zał.1.5 do Zarz. Rekt. nr 61/2025

SYLABUS

DOTYCZY CYKLU KSZTAŁCENIA 2025/2028

1. PODSTAWOWE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE

Nazwa przedmiotu	**ZAJĘCIA SPRAWNOŚCIOWE Z ELEMENTAMI RATOWNICTWA SPECJALISTYCZNEGO (OBÓZ TERENOWY)**
Kod przedmiotu*	OT
nazwa jednostki prowadzącej kierunek	Wydział Nauk o Zdrowiu
Nazwa jednostki realizującej przedmiot	Collegium Medicum / Wydział Nauk o Zdrowiu
Kierunek studiów	Ratownictwo medyczne
Poziom studiów	studia I stopnia
Profil	Praktyczny
Forma studiów	stacjonarna
Rok i semestr/y studiów	Rok II, sem.4
Rodzaj przedmiotu	ogólny
Język wykładowy	polski
Koordynator	Dr hab. Iwona Tabaczek-Bejster
Imię i nazwisko osoby prowadzącej / osób prowadzących	Dr Miłosz Szczudło Mgr Artur Szymański

***** *-opcjonalnie, zgodnie z ustaleniami w Jednostce*

1.1.Formy zajęć dydaktycznych, wymiar godzin i punktów ECTS

Semestr (nr)	Wykł.	Ćw.	Konw.	Lab.	Sem.	ZP	Prakt.	Inne (jakie?)	**Liczba pkt. ECTS**
1		100							4

1.2. Sposób realizacji zajęć

☑ zajęcia w formie tradycyjnej

☐ zajęcia realizowane z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość

1.3 Forma zaliczenia przedmiotu (z toku) (egzamin, zaliczenie z oceną, zaliczenie bez oceny)
ĆWICZENIA: EGZAMIN, ZALICZENIE Z OCENĄ

2.WYMAGANIA WSTĘPNE

Brak przeciwwskazań zdrowotnych do aktywnego uczestnictwa w programowych zajęciach wychowania fizycznego.

W przypadku studentów ze zwolnieniem lekarskim: Diagnoza lekarska odnośnie możliwości uczestnictwa w wybranych formach aktywności fizycznej

3. CELE, EFEKTY UCZENIA SIĘ , TREŚCI PROGRAMOWE I STOSOWANE METODY DYDAKTYCZNE

3.1 Cele przedmiotu

C1	Doskonalenie umiejętności współpracy zespołowej podczas realizacji zadań w warunkach terenowych i zwiększonego obciążenia psychofizycznego.
C2	Poznanie struktury organizacyjnej jednostek ratowniczych WOPR, GOPR, LPR. Zapoznanie z formami koordynacji działań ratowniczych.
C3	Kształtowanie umiejętności oceny własnej sprawności fizycznej i wydolności organizmu oraz planowania działań służących ich poprawie.
C4	Przygotowanie do współpracy w zespole, pełnienia w nim różnych funkcji, działanie w różnych warunkach terenowych.
C5	Kształtowanie samodyscypliny, samooceny i odpowiedzialności za bezpieczeństwo własne oraz innych osób.
C6	Przygotowanie do utrzymywania sprawności fizycznej i psychofizycznej niezbędnej do wykonywania zadań zawodowych ratownika medycznego.

3.2 Efekty uczenia się dla przedmiotu

EK (EFEKT UCZENIA SIĘ)	TREŚĆ EFEKTU UCZENIA SIĘ ZDEFINIOWANEGO DLA PRZEDMIOTU (MODUŁU) STUDENT:	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH
EK_01	działa zespołowo, udzielając pomocy w trudnych warunkach terenowych w dzień i w nocy oraz w warunkach znacznego obciążenia fizycznego i psychicznego. Planuje, organizuje oraz współpracuje w zespole stosując zasady „fair play".	B.W61. B.U14. K.02.
EK_02	Krytycznie podchodzi do poziomu własnej wydolności i sprawności fizycznej. Wykonuje podstawowe testy i sprawdziany. Posiada umiejętność doboru ćwiczeń kształtujących odruch prawidłowej postawy ciała.	A.W61. A.U15. B.U23. K.04
EK_03	Podejmuje działania prozdrowotne i edukacyjne, wykorzystując w praktyce wiedzę oraz umiejętności w zakresie różnych form aktywności ruchowej.	A.W57. B.U15. B.U23. K.04.
EK_04	Wie jak wygląda działanie poszczególnych jednostek ratowniczych i jak wygląda współpraca między nimi.	B.W61. B.U14. K_04.
EK_05	Kształtuje samodyscyplinę i samoocenę oraz poczucie odpowiedzialności za zdrowie i bezpieczeństwo własne i drugiego człowieka.	B.W57. B.W61. C.U14. C.U64.

