



Przedmiot do wyboru - Wspinaczka

1. METRYCZKA

Rok akademicki	2026/2027
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	Fakultatywny
Forma weryfikacji efektów uczenia się	Zaliczenie

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.)

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 Marek Fliśnik marek.flisnik@wum.edu.pl

2. INFORMACJE PODSTAWOWE

Rok i semestr studiów	II rok, I 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)		20	0.80
e-learning (e-L)		0	
zajęcia praktyczne (ZP)		0	
praktyka zawodowa (PZ)		0	
Samodzielna praca studenta			
Przygotowanie do zajęć i zaliczeń		30	1.20

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;

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

**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.U.03
C2 - Ćwiczenie	Nauka techniki asekuracji i autoasekuracji.	A.W.29, A.W.40, A.W.42, A.U.03, A.U.11, A.U.14, A.U.25, 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
- David J. Fasulo. Wspinaczka Asekuracja i autoratownictwo. Eremis 2004 Warszawa - Sonelski W., Sas-Nowosielski K. Wspinaczka sportowa, Katowice 2002 - Craig Luebben Wspinaczka w skale, Galaktyka 2011 - Eric J. Horst Trening wspinaczkowy. Wydawnictwo RM 2011 - Bezpieczeństwo i ryzyko w skale i lodzie, t. I (Pit Schubert), Sklep Podróżnika 2011 - Wacław Sonelski. Wspinaczka sportowa: zagadnienia wybrane Wyd. AWF 2002 - Wacław Sonelski W skale – zasady alpinizmu, Gliwice 1987, OU PTTK - Wacław Sonelski Sztuka wiązania węzłów 1995; Wydawnictwo STAPIS. - 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, 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

9. INFORMACJE DODATKOWE

Strona internetowa Studium Wychowania Fizycznego i Sportu 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
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

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