

KARTA PRZEDMIOTU

| | | |
|----|--|----------------------------|
| 1. | NAZWA PRZEDMIOTU: Specjalizacja. Instruktor rekreacji ruchowej – survival | KOD TiR/II/st/28 |
| 2. | KIERUNEK: Turystyka i rekreacja | |
| 3. | POZIOM STUDIÓW¹: II stopień – studia stacjonarne | |
| 4. | ROK/ SEMESTR STUDIÓW: I rok /II semestr | |
| 5. | LICZBA PUNKTÓW ECTS: 4 | |
| 6. | LICZBA GODZIN: 15/30 | |
| 7. | TYP PRZEDMIOTU²: fakultatywny | |
| 8. | JĘZYK WYKŁADOWY: polski | |
| 9. | FORMA REALIZACJI PRZEDMIOTU³: wykłady/ćwiczenia | |

¹ Stacjonarny, niestacjonarny, e-learning

² Obowiązkowy, fakultatywny.

³ Wykłady, ćwiczenia, laboratoria, projekty, warsztaty, samodzielne prowadzenie zajęć przez studenta.

| | |
|------------|---|
| 10. | WYMAGANIA WSTĘPNE I DODATKOWE (np. przedmioty poprzedzające): psychologia, pedagogika, metodyka , turystyka i rekreacja, fizjologia wysiłku |
|------------|---|

| | |
|------------|--|
| 11. | CEL PRZEDMIOTU: Przygotowanie studentów do organizacji i prowadzenia zajęć specjalistycznych z dziećmi, młodzieżą i osobami dorosłymi z zakresu sztuki przetrwania. Nauczanie bezpiecznej organizacji plenerowych zajęć rekreacyjnych posiadających znamiona sportów ekstremalnych. |
|------------|--|

| 12. | PRZEDMIOTOWE EFEKTY KSZTAŁCENIA⁴ | Odniesienie do kierunkowych efektów kształcenia (symbol) | Odniesienie do obszarowych efektów kształcenia (symbol) |
|------------|---|---|--|
| | P_W01. Rozumie znaczenie zdrowia w wychowaniu fizycznym, profilaktyce zdrowotnej oraz życiu codziennym. Zna sposoby oceny i mierzenia efektów działań szkoleniowych, rozumie sens doskonalenia własnej sprawności fizycznej, asekuracji w zakresie wykonywania ćwiczeń, zadań oraz prowadzenia bezpiecznych zajęć terenowych, przygotowania z zakresu niesienia pomocy w warunkach terenowych. Analizuje koncepcje dotyczące zasad bezpiecznego działania w warunkach terenowej. | K_W01 | M2_W01 M2_W02 M2_W04 |
| | P_W02. Rozumie znaczenie i potrzebę systematycznej, ukierunkowanej aktywności fizycznej, wdrażanie terenowych ćwiczeń ruchowych w profilaktyce zdrowego stylu życia oraz kreowania aktywności ruchowej w kontakcie z naturą. | K_W08 | M2_W04 M2_W08 |
| | P_W03. Posiada wiedzę na temat stosowania | K_W10 | M2_W05 |

⁴ Efekty kształcenia w zakresie wiedzy (P_W), umiejętności (P_U) i kompetencji społecznych (P_K).

| | | |
|---|-------|----------------------------|
| <p>reguł obciążania organizmu ludzkiego, stosowania wysiłku o złożonym charakterze, w różnych warunkach środowiska, w odniesieniu do adaptacji i sprawności psychomotorycznej organizmu ludzkiego, w zależności od wieku, wydolności i sprawności fizycznej poszczególnych uczestników zajęć terenowych.</p> | | |
| <p>P_U01. Umie dobierać, selekcjonować i odpowiednio korzystać z dostępnych warunków środowiska zewnętrznego, motywując podopiecznych do promowania zdrowego i aktywnego stylu życia, samodzielnej kontroli zmian w poziomie sprawności fizycznej.</p> | K_U07 | M2_U01 M2_U04 M2_U10 |
| <p>P_U02. Umie dobierać i oceniać zestawy ćwiczeń przydatnych do wdrażania zadań ruchowych, w zależności od motoryki osób biorących udział w zajęciach, wydolności fizycznej, rodzaju płci i wieku osób szkolących się z zakresu sztuki przetrwania.</p> | K_U08 | M2_U05 M2_U04 M2_U07 |
| <p>P_U03. Posiada znaczny zakres umiejętności specjalistycznych z zakresu wykorzystania odpowiednich technik survivalowych pod kątem doboru środków, sprzętu, technik szkolenia indywidualnego, rekreacyjnych form ruchu, rywalizacji sportowej, rekreacji. Potrafi zastosować podstawowe techniki survivalowe w działaniach szkoleniowych i taktycznych do planowanych zadań ruchowych.</p> | K_U15 | M2_U11 |
| <p>P_K01. Angażuje się w kreatywne i nowatorskie poszukiwania z zakresu rozwiązywania nieznanych zadań, projektuje oraz tworzy system ćwiczeń i zadań realizowanych zespołowo w środowisku</p> | K_K02 | M2_K08 M2_K09 |