3.3 Treści programowe

A. Problematyka wykładu
nie dotyczy

B. Problematyka ćwiczeń audytoryjnych, konwersatoryjnych, laboratoryjnych, zajęć praktycznych

Studenci przypisywani są do grup na zajęcia z wychowania fizycznego, ale mogą zapisać się na zajęcia do wyboru i tam częściowo realizują treści zajęć ogólnych i całość treści merytorycznych z danych zajęć. Każdy student kierunku pielęgniatstwa realizuje tematy z samoobrony.

Treści merytoryczne	Realizowany efekt kształcenia
Ratownictwo wodne – podstawowe techniki pływania stosowane w ratownictwie wodnym, zasady bezpieczeństwa i asekuracji na wodach otwartych oraz metody podejmowania i udzielania pomocy osobom zagrożonym utonięciem.	EK_01 EK_03 EK_04 EK_05
Sprzęt i techniki ratownicze – charakterystyka, zastosowanie i praktyczne wykorzystanie podręcznego sprzętu ratowniczego oraz sprzętu pływającego w działaniach ratowniczych.	EK_03 EK_04 EK_05
Ratownictwo z wykorzystaniem jednostek pływających – zasady bezpiecznego użytkowania łodzi ratowniczych, ambulansów wodnych i innych jednostek pływających, techniki podejmowania, zabezpieczania i transportu osób poszkodowanych.	EK_01 EK_03 EK_04 EK_05
Aktywność fizyczna w warunkach terenowych – kształtowanie wytrzymałości biegowej, sprawności ogólnej i wydolności fizycznej oraz doskonalenie umiejętności pokonywania naturalnych przeszkód terenowych.	EK_02 EK_03 EK_05
System ratownictwa w Polsce – organizacja, zakres zadań i zasady współdziałania wybranych służb ratowniczych, w szczególności WOPR, GOPR i Lotniczego Pogotowia Ratunkowego. Charakterystyka wyposażenia, możliwości operacyjnych i specyfiki działań poszczególnych służb.	EK_01 EK_04 EK_05
Alarmowanie i współpraca służb ratowniczych – zasady zgłaszania zdarzeń, przekazywania informacji o zagrożeniu, lokalizacji poszkodowanych i warunkach prowadzenia działań ratowniczych. Wykorzystanie nowoczesnych narzędzi i aplikacji wspomagających wezwanie pomocy, w tym aplikacji „Na Ratunek".	EK_01 EK_04 EK_05
Rozpoznanie terenu działań ratowniczych – charakterystyka środowiska wodnego i górskiego, identyfikacja potencjalnych zagrożeń oraz poznanie infrastruktury i warunków prowadzenia działań przez wybrane służby ratownicze.	EK_01 EK_02 EK_03 EK_04 EK_05
Bezpieczeństwo w sportach i aktywnościach wodnych – zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu pływającego, ocena zagrożeń środowiskowych, stosowanie środków asekuracyjnych oraz odpowiedzialność za bezpieczeństwo własne i innych uczestników.	EK_01 EK_02 EK_03 EK_05
Podstawy kajakarstwa – techniki wsiadania i wysiadania z kajaka, prawidłowa pozycja i praca wiosłem, podstawowe manewry, poruszanie się po wodzie oraz zasady bezpieczeństwa i asekuracji.	EK_01 EK_02 EK_03

