A.W.40	metody promocji zdrowia, ze szczególnym uwzględnieniem edukacji zdrowotnej;
A.W.42	sposoby zwiększania sprawności fizycznej;
A.W.74	zasady podejmowania działań zabezpieczających w celu ograniczenia skutków zdrowotnych zdarzenia;

**Umiejętności – Absolwent\* potrafi:**

A.U.03	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;
A.U.11	potrafi komunikować się ze współpracownikami w ramach zespołu, udzielając im informacji zwrotnej i wsparcia
A.U.14	potrafi radzić sobie ze stresem przy wykonywaniu zawodu ratownika medycznego
A.U.25	identyfikować na miejscu zdarzenia sytuację narażenia na czynniki szkodliwe i niebezpieczne;
A.U.59	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

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

**Wiedzy – Absolwent zna i rozumie:**

W1	zasady statyki i biomechaniki w odniesieniu do organizmu ludzkiego obowiązujące w trakcie określonej aktywności fizycznej
----	---

**Umiejętności – Absolwent potrafi:**

U1	wykorzystać podstawową wiedzę dotyczącą własnych ograniczeń fizycznych w trakcie wykonywania podstawowych elementów techniki wybranych dyscyplin sportowo-rekreacyjnych, ocenić własne deficyty i potrzeby edukacyjne oraz planować aktywność fizyczną i jej ewaluację
----	--

**Kompetencji społecznych – Absolwent jest gotów do:**

K1	promowania wzorców zdrowego życia, rozpoznawania potrzeb zdrowotnych i planowania działań z zakresu profilaktyki i promocji „sportów całego życia”
----	--

## 6. ZAJĘCIA

Forma zajęć	Treści programowe	Efekty uczenia się
C1 - Ćwiczenie	Zajęcia organizacyjne. Przedstawienie programu zajęć, regulaminu, zasad zaliczenia przedmiotu, przepisów bhp i ppoż.	A.W.29, A.W.40, A.W.42, A.W.74, A.U.03, A.U.25
C2 - Ćwiczenie	Nauka techniki asekuracji i autoasekuracji.	A.W.29, A.W.40, A.W.42, A.W.74, A.U.03, A.U.11, A.U.14, A.U.25, A.U.59, W1, K1, U1
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.	

## 7. LITERATURA

### Obowiązkowa

1. David J. Fasulo. Wspinaczka Asekuracja i autoratownictwo. Eremis 2004 Warszawa
2. Sonelski W., Sas-Nowosielski K. Wspinaczka sportowa, Katowice 2002
3. Craig Luebben Wspinaczka w skale, Galaktyka 2011
4. Eric J. Horst Trening wspinaczkowy. Wydawnictwo RM 2011
5. Bezpieczeństwo i ryzyko w skale i lodzie, t. I (Pit Schubert), Sklep Podróżnika 2011
6. Wacław Sonelski. Wspinaczka sportowa: zagadnienia wybrane Wyd. AWF 2002
7. Wacław Sonelski W skale – zasady alpinizmu, Gliwice 1987, OU PTTK
8. Wacław Sonelski Sztuka wiązania węzłów 1995; Wydawnictwo STAPIS.
9. Wacław Sonelski Wspinaczka halowa Warszawa 1999; Polski Związek Alpinizmu

### Uzupełniająca

## 8. SPOSOBY WERYFIKACJI EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

Symbol przedmiotowego efektu uczenia się	Sposoby weryfikacji efektu uczenia się	Kryterium zaliczenia
A.W.29, A.W.40, A.W.42, A.W.74, W1, K1	- obserwacja pracy studenta - ocena aktywności w czasie zajęć - testy sprawnościowe, zawody	- systematyczne uczęszczanie na zajęcia (100% frekwencji) - udział w testach sprawności fizycznej, zawodach

A.U.03, A.U.11, A.U.14, A.U.25, A.U.59, U1	- obserwacja pracy studenta w trakcie zajęć - ocena aktywności w czasie zajęć - ocena przygotowania do zajęć	- systematyczne uczęszczanie na zajęcia (100% frekwencji)
--	--	--

## 9. INFORMACJE DODATKOWE

**Strona internetowa Studium Wychowania Fizycznego i Sportu** [www.swfis.wum.edu.pl](http://www.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)
4. Student ma prawo do trzech podejść do zaliczenia, w trakcie trzech ostatnich zajęć w semestrze.

Studenckie Koło Naukowe „Odnowy biologicznej”, opiekun dr Anna Sobianek, [anna.sobianek@wum.edu.pl](mailto:anna.sobianek@wum.edu.pl)

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

Kontakt ze Studium: [studiumwfis@wum.edu.pl](mailto:studiumwfis@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.

### UWAGA

Końcowe 10 minut ostatnich zajęć w bloku/semestrze/roku należy przeznaczyć na wypełnienie przez studentów  
Ankiety Oceny Zajęć i Nauczycieli Akademickich