

**Liceum Ogólnokształcące  
z dodatkowymi przedmiotami z zakresu pływania i ratownictwa wodnego.**

„Każdy, kto chciałby zostać ratownikiem powinien wiedzieć o tym, że:

1. „Ratownictwo to kształtowanie odpowiedzialności za innych, pomaganie, reagowanie na krzywdę drugiego człowieka.
2. Ratownictwo to służba – rozwijanie poczucia powinności, obowiązkowości, zdyscyplinowania.
3. Ratownictwo to współpraca w drużynie, solidarność, lojalność, koleżeńskość i niezawodność.
4. Ratownictwo to nieustanne doskonalenie sprawności, umiejętności, wiedzy i perfekcjonizm.”

**1. Przesłanki założenia**

- a. Dążenie do tworzenia atrakcyjnej oferty edukacyjnej dla młodzieży na terenie powiatu krośnieńskiego zachęcającej przede wszystkim młodzież spoza powiatu do nauki w liceum z takim rozszerzeniem.
- b. sytuacja kadrowa szkoły (ZSP w Gubinie) – założenie liceum w przypadku pozytywnego naboru i pozyskania uczniów spoza powiatu pozwoli na wykorzystanie w pełni istniejącej kadry pedagogicznej, a co za tym idzie zniweluje znacznie konieczność wypowiedzania umów o pracę z nauczycielami.
- c. baza dydaktyczna – w zdecydowanej większości pozwoli na zagospodarowanie istniejących pracowni i gabinetów oraz sali gimnastycznej. Konieczne będzie jedynie realizowanie trzech godzin tygodniowo w ramach innowacji pedagogicznej poza obiektami dydaktycznymi szkoły. Istnieje możliwość realizacji tych godzin na obiekcie MOS w Gubinie. W załączeniu wstępne porozumienie o współpracy i kalkulacja korzystania z basenu.

**2. Charakterystyka absolwenta liceum z dodatkowymi przedmiotami z zakresu pływania i ratownictwa wodnego:**

Absolwenci liceum z dodatkowymi przedmiotami pływanie – ratownictwo wodne będą mogli:

- a. uzyskać tytuł Zawodowego Ratownika WOPR,
- b. otrzymać po ukończeniu szkoły certyfikat, w którym wyszczególnione będą umiejętności nabyte podczas nauki,
- c. podjąć pracę zawodową na pływalniach w charakterze ratownika,
- d. brać udział w dwutygodniowych obozach szkoleniowych (praktykach na pływalniach i odkrytych akwenach wodnych) oraz uczestniczyć w dodatkowych szkoleniach z zakresu min. ratownictwa medycznego.
- e. poszukiwać zatrudnienia w takich instytucjach jak WOPR, Policja, Wojsko Polskie, Straż Graniczna, Straż Pożarna, Straż Miejska, Służba Więzienna,
- f. kontynuować karierę sportową i dążyć do mistrzostwa sportowego,
- g. podjąć następny etap nauki na wyższych uczelniach,

Absolwenci klas LO z rozszerzeniem nauki w zakresie pływanie – ratownictwo wodne będą doskonale przygotowani do podjęcia następnego etapu nauki. Nabyte

umiejętności pozwolą im na kontynuowanie kariery sportowej i dążenia do mistrzostwa sportowego. Wszelkiego rodzaju zdobyte uprawnienia pozwolą na propagowanie idei czynnego wypoczynku nad wodą. Pozyskane uprawnienia ratownicze każdy uczeń będzie mógł wykorzystać w zdobyciu pracy w charakterze ratownika w czasie wakacji na kąpieliskach bądź w czasie wolnym po zajęciach szkolnych na miejscowych pływalniach. Uczniowie kończący tego typu naukę będą doskonałymi animatorami bezpiecznego wypoczynku nad wodą. Na pewno na ludzkie nie szczęście nie spojrzą obojętnie. W przypadku wzywania przez kogoś pomocy bez zastanowienia rzuca się na ratunek.