| | | | |
|--|--|-------|----------------------------|
| | trudnym i nieznanym. | | |
| | P_K02. Jest przygotowany do samodzielnego prowadzenia szkolenia oraz inicjowania nowych form ruchu, zajęć terenowych realizowanych w sposób planowany i profesjonalny, potrafi kierować zespołami ludzkimi realizując złożone szkoleniowe i edukacyjne. Wykazuje przedsiębiorczość, potrafi zorganizować pracę zespołu, wskazuje predyspozycje do przyjmowania ról społecznych. | K_K06 | M2_K05 M2_K06 M2_K08 |

| | | | | |
|------------|---|---|------------------------------|---------------------------|
| 13. | METODY OCENY EFEKTÓW KSZTAŁCENIA | | | |
| | Symbol przedmiotowego efektu kształcenia | Metody (sposoby) oceny⁵ | Typ oceny⁶ | Forma dokumentacji |
| | P_W01 | praktyczne zaliczenie | formująca | adnotacja pisemna |
| | P_W02 | ocenie ciągłe | formująca | adnotacja pisemna |
| | P_W03 | ocenie ciągłe | formująca | adnotacja pisemna |
| | P_U01 | sprawdzian umiejętności | podsumowująca | zest. elektroniczne |
| | P_U02 | ocenie ciągłe | podsumowująca | adnotacja pisemna |
| | P_U03 | ocenie ciągłe | podsumowująca | rejestr wyników |
| | P_K01 | ocena aktywności indywidualnej | formująca | adnotacja pisemna |
| | P_K02 | ocena aktywności indywidualnej | podsumowująca | adnotacja pisemna |

| | | | |
|------------|--------------------------|---|--------------------------------------|
| 14. | TREŚCI PROGRAMOWE | | |
| | Treść zajęć | Forma zajęć⁷ (liczba godz.) | Symbol przedmiotowych efektów |

⁵ Ocenianie ciągłe (bieżące przygotowanie do zajęć), śródsesemtralne zaliczenie pisemne, śródsesemtralne zaliczenie ustne, końcowe zaliczenia pisemne, końcowe zaliczenia ustne, egzamin pisemny, egzamin ustny, praca semestralna, ocena umiejętności ruchowych, praca dyplomowa, projekt, kontrola obecności

⁶ Formująca, podsumowująca.

⁷ Wykłady, ćwiczenia, laboratoria, samodzielne prowadzenie zajęć przez studenta.

