



Zajęcia sprawnościowe z elementami
ratownictwa specjalistycznego – obóz
sprawnościowv GOPR

1. METRYCZKA	
Rok akademicki	2024/2025
Wydział	Nauk o Zdrowiu
Kierunek studiów	Ratownictwo Medyczne
Dyscyplina wiodąca	Nauki Medyczne Nauki o Zdrowiu
Profil studiów	Praktyczny
Poziom kształcenia	I stopnia
Forma studiów	Stacjonarne
Typ modułu/przedmiotu	Obowiązkowy
Forma weryfikacji efektów uczenia się	Zaliczenie

Jednostka/jednostki prowadząca/e	Studium Wychowania Fizycznego i Sportu Ul. Księcia Trojdena 2c 02-091 Warszawa tel. (022) 5720528 studiumwfis@wum.edu.pl
Kierownik jednostki/kierownicy jednostek	mgr Jerzy Chrzanowski
Koordynator przedmiotu	mgr Agnieszka Besler agnieszka.besler@wum.edu.pl
Osoba odpowiedzialna za sylabus	mgr Agnieszka Besler agnieszka.besler@wum.edu.pl z-ca Kierownika mgr Kinga Klas-Pupar kinga.klas@wum.edu.pl
Prowadzący zajęcia	mgr Agnieszka Besler agnieszka.besler@wum.edu.pl mgr Jerzy Skolimowski jerzy.skolimowski@wum.edu.pl Tomasz Jano

2. INFORMACJE PODSTAWOWE

Rok i semestr studiów	2 rok, 4 semestr	Liczba punktów ECTS	2.00
FORMA PROWADZENIA ZAJĘĆ		Liczba godzin	Kalkulacja punktów ECTS
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim			
wykład (W)		0	
seminarium (S)		0	
ćwiczenia (C)		40	2.0
e-learning (e-L)		0	
zajęcia praktyczne (ZP)		0	
praktyka zawodowa (PZ)			
Samodzielna praca studenta			
Przygotowanie do zajęć i zaliczeń		0	0

3. CELE KSZTAŁCENIA

C1	Zapoznanie z zasadami niesienia pomocy i zapobiegania wypadkom w górach. Najczęstsze przyczyny wypadków w
----	---

	górach.
C2	Nauka poruszania się w terenie górskim w nartach i bez nich. Wpajanie nawyku dbałości o środowisko naturalne.
C3	Nauka prowadzenia symulowanej akcji ratowniczej. Zasady bezpieczeństwa przy udzielaniu pomocy poszkodowanym w górach.
C4	Doskonalenie umiejętności oceny stanu i udzielania pierwszej pomocy poszkodowanym w górach.
C5	Nauka obsługi podstawowego sprzętu ratowniczego oraz transportowania poszkodowanego w terenie górskim.
C6	Zapoznanie z organizacją i funkcjonowaniem Górskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego, z etycznymi i prawnymi aspektami zawodu ratownika GOPR. Zasady współpracy między służbami.
C7	Nauka prowadzenia akcji ratowniczej w zespole, dbania o bezpieczeństwo współpracowników, komunikacji i współpracy z nimi.
C8	Wpajanie nawyku dbałości o dobrą kondycję fizyczną. Zapoznanie z zasadami promocji zdrowia, zdrowego stylu życia, redukcji stresu, ochrony środowiska.

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	komunikować się ze współpracownikami w ramach zespołu, udzielając im informacji zwrotnej i wsparcia;
A.U.14	radzić sobie ze stresem przy wykonywaniu zawodu ratownika medycznego;
A.U.18	stosować działania na rzecz ochrony środowiska;
A.U.25	identyfikować na miejscu zdarzenia sytuację narażenia na czynniki szkodliwe i niebezpieczne

