**Sylabus przedmiotu/modułu kształcenia**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Wyższa Szkoła Zawodowa Ochrony Zdrowia** | | | | |
| Nazwa kierunku | | Ratownictwo medyczne | | |
| Poziom studiów | | studia pierwszego stopnia | | |
| Forma studiów | | studia niestacjonarne | | |
| Nazwa przedmiotu | | Obóz sprawnościowy | | |
| Język wykładowy | | polski | | |
| Rodzaj modułu | | Moduł 6 | | |
| Rok studiów | | pierwszy | | |
| Semestr studiów | | drugi | | |
| Punkty ECTS | | 3 | | |
| Liczba godzin | | 80 ćw. | | |
| Przedmioty wprowadzające | | brak | | |
| Założenia i cele kształcenia:  **Wykłady:** Zapoznanie studentów z bezpieczeństwem organizacji zajęć na otwartych akwenach wodnych, walorach rekreacyjnych i możliwości kształtowania sprawności fizycznej. Zapoznanie z organizacją ratownictwa wodnego oraz przepisami prawnymi użycia przymusu bezpośredniego w czasie wykonywania czynności ratowniczych w sytuacji zagrożenia bezpieczeństwa dla zdrowia i życia zespołu.  **Ćwiczenia:**  Poprawa ogólnej sprawności psychofizycznej, aktywna promocja walorów turystyczno-kulturowych regionu, kajakarstwo, żeglarstwo, rowery wodne, promowanie i propagowanie aktywnego stylu życia oraz wypoczynku, kształtowanie nawyku aktywnego spędzania wolnego czasu, stosowanie technik ratownictwa wodnego, obsługa podstawowego sprzętu ratunkowego, udzielanie pierwszej pomocy. Umiejętność zastosować techniki samoobrony: przewroty, pady, rzuty, dźwignie obezwładniające, chwyty obezwładniające, samoobrona uwalniania się , samoobrona przed uderzeniem. | | | | |
| **Sposoby weryfikacji efektów kształcenia osiąganych przez studenta:**  Efekty: W\_01 – W\_03 oraz U\_ 01 – U\_03 - testy sprawności fizycznej, testy kontrolujące postępy w zajęciach, obserwacja.  Efekty : K\_01, K\_02 obserwacja, dyskusja, świadomy i aktywny udział w zajęciach. | | | | |
| **Forma i warunki zaliczenia: zaliczenie**  **ćwiczenia**: Udział w zajęciach 100% przystąpienie do zadań kontrolno- oceniających przygotowanych przez instruktorów.  **wykłady:** Na podstawie obecności , obserwacja, dyskusja, świadomy i aktywny udział w zajęciach.  **Elementy składowe oceny:** Ocenę końcową student uzyskuje na podstawie średniej ocen z poszczególnych bloków tematycznych realizowanych na obozie kondycyjnym. | | | | |
| **Treści programowe** **: *Realizowane w formie stacjonarnej na obozie w ośrodku „Łabędź” nad Jeziorem Rajgrodzkim***  **I. Blok tematyczny - TURYSTYKA: - 15 godz.**  **Wiadomości teoretyczne do przekazania przed przystąpieniem do ćwiczeń.**   1. 1. Zasady bezpieczeństwa i organizacji zajęć na otwartych akwenach wodnych. 2. Organizacja ratownictwa wodnego na terytorium Polski 3. Zasady użycia środków przymusu bezpośredniego w sytuacji zagrożenia zdrowia i życia członków zespołu ratowniczego i poszkodowanych.   **ćwiczenia:**  **Turystyka aktywna (kwalifikowana)** ze szczególnym uwzględnieniem:  1) turystyki wodnej,  2) turystyki przygodowej.  **Zajęcia dot. turystyki będą ukierunkowane m.in. na realizację:**  **1. celu doraźnego:**  1) poprawę ogólnej sprawności psychofizycznej,  2) aktywną promocję walorów turystyczno-kulturowych regionu, kajakarstwo, żeglarstwo, rowery wodne  3) promowanie i propagowanie aktywnego stylu życia oraz wypoczynku.  **2. celu perspektywicznego:**  1) upowszechnienie turystyki aktywnej bazującej na walorach przyrodniczych,  2) kształtowanie nawyku aktywnego spędzania wolnego czasu,  3) poszerzenie oferty spędzania wolnego czasu,  4) poprawę jakości życia.  **II. Blok tematyczny - AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA OSÓB DOROSŁYCH: - 16 godz.**  Podczas każdych zajęć z obszaru bloku tematycznego *Aktywność fizyczna osób dorosłych*  realizowane będą cele związane z kształtowaniem prozdrowotnych postaw uczestników. Pozostałe cele tych zajęć odnoszą się do kształtowania wiedzy, umiejętności i sprawności uczestników, które pomnażać będą kompetencje przydatne w realizacji zdrowego stylu życia.  Do bloku tematycznego *Aktywność fizyczna osób dorosłych* zaliczyć można zajęcia  ukierunkowane są na realizację celów perspektywicznych usytuowanych w obszarze stylu życia uczestników tych zajęć, podczas których przez większą część czasu uczestnicy podejmują co najmniej jedną z aktywności ujętych w „wykazie proponowanych rodzajów zajęć z obszaru aktywności fizycznej”.  **Wykaz proponowanych rodzajów zajęć z obszaru aktywności fizycznej:**  1) zasady przeprowadzania w warunkach domowych i terenie rozgrzewki, poprzedzającej trening zdrowotny,  2) metody i zasady doboru obciążeń w treningu zdrowotnym osób dorosłych,  3) nornic walking,  4) gry i mini gry drużynowe,  5) niesportowe zabawy ruchowe,  6) trening zdrowotny z wykorzystaniem trenażerów,  7) trening siłowy w pomnażaniu zdrowia,  8) rekreacja ruchowa w wodzie,  9) pływanie w treningu zdrowotnym,  10) bieganie na rzecz zdrowia (jogging, zabawowe marszobiegi terenowe etc.),  11) aerobic i inne rodzaje grupowych zajęć fitness,  12) stretching,  13) taneczne, prozdrowotne rodzaje i formy aktywności fizycznej.  14) zabawowe, prozdrowotne rodzaje aktywności fizycznej z wykorzystaniem sali gimnastycznej lub boiska,  15) zabawowe, prozdrowotne rodzaje aktywności fizycznej w kontakcie z przyrodą,  16) aktywność fizyczna w redukowaniu masy ciała i korygowaniu składu ciała.  **Zajęcia z obszaru aktywności fizycznej będą ukierunkowane m.in. na realizację:**  **1. celu doraźnego:**  1) poprawę ogólnej sprawności psychofizycznej,  2) poznanie nowych form aktywności sportowo-rekreacyjnej,  3) rozwój dotychczasowych zainteresowań sportowo-rekreacyjnych,  4) promowanie i propagowanie aktywnego stylu życia oraz wypoczynku,  5) przygotowanie organizmu do wysiłku poprzez ćwiczenia ogólnorozwojowe.  6) poprawę umiejętności pływania  **2. celu perspektywicznego:**  1) kształtowanie prozdrowotnych postaw,  2) poszerzenie oferty spędzania wolnego czasu o zajęcia sportowo-rekreacyjne,  3) ograniczenie tendencji do „siedzącego trybu życia”,  4) zmniejszenie liczby osób z nadwagą i otyłością,  5) zmniejszenie zagrożenia zachorowalnością na tzw. choroby cywilizacyjne,  6) wykształcenie świadomości w zakresie wartości aktywnego wypoczynku oraz korzystnych nawyków aktywnego spędzania czasu wolnego,  7) poprawę jakości życia.  **III. Blok tematyczny - KONSULTACJE SPECJALISTYCZNE: - 9 godz.**  Dla uczestników obozów kondycyjnych organizuje się – w miarę możliwości – konsultacje ze specjalistami z obszaru:  1) programowania aktywności fizycznej z uwzględnieniem indywidualnych potrzeb  zdrowotnych,  2) dietetyki – ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki nadwagi i korekty składu ciała,  a także potrzeb żywieniowych osób aktywnych fizycznie oraz osób narażonych na  działanie stresu,  3) profilaktyki nadmiernego zmęczenia i metodyki wypoczynku,  4) diagnostyki i profilaktyki wad postawy,  5) inne - wg zapotrzebowania uczestników obozów, ale z uwzględnieniem ich zdrowotnej  przydatności.  **IV. Blok tematyczny – Współdziałanie zespołu ratowniczego z ratownikiem wodnym - 23 godz.**  Program opracowany został w celu organizowania przez studentów pomocy oraz ratowania osób, które uległy wypadkowi lub zostały narażone na niebezpieczeństwo utraty życia lub zdrowia w wodzie. Dodatkowo uwzględnia odpowiednio przygotowane treści teoretyczne i praktyczne, utrzymane w konwencji układu przedmiotowego pozwalającego przygotować studentów do wykonywania podstawowych czynności z zakresu ratownictwa wodnego i asystować w zapewnieniu bezpieczeństwa na obszarach i w obiektach wodnych.  - **Efekty kształcenia**  1. Student powinien umieć:  - stosować techniki ratownictwa wodnego;  - obsługiwać podstawowy sprzęt ratunkowy;  - udzielać pierwszej pomocy.  2. Student powinien wiedzieć jak:  - prowadzić podstawowe działania profilaktyczne i prewencyjne;  - asystować w zapewnieniu bezpieczeństwa na obszarach i w obiektach wodnych;  3. Student otrzymuje pozytywną ocenę z obozu przy stu procentowej frekwencji i zaliczeniu poszczególnych sprawdzianów z ratownictwa wodnego.  -**Założenia organizacyjne**:  1. Program kursu powinien być zrealizowany w czasie co najmniej 16 godzin dydaktycznych.  2. Zajęcia praktyczne i zaliczenia realizowane w trakcie obozu na kąpielisku.  - **Zestawienie tematów i zadnień nauczania**:  1) Wiadomości ogólne i profilaktyka:  - Przyczyny utonięć, działania profilaktyczne i bezpieczeństwo własne ratownika.  - Organizacja działań studentów w kontakcie z wodą  - Wybrane przepisy i akty prawne;  - Pozycja bezpieczna (boczna);  2) Pływanie i techniki ratownictwa wodnego:  - Pływanie stylowe i sposoby pływania stosowane w ratownictwie wodnym;  - Samoratownictwo;  - Skoki ratunkowe oraz inne sposoby bezpiecznego wejścia do wody;  - Podstawy nurkowania;  - Podstawy holowania;  - Ewakuacja na lądzie (chwyt Rauteka, deska);  - Posługiwanie się sprzętem ratowniczym (pas, boja sp, żerdź, rzutka rękawowa, koło, lina);  - Symulowane akcje ratownicze z wykorzystaniem podręcznego sprzętu ratowniczego;  - Podstawowe prace bosmańskie.  -**Umiejętności pływackie studenta**:  1) przepłynięcie dystansu 30 m kraulem ratunkowym i 20 m żabką ratunkową;  2) przepłynięcie dystansu 200 m sposobem dowolnym  3) zaprezentowanie pływackich umiejętności wg zadanego schematu:  A. bezpieczne wejście do wody;  B. unoszenie się na wodzie przez 1 min.  C. utrzymanie się na pow. wody przez 1 min. używając rąk i nóg;  D. utrzymanie się na pow. wody przez 1 min. używając tylko rąk;  E. utrzymanie się na pow. wody przez 1 min. używając tylko nóg.  - **Umiejętności ratownicze studenta**:  1) Zademonstrowanie bezpiecznego wejścia do wody;  2) Symulowana akcja ratownicza na dystansie 20m:  - przepłynięcie 15 m w stronę tonącego;  - dopłynięcie do tonącego;  - holowanie tonącego na dystansie 10m.  - zademonstrowanie chwytu i ewakuacji na lądzie  **V. Blok tematyczny – Techniki samoobrony - 23 godz.**  **Cel kształcenia**   * Rozpoznanie sytuacji niebezpiecznych dla ratownika, i osoby napadniętej * Zastosowanie właściwej do sytuacji techniki samoobrony * Podejmowanie współdziałania w zespole celem opanowania sytuacji niebezpiecznej   **Efekty Kształcenia**  - student zna prawo o konieczności zastosowania przymusu bezpośredniego  - student umie zastosować techniki samoobrony,   * Przewroty * Pady * Rzuty * Dźwignie obezwładniające * Chwyty obezwładniające * Samoobrona uwalniania się * Samoobrona przed uderzeniem | | | | |