| | | kształcenia |
|--|---------------|-----------------------|
| 1. Historia, rodowód sztuki przetrwania w Polsce i na świecie. Główni przedstawiciele zajmujący się szkoleniami survivalowymi. | wykład (1) | P_W01, P_W02, |
| 2. Podział technik survivalowych, specyfika i różnorodność zajęć terenowych. | wykład (1) | P_W01, P_W03 |
| 3. Podstawy psychologii przetrwania. | wykład (1) | P_W03 |
| 4. Wyposażenie w podstawowy sprzęt survivalowy w zależności od warunków szkolenia, pory roku. | wykład (1) | P_W01, P_W2, P_W03 |
| 5. Organizacja wypraw w trudnych warunkach terenowych. | wykład (1) | P_W02, P_W03, |
| 6. Ubiór przydatny uczestnikom zajęć terenowych. Wyposażenie i skład puszki survivalowej. | wykład (1) | P_W01, P_W02, |
| 7. Zasady i specyfika egzystencji na obszarach wysokogórskich i podbiegunowych. | wykład (1) | P_W01, P_W03 |
| 8. Pobyt w warunkach tropikalnych i na obszarach pustynnych. | wykład (1) | P_W03 |
| 9. Specyfika egzystencji w warunkach niskich temperatur. Zasady przetrwania hipotermii. | wykład (1) | P_W01, P_W2, P_W03 |
| 10. Specyfika postępowania podczas katastrof i wypadków masowych na lądzie i w wodzie. | wykład (1) | P_W02, P_W03, |
| 11. Naturalne i sztuczne przeszkody stosowane w szkoleniach praktycznych. | wykład (1) | P_W01, P_W02, |
| 12. Przepawy terenowe z wykorzystaniem sprzętu specjalistycznego, techniki zabezpieczania i asekuracji w wyprawach szkoleniowych. | wykład (1) | P_W01, P_W03 |
| 13. Techniki tropienia oraz egzystencja podczas kontaktu z regionalną fauną i florą. | wykład (1) | P_W03 |
| 14. Niekonwencjonalne sposoby określania własnego położenia w nieznanym terenie. Znaki przyrody i metody wyznaczania kierunków świata. | wykład (1) | P_W01, P_W2, P_W03 |
| 15. Sposoby i techniki wyznaczania kierunków świata. Podstawy pracy z kompasem, mapą topograficzną. | wykład (1) | P_W02, P_W03, |

| | | |
|--|------------------|--------------------------------|
| 1. Omówienie treści programu specjalizacji, przedstawienie kryteriów i zasad uczestnictwa w zaliczeniach, regulamin uczestnictwa w zajęciach terenowych. | ćwiczenia (2) | P_U01, P_U02 |
| 2. Wyposażenie w sprzęt survivalowy przydatny do uczestnictwa w zajęciach terenowych. | ćwiczenia (2) | P_U01, P_U02, P_K01 |
| 3. Pokonywanie naturalnych i sztucznych przeszkód terenowych. | ćwiczenia (2) | P_U01, P_U02, P_K01, P_K02, |
| 4. Pokonywanie naturalnych i sztucznych przeszkód terenowych. | ćwiczenia (2) | P_U01, P_U03, P_K02 |
| 5. Pokonywanie naturalnych i sztucznych przeszkód terenowych. | ćwiczenia (2) | P_U02, P_U03, P_K02, P_K03 |
| 6. Praktyczna realizacja zagadnień z zakresu techniki tropienia i kamuflażu. | ćwiczenia (2) | P_U01, P_U02 |
| 7. Praktyczna realizacja zagadnień z zakresu techniki tropienia i kamuflażu. | ćwiczenia (2) | P_U01, P_U02, P_K01 |
| 8. Praktyczna realizacja zagadnień z zakresu techniki tropienia i kamuflażu. | ćwiczenia (2) | P_U01, P_U02, P_K01, P_K02, |
| 9. Pozyskiwanie wody, techniki oczyszczania i jej transportowania wody. Pozyskiwanie pożywienia, obróbki i przechowywanie. | ćwiczenia (2) | P_U01, P_U03, P_K02 |
| 10. Pozyskiwanie wody, techniki oczyszczania i jej transportowania wody. Pozyskiwanie pożywienia, obróbki i przechowywanie. | ćwiczenia (2) | P_U02, P_U03, P_K02, P_K03 |
| 11. Pozyskiwanie wody, techniki oczyszczania i jej transportowania wody. Pozyskiwanie pożywienia, obróbki i przechowywanie. | ćwiczenia (2) | P_U01, P_U02 |
| 12. Przygotowywanie zabezpieczeń prowizorycznych, schronienia sztuczne i naturalne. Wybór miejsc do organizacji obozowisk oraz bazy szkoleniowo-noclegowych. | ćwiczenia (2) | P_U01, P_U02, P_K01 |
| 13. Przygotowywanie zabezpieczeń prowizorycznych, schronienia sztuczne i naturalne. Wybór miejsc do | ćwiczenia (2) | P_U01, P_U02, P_K01, P_K02, |

| | | | |
|--|--|------------------|-------------------------------|
| | organizacji obozowisk oraz bazy szkoleniowo-noclegowych. | | |
| | 14. Przygotowywanie zabezpieczeń prowizorycznych, schronienia sztuczne i naturalne. Wybór miejsc do organizacji obozowisk oraz bazy szkoleniowo-noclegowych. | ćwiczenia (2) | P_U01, P_U03, P_K02 |
| | 15. Praktyczne umiejętności rozpalania ognisk metodami niekonwencjonalnymi, przygotowywanie miejsc do prowadzenia integracyjnych ognisk rekreacyjnych. | ćwiczenia (2) | P_U02, P_U03, P_K02, P_K03 |