*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, regulaminy, przepisy BHP. Cel, rola i zadania GOPR. Dekalog narciarski. Dbłość o środowisko naturalne.	A.U.03, A.U.18
C2 - Ćwiczenie	Nauka i doskonalenie umiejętności jazdy na nartach zjazdowych.	A.W.29, A.W.40, A.W.42, A.U.03, A.U.14, A.U.18, W1, K1, U1
C3 - Ćwiczenie	Organizacja służby ratowniczej. Współdziałanie służb. Zagadnienia prawne, etyka ratownika GOPR. Przykładowe akcje ratownicze w praktyce.	A.W.29, A.U.03, A.U.25
C4 - Ćwiczenie	Nauka i doskonalenie poruszania się po górach bez nart.	A.W.29, A.W.40, A.W.42, A.U.03, A.U.14, A.U.18, W1, K1, U1
C5 - Ćwiczenie	Udzielanie pomocy w warunkach górskich.	A.W.74, A.U.03, A.U.11, A.U.25
C6 - Ćwiczenie	Nauka i doskonalenie umiejętności jazdy na nartach zjazdowych.	A.W.29, A.W.40, A.W.42, A.U.03, A.U.14, A.U.18, W1, K1, U1
C7 - Ćwiczenie	Symulowane akcje ratunkowe w górach.	A.W.74, A.U.03, A.U.11, A.U.25
C8 - Ćwiczenie	Nauka i doskonalenie poruszania się po górach bez nart.	A.W.29, A.W.40, A.W.42, A.U.03, A.U.14, A.U.18, W1, K1, U1
C9 - Ćwiczenie	Nauka i doskonalenie umiejętności jazdy na nartach zjazdowych.	A.W.29, A.W.40, A.W.42, A.U.03, A.U.14, A.U.18, W1, K1, U1

C10 - Ćwiczenie	Zaliczenie obozu.	
-----------------	-------------------	--

7. LITERATURA
Obowiązkowa
<ol style="list-style-type: none"> 1. Elmar Jenny, Ratownik w górach, SiT 1982 2. Ron LeMaster, Narciarz doskonały, Inventiv Warszawa 2007 3. Ron LeMaster, Narciarstwo na poziomie, Wydawnictwo Nete, Warszawa 2013
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	<ul style="list-style-type: none"> - obserwacja pracy studenta - ocena aktywności w czasie zajęć - testy sprawnościowe - test teoretyczny 	<ul style="list-style-type: none"> - systematyczne uczęszczanie na zajęcia (100% frekwencji) - udział w testach sprawności fizycznej
A.U.03, A.U.11, A.U.14, A.U.18, A.U.25, U1	<ul style="list-style-type: none"> - obserwacja pracy studenta w trakcie zajęć - ocena aktywności w czasie zajęć - ocena przygotowania do zajęć 	<ul style="list-style-type: none"> - systematyczne uczęszczanie na zajęcia (100% frekwencji)

9. INFORMACJE DODATKOWE
<p>Strona internetowa Studium Wychowania Fizycznego i Sportu www.swfis.wum.edu.pl</p> <p>W ramach samokształcenia Każdy Student jest zobowiązany przygotować się do zaliczenia teoretycznego, na podstawie wysłuchanych wykładów i udziału w zajęciach praktycznych.</p> <p>Regulamin przedmiotu</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Obóz realizowany jest w tygodniu bezpośrednio po zakończeniu ferii szkolnych (termin ruchomy), w ośrodku Panorama w Szczyrku ul. Wczasowa 20 i jest integralną częścią programu studiów. 2. Studenci zobowiązani są do przestrzegania regulaminu ośrodka, stoków narciarskich oraz dekalogu narciarza. 3. Warunkiem zaliczenia obozu jest aktywny udział we wszystkich zajęciach, w określonych przez kierownika obozu grupach oraz uzyskanie pozytywnych ocen ze wszystkich zaliczeń częściowych. 4. Na czas trwania obozu, każdy student jest zobowiązany do zaopatrzenia się w podstawowy sprzęt narciarski (narty, buty, kije, kask) oraz skipass. 5. Każdy Student uczestniczący w zajęciach narciarskich ma obowiązek jazdy w kasku. 6. Student ma jedno podejście do zaliczenia obozu. W przypadku jego niezaliczenia, podchodzi z kolejnym rocznikiem, w kolejnym roku akademickim, pokrywając wszystkie koszty obozu. <p>Studenckie Koło Naukowe „Odnowy biologicznej”, opiekun dr Anna Sobianek, anna.sobianek@wum.edu.pl</p>

Sekcje sportowe i rekreacyjne Klubu Uczelnianego AZS WUM, informacje na stronie internetowej www.azs.wum.edu.pl

Kontakt ze Studium: 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