| **Literatura podstawowa:**  1. **Literatura podstawowa i uzupełniająca:**  1. Bartkowiak E.: „ Pływanie”. Sport i Turystyka, Warszawa 1974.  2. Bartkowiak E.: „20 lekcji pływania”. Sport i Turystyka, Warszawa 1974  3. Bartkowiak E.: „Nauczanie pływania – podstawy bezpieczeństwa w wodzie”. Młodzieżowa Agencja Wydawnicza, Warszawa 1986  4. Karpiński R.: „Nauczanie pływania”. AWF, Katowice 1997  5. Kierczak U, T.: Sport, Zabawa i Rekreacja. Program wychowania fizycznego. III etap edukacyjny gimnazjum. Część 3  6. Skalski Wł.: „ Ratownik WOPR nauczycielem pływania”  7. Strzyżewski S.: „Proces wychowania w kulturze fizycznej”. WS i P, Warszawa 1986  8. Karpiński R.: ”Pływanie” AWF Katowice 2002  9. Orzechowski K., Waade B.: „Wskazówki metodyczno-organizacyjne w nauczaniu pływania” AWF Gdańsk 1993  10. Bartkowiak E.: „Pływanie sportowe” COS Warszawa 1999  11. Owczarek S.: „Korekcja wad postawy. Pływanie i ćwiczenia w wodzie” WSiP S.A. Warszawa 1999  12. Płatonow W. ,,Trening wyczynowy w pływaniu" Warszawa1997  13. Błasiak P., Chadaj M., Kurek K. Ratownictwo wodne. Vademecum. Prószyński i S-ka, Warszawa 2001  14. Gwiaździński T., ''Ratownictwo wodne bez tajemnic'', Sport i Turystyka, Warszawa 1980r.;  15. Karpiński R., Ratownictwo wodne. Podręcznik dla studentów i ratowników wodnych. Akademia Wychowania Fizycznego, Katowice 2005  16.Wiesner W., Metodyka ratownictwa wodnego. Zarząd Wojewódzki WOPR 1989  17. Witkowski M., Początki i rozwój ratownictwa wodnego w Polsce. Wychowanie Fizyczne i  Sport, nr 4, 1973  18. Dobrzyjałowski J., /Samoobrona i techniki Interwencyjne/. Legionowo 1994  19. Dobrzyjałowski J., /Mała encyklopedia samoobrony/. Legionowo 2001.  20. Dobrzyjałowski J., /Pałka typu Tonfa przewodnik metodyczno - szkoleniowy dla służb mundurowych/. Wyd. "Raster", 2002.  21. Dobrzyjałowski J., Machulski J., Rudnicki A., /Pałka typu Tonfa techniki użytkowe/. Legionowo 1999.  22. Demura F., "/Tonfa/"., Wyd. Budo - Sport. Warszawa 1994.  23. Pawluk J., /Wybrane zagadnienia teorii treningu sportów walki/ Warszawa 1973.  24. Kondratowicz K., /Ju-jitsu - sztuka walki obronnej/. Warszawa 1991.  25. Jałoszyński K. /Współczesny wymiar antyterroryzmu/. Wyd. TRIO Collegium Civitas. Warszawa 2008.  **Literatura uzupełniająca:**  1 . Kozłowski Z., Historyczny rozwój ratownictwa pod kątem organizacyjnym na świcie i w  Polsce. Tomaszów Mazowiecki 2004  2. Parnicki F., Siłakiewicz P., Struktura czasowa akcji ratowniczej w bezpośrednim kontakcie z  tonącym; Wychowanie Fizyczne i Sport 2004  3. Rejman M., Wiesner W., Siłakiewicz P., Analiza możliwości wykorzystania jednoczesnych  ruchów napędowych w płetwach podczas bezpośredniej akcji ratowniczej w wodzie. Sporty  wodne i ratownictwo. Radom 2008  4. Rozporządzenie Rady Ministrów Nr 358 z dn. 6 maja [1997] w sprawie określenia warunków  bezpieczeństwa osób przebywających w górach, pływających, kąpiących się i uprawiających sporty wodne, Dziennik Ustaw RP nr 57 z dn. 7 czerwca 1997;  5. Waade B., Pływanie sportowe i ratunkowe. Teoria i metodyka. Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu Gdańsk 2003  6. Walczuk T., Struktura pozorowanej akcji ratunkowej na kąpielisku morskim z użyciem pasa typu „węgorz” i bojki SP. Sporty wodne i ratownictwo. Radom 2007 | | | | |