| | |
|------------|---|
| 15. | NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE: 1. Laptop, projektor multimedialny – do prowadzenia wykładów. 2. Indywidualny sprzęt survivalowy. |
|------------|---|

| | |
|------------|---|
| 16. | WARUNKI ZALICZENIA: Przygotowanie i zademonstrowanie wybranych technik survivalowych, czynny udział w wyprawie terenowej, sprawdzian wiadomości z teorii. |
|------------|---|

| | |
|------------|--|
| 17. | PRZYKŁADOWE ZAGADNIENIA EGZAMINACYJNE (ZALICZENIOWE): 1. Ocena sprawności fizycznej na survivalowym torze przeszkód. 2. Test wiedzy z zakresu survivalu. 3. Praktyczne prowadzenie szkoleń instruktarskich. 4. Zaliczenie cząstkowych elementów praktycznych podczas wyjazdów terenowych. |
|------------|--|

| | |
|------------|--|
| 18. | LITERATURA PODSTAWOWA I UZUPEŁNIAJĄCA⁸: 1. Clancy T. (2001). Special Forces. US Army Special Forces, London. 2. Gniwkiewicz G., Ozga M. (2007). Kampfschwimmer – komandosi Bundesmarine. Polish Hyperbaric Research, 4, 33, 7-21. 3. Różański P. (2010). Pływanie użytkowe w szkoleniach ekstremalnych. WFiZdr., Warszawa, 6, 494, 23-28. 4. Darman P. (1998). Podręcznik survivalu. PELTA, Warszawa. 5. Marshall S. (2000). Szkoła przetrwania. Prószyński i S-ka, Warszawa. |
|------------|--|

⁸ Dostępna w czytelnicy, bibliotece, Internecie.

| | | | |
|------------|--|---|--|
| | 6. Mears R. (2002). Podręcznik sztuki przetrwania. Dom Wydaw. BELLONA, Warszawa. 7. Pałkiewicz J. (1998). Survival. Sztuka przetrwania. Dom Wydaw. Bellona, Warszawa. | | |
| 19. | OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA | | |
| | Forma aktywności | | Liczba godzin na zrealizowanie aktywności w semestrze |
| | a) Realizacja przedmiotu: wykłady | Zajęcia wymagające udziału prowadzącego | 15 |
| | b) Realizacja przedmiotu: ćwiczenia | | 30 |
| | c) Realizacja przedmiotu: laboratoria | | 0 |
| | d) Egzamin | | 0 |
| | e) Inne godziny kontaktowe z nauczycielem | | 10 |
| | <i>Łączna liczba godzin zajęć realizowanych z udziałem prowadzącego (pkt. a + b + c + d + e)</i> | | |
| | f) Przygotowanie się do zajęć | Samokształcenie | 25 |
| | g) Przygotowanie się do zaliczeń/kolokwiiów | | 15 |
| | h) Przygotowanie się do egzaminu/zaliczenia końcowego | | 5 |
| | i) Wykonanie zadań poza uczelnią | | 0 |
| | <i>Łączna liczba godzin zajęć realizowanych we własnym zakresie (pkt. f + g + h + i)</i> | | |
| | Razem godzin (zajęcia z udziałem prowadzącego + samokształcenie) | | 100 |
| | Liczba punktów ECTS | | 4 |

| | |
|------------|--|
| 20. | PROWADZĄCY PRZEDMIOT (IMIĘ, NAZWISKO, ADRES E-MAIL, KATEDRA, ZAKŁAD, NR POKOJU) 1. dr Paweł Różański pawel.rozanski@awf-bp.edu.pl (Katedra Teorii i Praktyki Sportu, Zakład Sportów Walki i Podnoszenia Ciężarów, pokój 110) 2. mgr Filip Korpak, filip.korpak@awf-bp.edu.pl (Katedra Turystyki i Rekreacji, Zakład Rekreacji, Pokój 332a) 3. mgr Marek Kulik, marek.kulik@poczta.fm , (Katedra Wychowania Fizycznego, Pracownia Gier i Zabaw oraz Ćwiczeń Muzyczno-Ruchowych, Pokój 333) |
|------------|--|

