**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 wodne3) 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 zajęciaukierunkowane 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 potrzebzdrowotnych,2) dietetyki – ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki nadwagi i korekty składu ciała,a także potrzeb żywieniowych osób aktywnych fizycznie oraz osób narażonych nadziałanie stresu,3) profilaktyki nadmiernego zmęczenia i metodyki wypoczynku,4) diagnostyki i profilaktyki wad postawy,5) inne - wg zapotrzebowania uczestników obozów, ale z uwzględnieniem ich zdrowotnejprzydatności.**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" Warszawa199713. Błasiak P., Chadaj M., Kurek K. Ratownictwo wodne. Vademecum. Prószyński i S-ka, Warszawa 200114. 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 200516.Wiesner W., Metodyka ratownictwa wodnego. Zarząd Wojewódzki WOPR 198917. Witkowski M., Początki i rozwój ratownictwa wodnego w Polsce. Wychowanie Fizyczne iSport, nr 4, 197318. 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 wPolsce. Tomaszów Mazowiecki 20042. Parnicki F., Siłakiewicz P., Struktura czasowa akcji ratowniczej w bezpośrednim kontakcie ztonącym; Wychowanie Fizyczne i Sport 20043. Rejman M., Wiesner W., Siłakiewicz P., Analiza możliwości wykorzystania jednoczesnychruchów napędowych w płetwach podczas bezpośredniej akcji ratowniczej w wodzie. Sportywodne i ratownictwo. Radom 20084. Rozporządzenie Rady Ministrów Nr 358 z dn. 6 maja [1997] w sprawie określenia warunkówbezpieczeństwa 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 20036. 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\_W02K\_W03K\_W04K\_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\_W12K\_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\_U22K\_U23K\_U06 |
| U\_02 | Student umie posługiwać się podstawowym sprzętem ratownictwa wodnego, umie udzielić pierwszej pomocy przedmedycznej w sytuacji zaistniałego zdarzenia.  | K\_U23K\_U02K\_U07 |
| U\_03 | Student umie zastosować poznane techniki samoobrony w sytuacji zagrożenia jego zdrowia lub życia w obronie własnej i członków zespołu ratowniczego. | K\_U01K\_U05K\_U07 |
| **KOMPETENCJE SPOŁECZNE** |
| K\_01 | Student jest świadomy wpływu aktywności fizycznej na swoje zdrowie oraz podejmuje się organizacji różnorodnych form aktywności rekreacyjno-sportowych. |  K\_K02K\_K08 K\_K10 |
| K\_02 | Poprzez kształtowanie własnych umiejętności student ma świadomość i rozumie potrzebę promowania zdrowego stylu życia. | K\_K01K\_K02K\_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 |