| Symbol efektu | **Efekty kształcenia** | | | Symbol efektu kierunkowego |
| **WIEDZA** | | |
| W\_01 | Student zna aktywne formy wypoczynku, umie z nich korzystać. Zna metody sprawdzania i pomiaru cech motorycznych w celu określenia własnego poziomu sprawności fizycznej , zna sposoby rozładowania stresu związanego z wykonywanym zawodem. Rozumie potrzebę zdrowego trybu życia. | | | K\_W02  K\_W03  K\_W04  K\_W14 |
| W\_02 | Student zna sposoby i metody ratownictwa wodnego, zna przyrządy używane w ratownictwie wodnym, potrafi zaplanować pomoc i wsparcie w czasie akcji ratowniczej prowadzonej na akwenie wodnym nie narażając własnego życia i zdrowia. | | | K\_W07 |
| W\_03 | Student wie w jakich sytuacjach może użyć bezpośredniego przymusu w czasie wykonywania czynności medycznych. | | | K\_W12  K\_W13 |
| **UMIEJĘTNOŚCI** | | | | |
| U\_01 | Student potrafi zaplanować własny rozwój fizyczny, właściwie dobrać zestawy ćwiczeń w celu poprawy cech motorycznych. Potrafi wykorzystać naturalne walory przyrodnicze do aktywnego wypoczynku. Umie bezpiecznie zorganizować miejsce wypoczynku i rekreacji na otwartych akwenach wodnych. | | | K\_U22  K\_U23  K\_U06 |
| U\_02 | Student umie posługiwać się podstawowym sprzętem ratownictwa wodnego, umie udzielić pierwszej pomocy przedmedycznej w sytuacji zaistniałego zdarzenia. | | | K\_U23  K\_U02  K\_U07 |
| U\_03 | Student umie zastosować poznane techniki samoobrony w sytuacji zagrożenia jego zdrowia lub życia w obronie własnej i członków zespołu ratowniczego. | | | K\_U01  K\_U05  K\_U07 |
| **KOMPETENCJE SPOŁECZNE** | | | | |
| K\_01 | Student jest świadomy wpływu aktywności fizycznej na swoje zdrowie oraz podejmuje się organizacji różnorodnych form aktywności rekreacyjno-sportowych. | | | K\_K02  K\_K08  K\_K10 |
| K\_02 | Poprzez kształtowanie własnych umiejętności student ma świadomość i rozumie potrzebę promowania zdrowego stylu życia. | | | K\_K01  K\_K02  K\_K10 |
|  | **Bilans nakładu pracy studenta w godzinach** | | | |  | | nakładu |
| **Aktywność** | | | **Obciążenie studenta (godz.)** | |
| Udział w wykładach | | | - | |  |
| Udział w ćwiczeniach | | | 80 | |
| Samodzielne przygotowanie się do ćwiczeń | | | - | |
| Samodzielne przygotowanie się do kolokwiów | | | - | |
| Wykonanie zadań domowych (sprawozdań) | | | - | |
| Udział w konsultacjach z przedmiotu | | | - | |
| Przygotowanie się do egzaminu i obecność na egzaminie | | | - | |
| **Sumaryczne obciążenie pracą studenta** | | | **80** | |
| **Punkty ECTS za przedmiot** | | | **3** | |
| Nakład pracy studenta związany z zajęciami wymagającymi bezpośredniego udziału nauczyciela | | | **80** | |
| Nakład pracy studenta związany z pracą własną | | | - | |
| Jednostka realizująca: **Wyższa Szkoła Zawodowa Ochrony Zdrowia** | | | Osoby prowadzące: mgr Paweł Piwowarski  mgr Bartłomiej Dąbrowski  mgr Tadeusz Olkowicz | |
| Data opracowania programu: 15.09.2013 r. | | | Program opracował: mgr Paweł Piwowarski | |