



Zajęcia sprawnościowe z elementami ratownictwa specjalistycznego - obóz sprawnościowy WOPR

1. METRYCZKA	
Rok akademicki	2025/2026
Wydział	Wydział Nauk o Zdrowiu
Kierunek studiów	Ratownictwo Medyczne
Dyscyplina wiodąca	Nauki o zdrowiu
Profil studiów	Praktyczny
Poziom kształcenia	I stopnia
Forma studiów	stacjonarne
Typ modułu/przedmiotu	obowiązkowy
Forma weryfikacji efektów uczenia się	zaliczenie
Jednostka prowadząca /jednostki prowadzące	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 jerzy.chrzanowski@wum.edu.pl
Koordynator przedmiotu	mgr Agnieszka Besler agnieszka.besler@wum.edu.pl
Osoba odpowiedzialna za sylabus	mgr Agnieszka Besler agnieszka.besler@wum.edu.pl mgr Kinga Kłaś-Pupar kinga.klas@wum.edu.pl
Prowadzący zajęcia	mgr Agnieszka Besler agnieszka.besler@wum.edu.pl mgr Jerzy Skolimowski jerzy.skolimowski@wum.edu.pl

2. INFORMACJE PODSTAWOWE			
Rok i semestr studiów	II rok / II semestr	Liczba punktów ECTS	3
FORMA PROWADZENIA ZAJĘĆ		Liczba godzin	Kalkulacja punktów ECTS
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim			
wykład (W)			
seminarium (S)			
ćwiczenia (C)		50	2
e-learning (e-L)			
zajęcia praktyczne (ZP)			
praktyka zawodowa (PZ)			
Samodzielna praca studenta			
Przygotowanie do zajęć i zaliczeń		25	1

3. CELE KSZTAŁCENIA	
C1	Zapoznanie z najczęstszymi przyczynami tonięcia, zagrożeniami i zasadami bezpieczeństwa nad wodą.
C2	Nauka prowadzenia symulowanej akcji ratowniczej na wodach otwartych z wykorzystaniem sprzętu ratowniczego.
C3	Nauka zasad bezpieczeństwa przy udzielaniu pomocy poszkodowanym w wodzie. Praca zespołowa, bezpieczeństwo współpracowników i własne.
C4	Zapoznanie z organizacją i funkcjonowaniem Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego. Zasady współpracy ze służbami.
C5	Wpajanie nawyku dbałości o dobrą kondycję fizyczną. Zapoznanie z zasadami promocji zdrowia, zdrowego stylu życia. Wpajanie nawyku dbałości o środowisko naturalne.

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:	

B.W7.	znaczenie komunikacji werbalnej i niewerbalnej w procesie komunikowania się z pacjentem oraz pojęcie zaufania w interakcji z pacjentem
B.W57.	sposoby zwiększania sprawności fizycznej;
B.W61.	techniki stosowane przez specjalistyczne jednostki ratownicze.
Umiejętności – Absolwent* potrafi:	
B.U3.	dbać o bezpieczeństwo własne, pacjentów, otoczenia i środowiska, a także przestrzegać zasad bezpieczeństwa i higieny pracy oraz przepisów i zasad regulujących postępowanie w przypadku różnych rodzajów zagrożeń
B.U12.	podnosić swoje kwalifikacje i przekazywać wiedzę innym
B.U23	ocenić poziom swojej sprawności fizycznej i dobrać właściwą formę aktywności do potrzeb swojego organizmu i warunków pracy

**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. Dbłość o środowisko naturalne. Cel, rola i zadania MOPR.	B.W7. B.W61. B.U3.

Załącznik nr 4A do Procedury opracowywania i okresowego przeglądu programów studiów
(stanowiącej załącznik do Zarządzenia nr 68/2024 Rektora WUM z dnia 18 kwietnia 2024 r.)

