

Wydział Nauk o Zdrowiu

KARTA OPISU PRZEDMIOTU

Zajęcia sprawnościowe z elementami ratownictwa górskiego

Nazwa przedmiotu Zajęcia sprawnościowe z elementami ratownictwa górskiego		
Forma weryfikacji uzyskanych efektów uczenia się zaliczenie na ocenę		Blok zajęciowy obowiązkowy do zaliczenia w toku studiów
Kierunek studiów Ratownictwo Medyczne	Cykl dydaktyczny 2019/20	Okres Semestr 3
Języki wykładowe Polski	Profil studiów praktyczny	Obligatoryjność fakultatywny
Sposób realizacji i godziny zajęć ćwiczenia: 15		Liczba punktów ECTS 1
Poziom kształcenia pierwszego stopnia	Forma studiów stacjonarne	Dyscypliny Nauki o zdrowiu
Koordinator przedmiotu	Dorota Palik, Elżbieta Czulak	
Prowadzący zajęcia	Dorota Palik	
Grupa zajęć standardu B. Nauki behawioralne i społeczne		

Wymagania wstępne i dodatkowe

Dobra kondycja fizyczna, zamiłowanie do aktywności ruchowej.

Cele kształcenia dla przedmiotu

C1	Celem przedmiotu jest kształtowanie kondycji fizycznej, wzmacnianie wszystkich grup mięśniowych, praca nad siłą, wytrzymałością, szybkością organizmu wśród przyszłych ratowników medycznych poprzez zajęcia ogólnorozwojowe również w zmiennych warunkach terenowych.
----	--

Efekty uczenia się dla przedmiotu

Kod	Efekty w zakresie	Kierunkowe efekty uczenia się
Wiedzy - Student zna i rozumie:		
W1	sposoby zwiększania sprawności fizycznej	B.W42
Umiejętności - Student potrafi:		
U1	podejmować działania w zakresie promocji zdrowia i profilaktyki chorób	O.U3
Kompetencji społecznych - Student jest gotów do:		
K1	podejmować działania w zakresie promocji zdrowia i profilaktyki chorób	O.K3

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, U1, K1	ćwiczenia
2.	Zajęcia crossfit - skierowane są dla przyszłych ratowników medycznych ze względu na wyjątkową wszechstronność i możliwości poprawy i utrzymania siły, wytrzymałości, wydolności organizmu, zwinność i szybkość.	W1, U1, K1	ćwiczenia
3.	Trening obwodowy. W czasie treningu prowadzony jest dobór obciążeń i liczby powtórzeń jak też czas wykonywanego ćwiczenia.	W1, U1, K1	ćwiczenia
4.	Marsze i marszobiegi, również z wykorzystaniem kijów w technice nordic walking po terenie płaskim i w naturalnie ukształtowanym środowisku.	W1, U1, K1	ćwiczenia
5.	Jazda dystansowa na rowerach w zmiennym terenie;	W1, U1, K1	ćwiczenia
6.	Ćwiczenia wytrzymałościowe na hali sportowej oraz zewnętrznych obiektach sportowych;	W1, U1, K1	ćwiczenia

Literatura

Obowiązkowa

1. Ambroży T., Kagane K., Kost M., Pilch W. Ćwiczenia siłowe i odżywianie w treningu fitness. EAS, Kraków, 2008

Dodatkowa

1. Brzózka T. Fitness dla mężczyzn. Siedmioróg, Wrocław, 2010
2. Brzózka T., Bernatek - Brzózka P. Fitness dla kobiet. Siedmioróg, Wrocław, 2010

Informacje rozszerzone

Metody nauczania:

Ćwiczenia, Demonstracja, Pokaz, Praca w grupie, Zajęcia praktyczne

Rodzaj zajęć	Formy zaliczenia	Warunki zaliczenia przedmiotu
ćwiczenia	zaliczenie	Obowiązkowa obecność z czynnym uczestnictwem we wszystkich zajęciach.

Bilans punktów ECTS

Rodzaje zajęć studenta	Średnia liczba godzin* przeznaczonych na zrealizowane rodzaje zajęć
ćwiczenia	15
konsultacje z prowadzącym zajęcia	10

Łączny nakład pracy studenta	Liczba godzin 25
Liczba godzin kontaktowych	Liczba godzin 15
Nakład pracy związany z zajęciami o charakterze praktycznym	Liczba godzin 15

* godzina (lekcyjna) oznacza 45 minut

Opis sposobu sprawdzenia osiągnięcia efektów uczenia się

Kod efektu uczenia się dla przedmiotu	Metoda sprawdzenia
	zaliczenie
W1	x
U1	x
K1	x

Standard kształcenia - efekty uczenia się

Kod	Treść
B.W42	sposoby zwiększania sprawności fizycznej
O.K3	podejmować działania w zakresie promocji zdrowia i profilaktyki chorób
O.U3	podejmować działania w zakresie promocji zdrowia i profilaktyki chorób