UNIWERSYTET JAGIELLOŃSKI
COLLEGIUM MEDICUM

Zajęcia sprawnościowe z elementami ratownictwa specjalistycznego: ratownictwo górskie

Karta opisu przedmiotu

Informacje podstawowe

Jednostka organizacyjna Wydział Nauk o Zdrowiu	**Cykl dydaktyczny** 2026/27
Kierunek studiów Ratownictwo Medyczne	**Rok realizacji** 2027/28
Poziom kształcenia pierwszego stopnia	**Języki wykładowe** polski
Forma studiów stacjonarne	**Blok zajęciowy** obowiązkowy do zaliczenia w toku studiów
Profil studiów praktyczny	**Obligatoryjność** fakultatywny
Dyscypliny Nauki o zdrowiu	**Forma weryfikacji uzyskanych efektów uczenia się** zaliczenie na ocenę
Klasyfikacja ISCED 0914 Technologie związane z diagnostyką i leczeniem	**Grupa zajęć standardu** B. Nauki społeczne i humanizm w ratownictwie medycznym

Koordynator przedmiotu	Dorota Palik, Elżbieta Czulak
Prowadzący zajęcia	Pełna lista prowadzących dostępna na stronie usosweb.uj.edu.pl w zakładce Katalog → Przedmioty.

Okres Semestr 3	**Forma weryfikacji uzyskanych efektów uczenia się** zaliczenie na ocenę **Forma prowadzenia i godziny zajęć** ćwiczenia: 15	**Liczba punktów ECTS** 2.0

Wymagania wstępne i dodatkowe

Wymagania wstępne

Dobra kondycja fizyczna, zamiłowanie do aktywności ruchowej.

Cele kształcenia dla przedmiotu

C1	Celem przedmiotu jest kształtowanie kondycji fizycznej wśród przyszłych ratowników medycznych, wzmacnianie wszystkich grup mięśniowych, praca nad siłą, wytrzymałością, szybkością, a także znaczenie zdrowia i aktywności fizycznej w zawodzie ratownika medycznego.

Efekty uczenia się dla przedmiotu

Kod	Efekty w zakresie	Kierunkowe efekty uczenia się	Metody weryfikacji
Wiedzy – Student zna i rozumie:			
W1	priorytety pracy zespołowej i czynniki wpływające na efektywność pracy zespołu	B.W23	obserwacja pracy studenta
W2	sposoby zwiększania sprawności fizycznej	B.W57	obserwacja pracy studenta, sprawdzian praktyczny
W3	zasady i metody promocji zdrowia i profilaktyki chorób, z uwzględnieniem edukacji zdrowotnej	B.W44	obserwacja pracy studenta
Umiejętności – Student potrafi:			
U1	ocenić poziom swojej sprawności fizycznej i dobrać właściwą formę aktywności do potrzeb swojego organizmu i warunków pracy	B.U23	sprawdzian praktyczny

Bilans punktów ECTS

Rodzaje zajęć studenta	Średnia liczba godzin* przeznaczonych na zrealizowane rodzaje zajęć
ćwiczenia	15
przygotowanie do ćwiczeń	15
przygotowanie do zajęć	20
Łączny nakład pracy studenta	**Liczba godzin** 50
Liczba godzin kontaktowych	**Liczba godzin** 15
Nakład pracy związany z zajęciami o charakterze praktycznym	**Liczba godzin** 15

* godzina (lekcyjna) oznacza 45 minut

Treści programowe

Lp.	Treści programowe	Efekty uczenia się dla przedmiotu	Formy prowadzenia zajęć
1.	Różnorodne zajęcia terenowe z wykorzystaniem zastanych elementów krajobrazu (drzew, wzniesień i spadków terenu, obiektów ścieżki zdrowia i innych) prowadzone indywidualnie, w parach i większych zespołach;	W1, W2, W3, U1	ćwiczenia
2.	Trening obwodowy z doborem obciążeń, liczby powtórzeń czasu trwania wykonywanego ćwiczenia. w oparciu o akcesoria.	W2, W3, U1	ćwiczenia
3.	Marsze i marszobiegi, również z wykorzystaniem kijów w technice nordic walking po terenie płaskim i w naturalnie ukształtowanym środowisku.	W2, W3, U1	ćwiczenia
4.	Ćwiczenia wytrzymałościowe na hali sportowej, siłowni, również siłowni zewnetrznej oraz zewnętrznych obiektach sportowych;	W2, W3, U1	ćwiczenia
5.	Trening oporowy z wykorzystaniem oporu własnego ciała oraz oporu współćwiczącego.	W1, W2, U1	ćwiczenia

Informacje rozszerzone

Metody nauczania:

Ćwiczenia, Praca w grupie, Zajęcia praktyczne

Rodzaj zajęć	Metody zaliczenia	Warunki zaliczenia przedmiotu
ćwiczenia		Wymagane aktywne uczestnictwo na wszystkich zajęciach.

Literatura

Obowiązkowa

1. M. Boyle „Nowoczesny trening funkcjonalny”, Wydawnictwo Galaktyka 2019
2. I. King, L. Schuler „Nowoczesny trening siłowy”, Wydawnictwo Galaktyka 2019

Dodatkowa

1. Craig Liebenson "Functional Training Handbook" Walter Kluwer Health 2014

Zasady korzystania z narzędzi SI

Na zajęciach nie korzysta sie z pomocy SI.

Kierunkowe efekty uczenia się

Kod	Treść
B.U23	Absolwent potrafi ocenić poziom swojej sprawności fizycznej i dobrać właściwą formę aktywności do potrzeb swojego organizmu i warunków pracy
B.W23	Absolwent zna i rozumie priorytety pracy zespołowej i czynniki wpływające na efektywność pracy zespołu
B.W44	Absolwent zna i rozumie zasady i metody promocji zdrowia i profilaktyki chorób, z uwzględnieniem edukacji zdrowotnej
B.W57	Absolwent zna i rozumie sposoby zwiększania sprawności fizycznej