	EK_05
Podstawy żeglarstwa – budowa i wyposażenie łodzi żaglowej typu Omega, podstawowe zasady obsługi, manewrowania i poruszania się pod żaglami oraz organizacja bezpiecznej aktywności na wodzie.	EK_01 EK_02 EK_03 EK_05
Podstawy wioślarstwa – technika wiosłowania, zasady manewrowania łodzią wiosłową, współpraca załogi oraz bezpieczne użytkowanie sprzętu i poruszanie się po akwenie.	EK_01 EK_02 EK_03 EK_05
Atletyka Terenowa: Biegi terenowe ze zmiennym tempem. Orientacja w terenie, ćw. ogólnorozwojowe. Gry i zabawy z pokonywaniem przeszkód naturalnych.	EK_01 EK_02 EK_05
Gry terenowe i zadania integracyjno- porządkowe. Trening funkcjonalny i crossfit w edukacji. Wprowadzenie ćwiczeń ogólnorozwojowych o charakterze funkcjonalnym (praca z własnym ciężarem ciała, obwody stacyjne). Edukacja Zdrowotna: Choroby cywilizacyjne i ich wpływ na aktywność psychofizyczną człowieka, koncepcje i cele promocji zdrowia oraz zachowania zagrażające zdrowiu.	EK_01 EK_02 EK_05
Aerobik i finess: Zajęcia z wykorzystaniem mat do ćwiczeń przy muzyce.	EK_02 EK_03 EK_05
Praktyczne zastosowanie wiedzy w działaniach terenowych – realizacja zadań indywidualnych i zespołowych w warunkach terenowych, doskonalenie współpracy, komunikacji, odpowiedzialności oraz podejmowania działań z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa.	EK_01 EK_02 EK_03 EK_04 EK_05
Zaliczenie obozu terenowego – ocena wiedzy teoretycznej, umiejętności praktycznych, sprawności fizycznej, przestrzegania zasad bezpieczeństwa oraz współpracy podczas realizacji zadań terenowych.	EK_01 EK_02 EK_03 EK_04 EK_05

3.4 Metody dydaktyczne

Ćwiczenia:, metoda bezpośredniej celowości ruchu, metoda naśladowcza, praca w grupach (rozwiązywanie zadań, dyskusja),gry dydaktyczne, gry sportowe.

4. METODY I KRYTERIA OCENY

4.1 Sposoby weryfikacji efektów uczenia się

Symbol efektu	Metody oceny efektów uczenia się (np.: kolokwium, egzamin ustny, egzamin pisemny, projekt, sprawozdanie, obserwacja w trakcie zajęć)	Forma zajęć dydaktycznych (w, ćw, ...)
EK_ 01	- OBSERWACJA W TRAKCIE ZAJĘĆ, - ŚWIADOMY I AKTYWNY UDZIAŁ W ZAJĘCIACH, - EGZAMIN,	ĆW.
EK_ 02	- TESTY CZYNNOŚCIOWE KONTROLUJĄCE POSTĘPY W ZAJĘCIACH, -OCENA WYKONANIA CZYNNOŚCI RUCHOWYCH,	ĆW.

	- ŚWIADOMY I AKTYWNY UDZIAŁ W ZAJĘCIACH, - OBSERWACJA W TRAKCIE ZAJĘĆ - EGZAMIN,	
EK_03	- ŚWIADOMY I AKTYWNY UDZIAŁ W ZAJĘCIACH, - OBSERWACJA W TRAKCIE ZAJĘĆ, - EGZAMIN,	ĆW.
EK_04	- OBSERWACJA W TRAKCIE ZAJĘĆ, - EGZAMIN,	ĆW.
EK_05	- OBSERWACJA W TRAKCIE ZAJĘĆ, - ŚWIADOMY I AKTYWNY UDZIAŁ W ZAJĘCIACH, - EGZAMIN,	ĆW.

4.2 Warunki zaliczenia przedmiotu (kryteria oceniania)

Na ocenę końcową składają się oceny cząstkowe uzyskane w następujących obszarach:

- czas uzyskany w biegu terenowym oceny według skali czasowej.
- miejsce uzyskane w zawodach kajakowych według skali uzyskanych miejsc.
– poprawne wykonywanie wybranych ćwiczeń fizycznych wg wzorca zaprezentowanego na zajęciach, poprzez obserwację wybranych elementów technicznych i ocenieniu ich według przedstawionych kryteriów. Technika wiosłowania podczas poruszania się łodzią wiosłową.

