

**SZKOŁA GŁÓWNA TURYSTYKI I REKREACJI
W WARSZAWIE**

**PROGRAM KURSU
INSTRUKTORÓW W SPECJALNOŚCI
SURVIVAL**

*Opracowali:
dr Andrzej Tomczak
mgr Karol Kucharczyk*

Warszawa 2015

Spis treści:

1. Wprowadzenie	-	str.	3
2. Założenia programowo-organizacyjne	-	str.	5
3. Warunki uczestnictwa	-	str.	6
4. Treści programowe	-	str.	7
5. Wskazówki metodyczne	-	str.	10
6. Zasady bezpieczeństwa	-	str.	11
7. Wymogi formalne, organizacyjne i merytoryczne ukończenia kursu	-	str.	11
8. Bibliografia		str.	12

I. WPROWADZENIE

Organizator kursu:

Organizatorem kursu będzie Szkoła Główna Turystyki i Rekreacji. Kurs odbywał się będzie na podstawie zatwierdzonego programu autorskiego dr. Andrzeja Tomczaka i mgr. Karola Kucharczyka. Kadre stanowią będą nauczyciele akademicy, trenerzy i instruktorzy survivalu, wspinaczki, strzelectwa, ratownictwa, sztuk walki.

Podstawowa kadra kursu:

Dr Andrzej Tomczak jest absolwentem: Wyższej Szkoły Oficerskiej Wojsk Chemicznych w Krakowie (studia inżynierskie, kierunek dowódczo-sztabowy), Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu (studia magisterskie, kierunek wychowanie fizyczne i doktorat na Wydziale Wychowania Fizycznego), Międzynarodowej Szkoły Menedżerów w Warszawie (studia podyplomowe z zakresu zarządzania i biznesu), Akademii Obrony Narodowej (studia podyplomowe; obecnie II rok studiów doktoranckich). Pracę doktorską napisał na temat „Ocena przygotowania żołnierzy do działań w warunkach odosobnienia /survival/”. Jest autorem około 80 publikacji dotyczących zagadnień kultury fizycznej. Szczególnym obszarem zainteresowań jest szkoła przetrwania. Za publikacje i prezentacje na konferencjach był 3-krotnie nagradzany (m.in. białą bronią). Współautor programu studiów w Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie, Filii w Białej Podlaskiej „Wychowanie fizyczne w służbach mundurowych”. Instruktor boksu, samoobrony, survivalu, strzelectwa, paintballu, fitness. Wykładowca survivalu na kursach cywilnych oraz wojskowych. Obecnie nauczyciel akademicki AWF Warszawa Filii w Białej Podlaskiej. Pracował przez wiele lat w liniowych jednostkach wojskowych, w latach 1998-2007 pracował w Wojskowym Instytucie Medycyny Lotniczej, od 2007 roku w Sztapie Generalnym Wojska Polskiego (Oddział Wychowania Fizycznego i Sportu); podpułkownik Wojska Polskiego.

Mgr Karol Kucharczyk jest absolwentem: Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie (studia magisterskie, kierunek turystyka i rekreacja) temat pracy: „Wartości społeczne survivalu w walce z uzależnieniami” – badania eksperymentalne na osobach

uzależnionych od narkotyków; Akademia Wychowania Fizycznego im B. Czecha w Krakowie Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu, Studia Doktoranckie – otwarty przewód doktorski, Akademia Wychowania Fizycznego J. Piłsudskiego w Warszawie, Studia Podyplomowe Menadżer Sportu, Wyższa Szkoła Ekonomiczna w Warszawie, Podyplomowe Studia Pedagogiczne. Jest autorem kilkunastu publikacji z zakresu form ekstremalnych i survivalu. Wieloletni nauczyciel akademicki Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie oraz Wyższej Szkoły Ekonomicznej Almamater w Warszawie. Przez wiele lat był kierownikiem Zakładu Turystyki oraz obozów programowych kierunku Turystyka i Rekreacja. Podczas swojej edukacji zdobył uprawnienia nurka P1, ratownika wodnego, instruktor survivalu, samoobrony, kajakerstwa, wspinaczki, jeździectwa, strzelectwa, paintballu. Od 2008 roku jest Koordynatorem w Polskiej Organizacji Turystycznej. Właściciel firmy turystycznej „Makan” organizującej imprezy turystyczne i szkolenia dla dzieci, młodzieży oraz dorosłych na rynku krajowym.