KARTA PRZEDMIOTU

| | | |
|-----|---|----------------------------|
| 1. | NAZWA PRZEDMIOTU: Specjalizacja. Instruktor rekreacji ruchowej – survival | KOD TiR/II/st/28 |
| 2. | KIERUNEK: Turystyka i rekreacja | |
| 3. | POZIOM STUDIÓW⁹: II stopień – studia stacjonarne | |
| 4. | ROK/ SEMESTR STUDIÓW: II rok/III semestr | |
| 5. | LICZBA PUNKTÓW ECTS: 6 | |
| 6. | LICZBA GODZIN: 15/30 | |
| 7. | TYP PRZEDMIOTU¹⁰: fakultatywny | |
| 8. | JĘZYK WYKŁADOWY: polski | |
| 9. | FORMA REALIZACJI PRZEDMIOTU¹¹: wykłady/ćwiczenia | |
| 10. | WYMAGANIA WSTĘPNE I DODATKOWE (np. przedmioty poprzedzające): psychologia, pedagogika, metodyka , turystyka i rekreacja, fizjologia wysiłku | |

⁹ Stacjonarny, niestacjonarny, e-learning

¹⁰ Obowiązkowy, fakultatywny.

¹¹ Wykłady, ćwiczenia, laboratoria, samodzielne prowadzenie zajęć przez studenta.

| | |
|------------|--|
| 11. | CEL PRZEDMIOTU: Przygotowanie studentów do organizacji i prowadzenia zajęć specjalistycznych z dziećmi, młodzieżą i osobami dorosłymi z zakresu sztuki przetrwania. Nauczanie bezpiecznej organizacji plenerowych zajęć rekreacyjnych posiadających znamiona sportów ekstremalnych. |
|------------|--|

| 12. | PRZEDMIOTOWE EFEKTY KSZTAŁCENIA¹² | Odniesienie do kierunkowych efektów kształcenia (symbol) | Odniesienie do obszarowych efektów kształcenia (symbol) |
|------------|---|---|--|
| | P_W01. Rozumie znaczenie zdrowia w wychowaniu fizycznym, profilaktyce zdrowotnej oraz życiu codziennym. Zna sposoby oceny i mierzenia efektów działań szkoleniowych, rozumie sens doskonalenia własnej sprawności fizycznej, asekuracji w zakresie wykonywania ćwiczeń, zadań oraz prowadzenia bezpiecznych zajęć terenowych, przygotowania z zakresu niesienia pomocy w warunkach terenowych. Analizuje koncepcje dotyczące zasad bezpiecznego działania w warunkach terenowej. | K_W04 | M2_W04 |
| | P_W02. Rozumie znaczenie i potrzebę systematycznej, ukierunkowanej aktywności fizycznej, wdrażanie terenowych ćwiczeń ruchowych w profilaktyce zdrowego stylu życia oraz kreowania aktywności ruchowej w kontakcie z naturą. | K_W08 | M2_W04 M2_W08 |
| | P_W03. Posiada wiedzę na temat stosowania reguł obciążania organizmu ludzkiego, stosowania wysiłku o złożonym charakterze, w różnych warunkach środowiska, w odniesieniu do adaptacji i sprawności psychomotorycznej organizmu ludzkiego, w zależności od wieku, | K_W10 | M2_W05 |

¹² Efekty kształcenia w zakresie wiedzy (P_W), umiejętności (P_U) i kompetencji społecznych (P_K).

| | | |
|---|-------|----------------------------|
| wydolności i sprawności fizycznej poszczególnych uczestników zajęć terenowych. | | |
| P_U01. Umie dobierać, selekcjonować i odpowiednio korzystać z dostępnych warunków środowiska zewnętrznego, motywując podopiecznych do promowania zdrowego i aktywnego stylu życia, samodzielnej kontroli zmian w poziomie sprawności fizycznej. | K_U06 | M2_U07 |
| P_U02. Umie dobierać i oceniać zestawy ćwiczeń przydatnych do wdrażania zadań ruchowych, w zależności od motoryki osób biorących udział w zajęciach, wydolności fizycznej, rodzaju płci i wieku osób szkolących się z zakresu sztuki przetrwania. | K_U07 | M2_U01 M2_U04 M2_U10 |
| P_U03. Posiada umiejętności specjalistyczne z zakresu wykorzystania odpowiednich technik survivalowych pod kątem doboru środków, sprzętu, technik szkolenia indywidualnego, rekreacyjnych form ruchu, rywalizacji sportowej, rekreacji. Potrafi zastosować podstawowe techniki survivalowe w działaniach szkoleniowych i taktycznych do planowanych zadań ruchowych. | K_U14 | M2_U05 M2_U12 |
| P_K01. Angażuje się w kreatywne i nowatorskie poszukiwania z zakresu rozwiązywania nieznanymi zadań, projektuje oraz tworzy system ćwiczeń i zadań realizowanych zespołowo w środowisku trudnym i nieznanym. | K_K02 | M2_K08 M2_K09 |
| P_K02. Jest przygotowany do samodzielnego prowadzenia szkolenia oraz inicjowania nowych form ruchu, zajęć terenowych realizowanych w sposób planowany i | K_K04 | M2_K03 M2_K06 |