• ocena bardzo dobry- student w pełni poprawnie wykonuje wszystkie poznane elementy techniczne ćwiczenia, zgodnie ze wzorcem. Ruchy są precyzyjne, płynne i technicznie bezbłędne.
• ocena plus dobry- student poprawnie wykonuje wszystkie poznane elementy ćwiczenia, z niewielkimi uchybieniami, które nie wpływają znacząco na technikę.
• ocena dobry- student wykonuje wszystkie poznane elementy, ale ich jakość (np. precyzja, płynność ruchu) jest jedynie dobra – widoczne są niedoskonałości w technice.
• ocena plus dostateczny - student ogólnie poprawnie wykonuje elementy, ale pojawiają się istotne błędy techniczne, choć nie uniemożliwiają one wykonania ćwiczenia.
• ocena dostateczny- student wykazuje ograniczoną poprawność w wykonaniu ćwiczenia – liczne błędy techniczne, brak wyraźnego opanowania wzorca ruchu.
• ocena niedostateczna- student nie potrafi wykonać ćwiczenia zgodnie z przedstawionym wzorcem. Brakuje podstawowych elementów technicznych, wykonanie jest niepoprawne.

– odpowiedni poziom sprawności fizycznej i wydolność organizmu. Ocenie podlega wynik uzyskany w Wielostopniowym teście wahadłowym (beep teście) według przyjętej skali (nie dotyczy zajęć z rehabilitacji):
• ocena bardzo dobry- studentki: powyżej 1000 metrów, studenci: powyżej 1840 metrów,
• ocena plus dobry- studentki 720 metrów do 980 metrów , studenci: 1420 metrów do 1800,
• ocena dobry- wyniki niższe ale znaczna poprawa w uzyskanego wyniku w próbie kończącej zajęcia z wychowania fizycznego.
• ocena plus dostateczny i dostateczny - Wynik jest konsultowany ze studentem i winien być przez studenta zaakceptowany natomiast oceny się nie wpisuje. *(nie dotyczy rehabilitacji)*

– stopień zaangażowania w wybranej formie aktywności fizycznej.

• ocena bardzo dobra - student wykazuje pełne zaangażowanie w zajęcia: aktywnie uczestniczy, jest zmotywowany, systematyczny i chętny do podejmowania wyzwań oraz wspierania innych uczestników.
• ocena dobra plus - student jest aktywny i zaangażowany w większość zajęć, podejmuje zadania z widoczną motywacją i odpowiedzialnością.
• ocena dobra - student uczestniczy w zajęciach z umiarkowanym zaangażowaniem, wykonuje zadania, jednak nie zawsze z pełną motywacją lub aktywnością.
• ocena dostateczna plus o student wykazuje ograniczone zaangażowanie; bywa bierny, czasem unika aktywności, choć spełnia minimalne wymagania uczestnictwa.
• ocena dostateczna - student uczestniczy w zajęciach w sposób bierny, bez wyraźnej motywacji i inicjatywy; zaangażowanie jest niskie i wymaga poprawy.
• ocena niedostateczna - student nie wykazuje zaangażowania w zajęcia, unika aktywności, często jest nieobecny lub obecny jedynie formalnie.

– Podstawą zaliczenia jest aktywny udział w zajęciach. Każda nieobecność musi być usprawiedliwiona, a powstałe zaległości dydaktyczne należy uzupełnić poprzez odpowiedź ustną lub wykonanie odpowiednich ćwiczeń ruchowych związanych z opuszczonym tematem. W przypadku braku nieusprawiedliwionych nieobecności, oceniane jest uczestnictwo w zajęciach zgodnie z poniższą skalą:

• ocena bardzo dobry- student aktywnie uczestniczy w każdych zajęciach, a ewentualne zaległości dydaktyczne zostają w pełni uzupełnione. Student nie uzupełnia zaległości z więcej niż jednych zajęć, a w pozostałych uczestniczy.

• ocena plus dobry- student aktywnie uczestniczy w niemal każdych zajęciach, a ewentualne zaległości dydaktyczne zostają w pełni uzupełnione. Student nie uzupełnia zaległości z więcej niż dwóch zajęć, a w pozostałych uczestniczy.

• ocena dobry- student aktywnie uczestniczy w niemal każdych zajęciach, a ewentualne zaległości dydaktyczne zostają uzupełnione. Student nie uzupełnia zaległości z więcej niż dwóch zajęć, a w pozostałych uczestniczy.