Organizacja szkolenia:

1. Dobór kadry dydaktycznej, wybór miejsca, ogłoszenie naboru.
2. Spotkanie z kandydatami na kurs w celu przedstawienia programu szkolenia, warunków uczestnictwa i ukończenia kursu.
3. Przeprowadzenie testów sprawdzających teorię i praktykę z poszczególnych dziedzin nauczanych w czasie kursu.
4. Przygotowanie kompletu dokumentów.
5. Uroczyste zakończenie, omówienie kursu, wręczenie świadectw ukończenia kursu.

Kurs będzie odbywał się w systemie weekendowym i wyjazdowym (obóz szkoleniowy). Podstawową formą zajęć dydaktycznych są wykłady, zajęcia praktyczne w terenie, zajęcia seminaryjne i ćwiczenia. Kurs łącznie obejmuje **109** godzin, w tym: wykładów 30 godzin, zajęcia praktyczne terenowe 30 godzin, ćwiczeń 30 godzin, seminarium 5 godzin, samokształcenia 10 godzin, egzaminu 4 godziny.

II. ZAŁOŻENIA PROGRAMOWO-ORGANIZACYJNE

Ogólne cele:

Przygotowanie kandydatów na instruktorów survivalu do samodzielnego prowadzenia ukierunkowanych zajęć dydaktycznych z zakresu szkoły przetrwania – survival z osobami w różnym wieku, o różnym stopniu sprawności fizycznej.

Szczegółowe cele i zadania:

1. Nauczenie i opanowanie metodyki i organizacji zajęć sportowo-rekreacyjnych w plenerze z osobami w różnym wieku, o różnym stopniu sprawności fizycznej.
2. Wskazanie wartości zdrowotnych, rekreacyjnych, utylitarnych i ekologicznych zajęć z zakresu szkoły przetrwania (survival).
3. Nauczenie podstawowych założeń programowania, marketingu, planowania i organizacji zajęć i imprez szkoły przetrwania (survival).
4. Opanowanie przepisów i norm prawnych związanych z organizacją imprez rekreacyjnych specjalności survival.
5. Poznanie zasobu gier i zabaw ruchowych służących nauczaniu technik survival. Nauczenie ich zastosowania podczas zajęć praktycznych.
6. Nauczenie sposobów asekuracji, technik ubezpieczania, oraz zasad bezpiecznego prowadzenia zajęć i udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej.
7. Nauczenie umiejętności prawidłowego posługiwania się sprzętem specjalistycznym, jego doborem oraz konserwacją.

III. WARUNKI UCZESTNICTWA

1. Uczestnikami kursu mogą być osoby, które posiadają:
 - ukończone 18 lat;
 - wykształcenie co najmniej średnie oraz ukończoną część ogólną kursu instruktorskiego lub są studentami kierunku: turystyka i rekreacja (zaświadczenia o ukończeniu kursu zostaną tym osobom wydane po ukończeniu studiów I stopnia);
 - zaświadczenie lekarskie o zdolności do udziału w kursie instruktorów survivalu (zajęcia o umiarkowanej intensywności fizycznej).
2. Kandydaci powinni posiadać indywidualną polisę ubezpieczeniową z zakresu NNW.
3. Przed przystąpieniem do zajęć specjalistycznych podczas rozmowy kwalifikacyjnej uczestnicy są zobowiązani do zapoznania się i potwierdzenia deklaracji świadomego udziału w zajęciach z zakresu sportu ekstremalnego oraz odpowiedzialności za powierzone mienie.
4. Kandydaci złożą stosowne dokumenty:
 - a) urzędowo potwierdzone odpisy dokumentów stwierdzające posiadanie odpowiedniego wykształcenia,
 - b) świadectwo ukończenia kursu ogólnego o zdanym egzaminie,
5. Z kandydatami zostanie przeprowadzona rozmowa kwalifikacyjna.