| | | |
|---|--|--|
| profesjonalny, potrafi kierować zespołami ludzkimi realizując złożone szkoleniowe i edukacyjne. Wykazuje przedsiębiorczość, potrafi zorganizować pracę zespołu, wskazuje predyspozycje do przyjmowania ról społecznych. | | |
|---|--|--|

| 13. | METODY OCENY EFEKTÓW KSZTAŁCENIA | | | |
|------------|---|--|-------------------------------|---------------------------|
| | Symbol przedmiotowego efektu kształcenia | Metody (sposoby) oceny¹³ | Typ oceny¹⁴ | Forma dokumentacji |
| | P_W01 | praktyczne zaliczenie | formująca | adnotacja pisemna |
| | P_W02 | ocenie ciągłe | formująca | adnotacja pisemna |
| | P_W03 | ocenie ciągłe | formująca | adnotacja pisemna |
| | P_U01 | sprawdzian umiejętności | podsumowująca | zest. elektroniczne |
| | P_U02 | ocenie ciągłe | podsumowująca | adnotacja pisemna |
| | P_U03 | ocenie ciągłe | podsumowująca | rejestr wyników |
| | P_K01 | ocena aktywności indywidualnej | formująca | adnotacja pisemna |
| | P_K02 | ocena aktywności indywidualnej | podsumowująca | adnotacja pisemna |

| 14. | TREŚCI PROGRAMOWE | | |
|--|--|--|--|
| | Treść zajęć | Forma zajęć¹⁵ (liczba godz.) | Symbol przedmiotowych efektów kształcenia |
| | 16. Zasady oraz specyfika działania przy zagrożeniu atakiem terrorystycznym. | wykład (1) | P_W01, P_W02, |
| | 17. Podstawy metodyki prowadzenia szkoleń w warunkach terenowych. | wykład (1) | P_W01, P_W03 |
| 18. Wybrane formy zadaniowe, zabawowe i szkoleń przydatnych w survivalu. Nauczanie indywidualnej | wykład (1) | P_W03 | |

¹³ Ocenianie ciągłe (bieżące przygotowanie do zajęć), śródsesemtralne zaliczenie pisemne, śródsesemtralne zaliczenie ustne, końcowe zaliczenia pisemne, końcowe zaliczenia ustne, egzamin pisemny, egzamin ustny, praca semestralna, ocena umiejętności ruchowych, praca dyplomowa, projekt, kontrola obecności

¹⁴ Formująca, podsumowująca.

¹⁵ Wykłady, ćwiczenia, laboratoria, samodzielne prowadzenie zajęć przez studenta.