	Bezpieczeństwo nad wodą. Współdziałanie służb.	
C2 - Ćwiczenie	Trening ogólnorozwojowy w terenie. Team building.	B.W7. B.W57. B.W61. W1 K1 B.U3. B.U12. B.U23. U1
C3 - Ćwiczenie	Nauka pływania i manewrowania łodzią wiosłową i kajakiem.	
C4 - Ćwiczenie	Bezpieczeństwo osobiste ratownika i jego współpracowników. Zasady udzielania pomocy tonącemu na wodach otwartych. Symulowane akcje ratunkowe.	
C5 - Ćwiczenie	Indywidualne symulowane akcje ratunkowe z wykorzystaniem sprzętu podręcznego.	
C6 - Ćwiczenie	Najczęstsze przyczyny tonięcia. Sprzęt do ratownictwa wodnego i lodowego. Pierwsza pomoc w nagłych wypadkach. Przykładowe akcje ratunkowe.	
C7 - Ćwiczenie	Zespołowe symulowane akcje ratunkowe z wykorzystaniem sprzętu podręcznego.	
C8 - Ćwiczenie	Samoobrona – uwalnianie od chwytów tonącego. Test sprawności.	
C9 - Ćwiczenie	Doskonalenie poznanych umiejętności – symulowane akcje ratownicze.	
C10 - Ćwiczenie	Prace bosmańskie. Symulowane akcje ratunkowe.	
C11 - Ćwiczenie	Zaliczenie obozu.	

7. LITERATURA

Obowiązkowa

Uzupełniająca

1. P. Błasiak, M. Chadaj, K. Kurek Ratownictwo wodne, Prószyński i S-ka, Warszawa 2001
2. R. Karpiński Ratownictwo wodne dla studentów i ratowników wodnych. AWF w Katowicach, Katowice 2007
3. R. Kołodziej, A. Dudziak Ratownictwo wodne. Wybrane zagadnienia, WUR Rzeszów 2012

8. SPOSOBY WERYFIKACJI EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

Symbol przedmiotowego efektu uczenia się	Sposoby weryfikacji efektu uczenia się	Kryterium zaliczenia
B.W7. B.W57. B.W61. W1 K1	- obserwacja pracy studenta - ocena aktywności w czasie zajęć - testy sprawnościowe, zawody - zaliczenie praktyczne	- systematyczne uczęszczanie na zajęcia (100% frekwencji) - udział w testach sprawności fizycznej, zawodach
B.U3. B.U12. B.U23. 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

W ramach samokształcenia

Każdy Student ma obowiązek przygotowania prelekcji, na podstawie zalecanej literatury, na jeden z zadanych tematów dotyczących bezpieczeństwa nad wodą oraz ratownictwa wodnego i wygłoszenia jej na obozie.

Forma zaliczenia przedmiotu: zaliczenie praktyczne

1. Przeprowadzenie symulowanej akcji ratowniczej
 - na łodzi wiosłowej
 - na kajaku
2. Wykonanie symulowanej akcji ratowniczej z użyciem
 - koła ratunkowego
 - rzutki ratowniczej rękawowej
3. Uwalnianie od chwytów tonącego
4. Prace bosmańskie – prezentacja trzech wyznaczonych węzłów
5. Pokonanie toru sprawnościowego
6. Wygłoszenie prelekcji

Ocena końcowa jest średnią arytmetyczną ocen z poszczególnych konkurencji.

Regulamin przedmiotu

1. Obóz jest realizowany w przedostatnim tygodniu semestru letniego, w ośrodku Resort Niegocin w Wilkasach i jest integralną częścią programu studiów.
2. Studenci zobowiązani są do przestrzegania regulaminu ośrodka, kąpieliska, przystani i portu jachtowego.
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. Student ma jedno podejście do zaliczenia obozu. W przypadku jego niezaliczenia, podchodzi z kolejnym rocznikiem, w kolejnym roku akademickim, pokrywając wszystkie koszty obozu. Ewentualne poprawki z zaliczeń częściowych, do uzgodnienia z kierownikiem obozu, w trakcie jego trwania.

Studenckie Koło Naukowe „Odnowy biologicznej”, opiekun dr Anna Sobianek, anna.sobianek@wum.edu.pl

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