IV. TREŚCI PROGRAMOWE

Wymiar zajęć programowych

Tab. 1. Wymiar zajęć programowych

L.p.	Treść	Liczba godzin
1.	Wykłady, w tym film szkoleniowy (2 h)	30
2.	Zajęcia praktyczne terenowe	30
3.	Ćwiczenia	30
4.	Seminarium	5
5.	Samokształcenie	10
6.	Egzamin	4
RAZEM		109

Tab. 2. Wykaz tematów wykładów i liczba godzin

L.p.	Tematyka	Liczba godzin
1.	Rekreacyjne walory survivalu.	2
2.	Psychologia przetrwania.	1
3.	Sprzęt survivalowy i turystyczny.	2
4.	Aspekty prawne i ich znaczenie w prowadzeniu zajęć.	1
5.	Zasady organizacji i prowadzenia zajęć rekreacyjnych opartych na tematyce survival.	2
6.	Zasady bezpieczeństwa podczas zajęć rekreacyjnych – survival.	2
7.	Podstawy fizjologii wysiłku.	1
8.	Podstawowe pojęcia antropomotoryki.	1
9.	Zasady postępowania podczas wypadków masowych, katastrof i klęsk żywiołowych.	2

10.	Wybrane aspekty przetrwania w warunkach terenowych i klimatycznych.	2
11.	Terenoznawstwo.	1
12.	Woda.	1
13.	Podstawy żywienia.	1
14.	Ogień.	1
15.	Schronienia.	1
16.	Podstawy wspinaczki.	1
17.	Sygnalizacja.	1
18.	Film szkoleniowy: - tematyka: techniki survivalu stosowane m.in. w armiach świata.	2
19.	Nurkowanie – informacje podstawowe.	1
20.	Wspinaczka skałkowa.	1
21.	Paintball.	1
22.	Strzelectwo	1
23.	Quady / samochody terenowe.	1
RAZEM		30

Tab. 3. Wykaz tematów zajęć praktycznych terenowych i ćwiczeń – liczba godzin.

L.p.	Tematyka	Liczba godzin
1.	Ćwiczenia i zabawy rekreacyjne przygotowujące do zajęć z survivalu.	2
2.	Ćwiczenia praktyczne w terenie - uzdatnianie i pozyskiwanie wody.	2
3.	Ćwiczenia praktyczne w terenie – ogień.	2
4.	Ćwiczenia praktyczne w terenie – terenoznawstwo.	3
5.	Ćwiczenia praktyczne w terenie - budowa, rodzaje i znaczenie schronień.	3
6.	Ćwiczenia praktyczne w terenie - pozyskiwanie, przygotowanie i przechowywanie pożywienia.	3

7.	Ćwiczenia praktyczne w terenie - porozumiewanie się na odległość, wzywianie pomocy, przesyłanie sygnałów.	3
8.	Ćwiczenia praktyczne w terenie - samodzielne przygotowanie narzędzi i broni prowizorycznej.	3
9.	Ćwiczenia praktyczne z udzielania I pomocy przedmedycznej.	4
10.	Podstawy z zakresu samoobrony.	4
11.	Wspinaczka - techniki linowe.	4
12.	Maskowanie.	2
13.	Podstawy zachowania się w wodzie w sytuacjach trudnych.	3
14.	Organizacja i prowadzenie imprez survivalowych.	6
15.	Nurkowanie.	4
16.	Strzelanie z broni pneumatycznej.	4
17.	Paintball.	4
18.	Quady / samochody terenowe.	4
RAZEM (zajęcia praktyczne terenowe + ćwiczenia)		60 godz.

Tab. 4. Wykaz tematów seminarium i liczba godzin

L.p.	Tematyka	Liczba godzin
1.	Walory rekreacyjne oraz utylitarne treningu zdrowotnego.	1
2.	Organizacja i prowadzenie zajęć rekreacyjnych z survivalu.	1
3.	Kształtowanie sprawności ruchowej, rozwijanie specyficznych zdolności psychofizycznych podczas zajęć z survivalu.	1
4.	Opracowanie konspektów zajęć szkoleniowych z zakresu survivalu dla różnych grup wiekowych i zaawansowania.	1
5.	Zasady tworzenia programów szkoleniowych. Opracowanie przykładowego programu.	1
RAZEM		5

V. WSKAZÓWKI METODYCZNE

1. Na pierwszych zajęciach kursanci zostaną poddani sprawdzianowi teoretycznemu z zakresu wiedzy o survivalu. Celem sprawdzianu będzie określenie stopnia wiedzy dotyczącej survivalu przez kandydatów na instruktorów. Informacja ta pomocna będzie podczas szczegółowego opracowania konspektów zajęć (zwrócenie uwagi na zagadnienia najslabiej znane itp.).
2. Zajęcia w formie teoretycznej (wykłady) będą realizowane wcześniej niż zajęcia praktyczne.
3. Znaczna część zadań podczas zajęć praktycznych będzie realizowana przez kursantów pod nadzorem instruktorów. Kursanci będą zobowiązani do tych zajęć opracować osnowy (konspekty) zajęć.
4. Podczas zajęć praktycznych kursanci będą oceniani przez prowadzących zajęcia za wykonanie nakazanych zadań. Zaliczenie umiejętności praktycznych będzie podstawą dopuszczenia do egzaminu końcowego.
5. Ćwiczenia praktyczne będą dostosowane do możliwości osób ćwiczących, biorąc pod uwagę ich umiejętności, sprawność, wydolność organizmu, płeć i wiek.