| | | | |
|--|--|------------------|------------------------|
| | i zespołowej współpracy w terenie. | | |
| | 19. Zasady i sposoby pozyskiwania wody. Zdobywanie, oczyszczanie i transport wody. | wykład (1) | P_W01, P_W2, P_W03, |
| | 20. Zasady zdobywania pożywienia, jego obróbki, techniki przechowywania. | wykład (1) | P_W02, P_W03, |
| | 21. Zabezpieczenia i schronienia prowizoryczne, naturalne stosowane w warunkach terenowych. | wykład (1) | P_W01, P_W02, |
| | 22. Dobór miejsc do organizacji obozowisk, planowanie i ich rozmieszczenie, budowa schronień prowizorycznych. | wykład (1) | P_W01, P_W03 |
| | 23. Przetrwanie w dużych aglomeracjach miejskich. Podstawy survivalu miejskiego. | wykład (1) | P_W03 |
| | 24. Specyfika survivalu militarnego, zasady i priorytety szkoleń obronnych. | wykład (1) | P_W01, P_W2, P_W03, |
| | 25. Formy i metody porozumiewania się, kodowania informacji w trudnych warunkach terenowych. | wykład (1) | P_W02, P_W03, |
| | 26. Wykorzystanie krótkofalówek i innych sposobów w łączności podczas przekazywania informacji. | wykład (1) | P_W01, P_W02, |
| | 27. Sposoby alarmowania sytuacji niebezpiecznych oraz zasady wzywania pomocy. | wykład (1) | P_W01, P_W03 |
| | 28. Udzielanie pomocy w ekstremalnych warunkach środowiska naturalnego. | wykład (1) | P_W03 |
| | 29. Wykorzystanie współczesnych osiągnięć techniki i komputeryzacji do działań survivalowych. | wykład (1) | P_W01, P_W2, P_W03, |
| | 30. Zasady organizacji szkoleń survivalowych, indywidualnych i grupowych w zależności od potrzeb oraz oczekiwań osób zainteresowanych udziałem w sztuce przetrwania. | wykład (1) | P_W02, P_W03, |
| | 16. Omówienie treści programu specjalizacji, przedstawienie kryteriów i zasad uczestnictwa w zaliczeniach, regulamin uczestnictwa w zajęciach terenowych. | ćwiczenia (2) | P_U01, P_U02 |
| | 17. Wykorzystanie sprzętu specjalistycznego w zajęciach sportowych i rekreacyjnych o charakterze sztuki przetrwania. | ćwiczenia (2) | P_U01, P_U02, P_K01 |

| | | |
|---|------------------|--------------------------------|
| 18.Zdobywanie pożywienia i wody w terenie przygodnym. Zasady organizacji szkolenia oraz realizacja treści w zależności od wieku, płci grup szkoleniowych. | ćwiczenia (2) | P_U01, P_U02, P_K01, P_K02, |
| 19.Zdobywanie pożywienia i wody w terenie przygodnym. Zasady organizacji szkolenia oraz realizacja treści w zależności od wieku, płci grup szkoleniowych. | ćwiczenia (2) | P_U01, P_U03, P_K02 |
| 20.Zdobywanie pożywienia i wody w terenie przygodnym. Zasady organizacji szkolenia oraz realizacja treści w zależności od wieku, płci grup szkoleniowych. | ćwiczenia (2) | P_U02, P_U03, P_K02, P_K03 |
| 21.Techniki szkoleniowe z survivalu militarnego. | ćwiczenia (2) | P_U01, P_U02 |
| 22.Techniki szkoleniowe z survivalu militarnego. | ćwiczenia (2) | P_U01, P_U02, P_K01 |
| 23.Techniki szkoleniowe z survivalu militarnego. | ćwiczenia (2) | P_U01, P_U02, P_K01, P_K02, |
| 24.Zasady wdrażania oraz realizowania zagadnień tematycznych w ramach survivalu miejskiego. | ćwiczenia (2) | P_U01, P_U03, P_K02 |
| 25.Zasady wdrażania oraz realizowania zagadnień tematycznych w ramach survivalu miejskiego. | ćwiczenia (2) | P_U02, P_U03, P_K02, P_K03 |
| 26.Zasady wdrażania oraz realizowania zagadnień tematycznych w ramach survivalu miejskiego. | ćwiczenia (2) | P_U01, P_U02 |
| 27.Prowadzenie szkoleń w warunkach niskich temperatur, na obszarach górskich, przy ograniczonej widoczności. | ćwiczenia (2) | P_U01, P_U02, P_K01 |
| 28.Prowadzenie szkoleń w warunkach niskich temperatur, na obszarach górskich, przy ograniczonej widoczności. | ćwiczenia (2) | P_U01, P_U02, P_K01, P_K02, |
| 29.Prowadzenie szkoleń w warunkach niskich temperatur, na obszarach górskich, przy ograniczonej widoczności. | ćwiczenia (2) | P_U01, P_U03, P_K02 |

| | | | |
|--|---|------------------|-------------------------------|
| | 30. Ocena teoretycznych wiadomości i praktycznych umiejętności z zakresu demonstrowanych technik przetrwania. | ćwiczenia (2) | P_U02, P_U03, P_K02, P_K03 |
|--|---|------------------|-------------------------------|