• ocena plus dostateczny - Student aktywnie uczestniczy w niemal każdych zajęciach. Dwie nieobecności zalicza na ocenę dobrą lub dostateczną. Student nie uzupełnia zaległości z więcej niż trzech zajęć, a w pozostałych uczestniczy.

• ocena dostateczny- student aktywnie uczestniczy w zajęciach. Dwie nieobecności zalicza na ocenę dostateczną. Pojawiające się zaległości dydaktyczne zostają przez studenta uzupełnione. Student nie uzupełnia zaległości z więcej niż trzech zajęć, a w pozostałych uczestniczy.
• ocena niedostateczna- student nie uczestniczy w części zajęć. Pojawiające się zaległości dydaktyczne nie są przez niego uzupełniane.

- Oceną końcową z zaliczenia jest średnia arytmetyczna wszystkich uzyskanych przez studenta ocen.

-Oceną z egzaminu jest odpowiedź na trzy spośród wylosowanych z zestawu pytań.

5. CAŁKOWITY NAKŁAD PRACY STUDENTA POTRZEBNY DO OSIĄGNIĘCIA ZAŁOŻONYCH EFEKTÓW W GODZINACH ORAZ PUNKTACH ECTS

Forma aktywności	Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe wynikające planu z studiów	100
Inne z udziałem nauczyciela (udział w konsultacjach, egzaminie)	5
Godziny niekontaktowe – praca własna studenta (przygotowanie do zajęć, egzaminu, napisanie referatu itp.)	0
SUMA GODZIN	105
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS	**4**

** Należy uwzględnić, że 1 pkt ECTS odpowiada 25-30 godzin całkowitego nakładu pracy studenta.*

6. PRAKTYKI ZAWODOWE W RAMACH PRZEDMIOTU/ MODUŁU

wymiar godzinowy	nie dotyczy
zasady i formy odbywania praktyk	nie dotyczy

7. LITERATURA

Literatura podstawowa:

1.I. Tabaczek-Bejster, R. Kołodziej, G. Kucaba i inni: Wybrane zagadnienia z ratownictwa specjalistycznego cz.1. Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego. Rzeszów 2021.

2. I. Tabaczek-Bejster, H. Marek, J. Koza i inni: Wybrane zagadnienia z ratownictwa specjalistycznego cz.2. Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego. Rzeszów 2023.

3 .R. Kołodziej, I. Tabaczek-Bejster, A. Dudziak: Podstawy ratownictwa wodnego. Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego. Rzeszów 2025.

4.Ustawa o bezpieczeństwie i ratownictwie w górach i na zorganizowanych terenach narciarskich z dnia 18 sierpnia 2011 r.

5. Ustawa o bezpieczeństwie osób przebywających na obszarach wodnych z dnia 1 lipca 2011

6. Rozporządzenie Ministra Spraw Wewnętrznych z dnia 6 marca 2012 r. w sprawie sposobu oznakowania i zabezpieczania obszarów wodnych oraz wzorów znaków zakazu, nakazu oraz znaków informacyjnych i flag (Dz.U. z 2012 r. poz. 286)

7. Rozporządzenie Ministra Spraw Wewnętrznych z dnia 27 lutego 2012 r. w sprawie wymagań dotyczących wyposażenia wyznaczonych obszarów wodnych w sprzęt ratunkowy pomocniczy, urządzenia sygnalizacyjne i ostrzegawcze oraz sprzęt medyczny, leki i artykuły sanitarne (Dz.U. z 2012 r. poz. 261)

Literatura uzupełniająca:

1. Czarny W., Brożyna M., Godek Ł., Śliż M., Herbert J., Śmiały A., Teoretyczno – metodyczne podstawy wybranych letnich form turystyki aktywnej, Rzeszów, 2001

2. R. Gałązkowski (red.) Lotnicze Pogotowie Ratunkowe - Warszawa : Media Press, 2010.

3. I. Tabaczek-Bejster, A. Szymański: Bieszczadzkie Wodne Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe. 45 lat działalności 1976-2021, Rzeszów 2022.

Akceptacja Kierownika Jednostki lub osoby upoważnionej