VI. ZASADY BEZPIECZEŃSTWA

1. Zajęcia będą prowadzić tylko wykwalifikowani (posiadający stosowne uprawnienia) trenerzy i instruktorzy danej dyscypliny - specjalności np. strzelanie – instruktor strzelectwa, samoobronę – instruktor samoobrony (lub sportu walki), zajęcia specjalistyczne z survivalu – instruktor survivalu.
2. Przed każdymi zajęciami praktycznymi będą omawiane warunki bezpieczeństwa ze zwróceniem uwagi na zagrożenia wynikające ze specyfiki danych zajęć (np. wspinaczka, samoobrona).
3. Skala trudności wykonania poszczególnych zadań będzie adekwatna do możliwości fizycznych i umiejętności szkolonego.
4. Podczas wykonywania ćwiczeń o dużym stopniu trudności będą dokonywane podziały na mniejsze grupy szkoleniowe.

VII. WYMOGI FORMALNE, ORGANIZACYJNE I MERYTORYCZNE UKOŃCZENIA KURSU

1. Aktywny udział w zajęciach.
2. Uzyskanie wszystkich zaliczeń cząstkowych z zadań realizowanych podczas ćwiczeń praktycznych oraz teoretycznych.
3. Teoretyczna znajomość poruszonych zagadnień.
4. Umiejętność samodzielnego prowadzenia szkolenia teoretycznego i treningu.
5. Uzyskanie zaświadczenia instruktora survivalu warunkowane jest uzyskaniem pozytywnej oceny egzaminu końcowego.

Egzamin końcowy będzie odbywał się przed Komisją Egzaminacyjną i obejmował będzie tematykę całego kursu.

Zaświadczenia o ukończeniu kursu instruktora survivalu (szkoła przetrwania) – absolwentom specjalistycznego kursu przeprowadzonego według niniejszego programu – wydaje Szkoła Główna Turystyki i Rekreacji w Warszawie.

IX. BIBLIOGRAFIA

1. Barnes B., Wrenn P. (1996): Podręcznik paintballu. Wyd. Pelta, Warszawa.
2. Błazeusz P., Goławski A. (2002): Zestrzelony, niestracony. *Żołnierz Polski*, 10,6-8.
3. Borg A., Veghte J.H. (Eds). (1974): The physiology of cold weather survival. AGARD Report No. 620. Advisory group for Aerospace Research and Development, NATO, Neuilly-sur-Seine, France.
4. Cacutt Len A. (1995): Survival. Sztuka przetrwania. Warszawski Dom Wydawniczy.
5. Celejawa I. (2001): Żywienie w treningu i walce sportowej. COS Warszawa.
6. Czabański B. (1991): Wybrane zagadnienia uczenia się i nauczania techniki sportowej. AWF Wrocław.
7. Darman P. (1996): Podręcznik survivalu, Wyd. Pelta, Warszawa.
8. Domański Z. (1988): Grzyby jadalne, czy trujące. Warszawa.
9. Fyffe A., Pefer I. (1999): Podręcznik wspinaczki. Łódź
10. Górski J. (2001): Fizjologiczne podstawy wysiłku fizycznego. PZWL Warszawa.
11. Gracz J., Sankowski T. (1995): Psychologia sportu. AWF Poznań.
12. Jaskólski E. (1994): Indywidualne przygotowanie człowieka do optymalnego wykonywania zadań w sytuacjach ekstremalnych. W: R.M. Kalina (red.). Sprawnościowe i moralne aspekty walki wręcz w wojsku. Wrocław, 61-70.
13. Jaskólski E. (2002): Podstawy fizjologii wysiłku fizycznego z zarysem fizjologii człowieka. AWF Wrocław.
14. Kalina R.M. (1997): Sporty walki i trening samoobrony w edukacji obronnej młodzieży. *Polskie Towarzystwo Naukowe Kultury Fizycznej (PTNKF)*, tom 2. Warszawa.
15. Kalina R.M. (1997): Szkoła przetrwania (survival) jako formuła ukierunkowanego przygotowania psychofizycznego pilotów wojskowych. *Polski Przegląd Medycyny Lotniczej (PPML)*, 3, 285-289.
16. Kalina R.M. (2000): Teoria sportów walki. COS. Warszawa.
17. Kalina R.M., Chodała A., Tomczak A. (2003): O sportach ekstremalnych z perspektywy kryteriów współczesnego treningu militarnego i antyterrorystycznego oraz efektywnego funkcjonowania służb ratowniczych. W: A. Rakowski, A. Chodała, R.M. Kalina (red.): Sporty ekstremalne w przygotowaniu żołnierzy i formacji antyterrorystycznych. *PTNKF*, tom 6, Warszawa, 7-12.
18. Kalina R.M., Tomczak A. (1997): Programowanie szkoleń survivalowych na podstawie pośredniej oceny możliwości przetrwania w odosobnieniu – raport z badań pilotażowych. W: R.M. Kalina, A. Kaczmarek (red.): Ukierunkowane przygotowanie obronne, tom 3, 117-124.
19. Kamyk M.W. (1995): Akcja. *Żołnierz Polski*, 9.