| | |
|------------|--|
| 15. | <p>NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE:</p> <p>3. Laptop, projektor multimedialny – do prowadzenia wykładów;</p> <p>4. Indywidualny sprzęt survivalowy.</p> |
|------------|--|

| | |
|------------|--|
| 16. | <p>WARUNKI ZALICZENIA:</p> <p>Przygotowanie i zademonstrowanie wybranych technik survivalowych, przeprowadzenie zajęć instruktarskich z wybraną grupą docelową, czynny udział w wyprawie terenowej, egzamin teoretyczny dotyczący wiadomości na temat sztuki przetrwania.</p> |
|------------|--|

| | |
|------------|---|
| 17. | <p>PRZYKŁADOWE ZAGADNIENIA EGZAMINACYJNE (ZALICZENIOWE):</p> <p>5. Ocena sprawności fizycznej na survivalowym torze przeszkód.</p> <p>6. Test wiedzy z zakresu survivalu.</p> <p>7. Praktyczne prowadzenie szkoleń instruktarskich.</p> <p>8. Zaliczenie częściowych elementów praktycznych podczas wyjazdów terenowych.</p> |
|------------|---|

| | |
|------------|---|
| 18. | <p>LITERATURA PODSTAWOWA I UZUPEŁNIAJĄCA¹⁶:</p> <p>8. Clancy T. (2001). Special Forces. US Army Special Forces, London.</p> <p>9. Gniwkiewicz G., Ozga M. (2007). Kampfschwimmer – komandosi Bundesmarine. Polish Hyperbaric Research, , 4, 33, 7-21.</p> <p>10. Różański P. (2010). Pływanie użytkowe w szkoleniach ekstremalnych. WFiZdr., Warszawa, 6, 494, 23-28.</p> <p>11. Darman P. (1998). Podręcznik survivalu. PELTA, Warszawa.</p> <p>12. Marshall S. (2000). Szkoła przetrwania. Prószyński i S-ka, Warszawa.</p> <p>13. Mears R. (2002). Podręcznik sztuki przetrwania. Dom Wydaw. BELLONA, Warszawa.</p> <p>14. Pałkiewicz J. (1998). Survival. Sztuka przetrwania. Dom Wydaw. Bellona, Warszawa.</p> |
|------------|---|

¹⁶ Dostępna w czytelnicy, bibliotece, Internecie.

| 19. OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA | | | |
|--|--|---|--|
| Forma aktywności | | | Liczba godzin na zrealizowanie aktywności w semestrze |
| a) | Realizacja przedmiotu: wykłady | Zajęcia wymagające udziału prowadzącego | 15 |
| b) | Realizacja przedmiotu: ćwiczenia | | 30 |
| c) | Realizacja przedmiotu: laboratoria | | 0 |
| d) | Egzamin | | 2 |
| e) | Inne godziny kontaktowe z nauczycielem | | 28 |
| <i>Łączna liczba godzin zajęć realizowanych z udziałem prowadzącego (pkt. a + b + c + d + e)</i> | | | |
| f) | Przygotowanie się do zajęć | Samokształcenie | 35 |
| g) | Przygotowanie się do zaliczeń/kolokwiów | | 20 |
| h) | Przygotowanie się do egzaminu/zaliczenia końcowego | | 20 |
| i) | Wykonanie zadań poza uczelnią | | 0 |
| <i>Łączna liczba godzin zajęć realizowanych we własnym zakresie (pkt. f + g + h + i)</i> | | | |
| Razem godzin (zajęcia z udziałem prowadzącego + samokształcenie) | | | 150 |
| Liczba punktów ECTS | | | 6 |

| |
|--|
| 20. PROWADZĄCY PRZEDMIOT (IMIĘ, NAZWISKO, ADRES E-MAIL, KATEDRA, ZAKŁAD, NR POKOJU) |
| <p>4. dr Paweł Różański pawel.rozanski@awf-bp.edu.pl (Katedra Teorii i Praktyki Sportu, Zakład Sportów Walki i Podnoszenia Ciężarów, pokój 110)</p> <p>5. mgr Filip Korpak, filip.korpak@awf-bp.edu.pl (Katedra Turystyki i Rekreacji, Zakład Rekreacji, Pokój 332a)</p> <p>6. mgr Marek Kulik, marek.kulik@poczta.fm, (Katedra Wychowania Fizycznego, Pracownia Gier i Zabaw oraz Ćwiczeń Muzyczno-Ruchowych, Pokój 333)</p> |