20. Kwarecki K., Wasyluk J. (1995): Biologiczne i psychologiczne aspekty przygotowania do przetrwania w warunkach odosobnienia i zagrożenia życia. *PPML*, 2, 217-220.
21. Kwiatkowski K.J. (2001): *Survival po polsku*. Łódź.
22. Łobożewicz T. (1994): *Rekreacja i turystyka w rodzinie*. Warszawa.
23. Mac Nab Ch. (2002): *Survival at sea with the U.S. Navy SEALs*. Amber Books Ltd, London.
24. Marshall S. (2000): *Szkoła przetrwania*. Prószyński i S-ka, Warszawa.
25. Maughan R.J. (2000): *Żywnienie a zdolność do wysiłku*. *Medicina Sportiva*. Kraków.
26. Pałkiewicz J. (1998): *Survival - sztuka przetrwania*. Dom Wydawniczy Bellona, Warszawa.
27. Ronikier A. (2001): *Fizjologia sportu*. Biblioteka Trenera, COS Warszawa.
28. Sawicki W. (1997): *Podstawy organizacyjno-prawne i finansowe stowarzyszeń kultury fizycznej w Polsce*. Krajowa Federacja Sportu dla Wszystkich. Warszawa.
29. Skarżyński A. (1981): *Tajemnice wędkowania*. Warszawa.
30. Śpiewak W. (1997): *Survival w kształceniu personelu latającego*. Praca doktorska. AON. Warszawa.
31. Tomczak A. (1999): *Szkoła przetrwania dla pilotów wojskowych*. *Przegląd Wojsk Lądowych i Obrony Powietrznej*, 10, 98-99.
32. Tomczak A. (2003): *Elementy „szkoły przetrwania” w systemie edukacji podchorążych wojsk lądowych*. W: M. Marcinkowski, M. Sokołowski (red.): *Aktywność ruchowa, edukacja i zdrowie w (kon)tekstach proobronnych*. AWF Poznań, 212-222.
33. Tomczak A. (2004): *Survival. Odreagować stres “negatywny”*. *TTG Polska. Gazeta Branży Turystycznej*, 8, 11.
34. Tomczak A. (2005): *Ocena przygotowania żołnierzy do działań w warunkach ekstremalnych*. *Polski Przegląd Medycyny Lotniczej*, 4, 359-372.
35. Tomczak A. (2013): *Impact of 3 – day survival training of special operational unit soldiers on selected coordination motor skills*. *Arch Budo* 9(3): 167-171.
36. Tomczak (2010): *Effects of winter survival training on selected motor indices*. *Biomedical Human Kinetics*, 2, 62-65.
37. Trześniowski R. (1995): *Zabawy i gry ruchowe*. Warszawa.
38. Ulatowski T. (1981): *Teoria i metodyka sportu*. Wyd. Sport i Turystyka. Warszawa.
39. Zieliński L. (2000): *Bezpieczeństwo zdrowia i życia uczestników imprez sportowych, turystycznych i rekreacyjnych*. Krajowa Federacja Sportu dla Wszystkich. Warszawa.