Wypadkom i ofiarom wody można zapobiegać na dwa sposoby. Pierwszym ze sposobów jest opracowywanie i wdrażanie nowych systemów ratownictwa, które będą wyłaniały wykwalifikowanych Ratowników oraz inwestowanie w najnowocześniejszy sprzęt wykorzystywany w akcjach ratowniczych. W Polsce został utworzony Krajowy System Ratownictwa który ma na celu współdziałanie wszystkich służb zajmujących się niesieniem pomocy. Chodzi tutaj między innymi o współdziałanie służb PSP, LPR, PR, POLICJI, WOPR, SAR itp. Ten typ działania na pewno pozwoli na szybsze podejmowanie akcji ratunkowych i skuteczniejsze działanie w niesieniu pomocy. Drugim sposobem zapobiegania utonięciom, jest uświadamianie społeczeństwa jakie niesie ze sobą zagrożenia dla życia i zdrowia środowisko wodne. Wymienione sposoby będą realizowane przez uczniów klas liceum ogólnokształcącego z rozszerzeniem w pływaniu i ratownictwie wodnym. Tym bardziej należy rozwijać edukację w tym kierunku ze względu na coraz większe zainteresowanie społeczeństwa czynnym wypoczynkiem na pływalniach, jeziorach, rzekach i przybrzeżnych kąpieliskach morskich wraz z możliwościami i atrakcjami, jakie daje im środowisko wodne.

### 3. Kalkulacja kosztów jednego oddziału klasowego w ZSP Gubin

- a. Dotyczy LO z dodatkowymi przedmiotami z zakresu pływania i ratownictwa wodnego w ilości – 3 godziny tygodniowo realizowanych w ramach innowacji pedagogicznej.

Paragraf	Rodzaj kosztu	kwota	uwagi
4010	wynagrodzenia nauczycieli	6400,00	koszt nauczyciela mianowanego -2 etaty- 35 h lekcyjnych tygodniowo
4040	dodatkowe wynagrodzenie roczne	533,33	1/12 wynagrodzenia z par. 4010
4110	narzut na wynagrodzenia	1094,40	17,1 % (ubezpieczenie emerytalne rentowe, wypadkowe)
4120	fundusz pracy	156,80	2,45 % wynagrodzenia z par 4010
<b>Koszty osobowe razem</b>		<b>8184,53</b>	
4210	zużycie materiałów	512,26	amortyzacja pomieszczeń klasowych -1/10 kosztu kalkulacyjnego (10 miesięcy nauki w roku)
4260	zużycie energii	0,00	szkoła posiada wolne oddziały klasowe ogrzewane w trakcie tygodnia gotowe do przeznaczenia bez konieczności ponoszenia dodatkowych kosztów ogrzewania

4300	usługi obce	331,87	pozostałe usługi- 1/12 kosztu kalkulacyjnego
	pozostałe koszty	135,75	1/12 par .4280,4350,4370,4410
4440	odpis na ZFŚS	482,99	1/12 z 2 etatów * odpis w 2012=2.879,91 rocznie/nauczyciela
4700	dokształcanie nauczycieli	5,33	1/12 z 1% par.4010
<b>pozostałe koszty razem</b>		<b>1468,20</b>	
<b>suma kosztów miesięcznych</b>		<b>9652,73</b>	
<b>Suma kosztów rocznych</b>		<b>115832,76</b>	
<b>Subwencja na 1 ucznia</b>		4640,55	
<b>Subwencja roczna na 25 uczniów</b>		<b>116013,75</b>	

Koszt korzystania z obiektu sportowego MOS w Gubinie w ilości 1 godziny (60 minut) tygodniowo wynosi:

25 uczniów x 4,00 PLN = 100,00 PLN

100,00 PLN/tydzień x 30 tygodni = 3000,00 do 3800,00 PLN (przy założeniu 38 tygodni nauki)

\*- skalkulowane na podstawie kosztów/wydatków roku 2011- średnia arytmetyczna kosztu 15,5 oddziału

## **Innowacyjny Program edukacyjny Pływanie i Ratownictwo**

Pierwsze półrocze: 15 tygodni 2 h tygodniowo, razem 30h  
+ 1 h tygodniowo teorii razem 15h

### **I klasa, 1 semestr**

#### Zajęcia praktyczne

1h – Przedstawienie programu i regulaminu zajęć.

Podział uczniów na 2 grupy uczniów pod względem zaawansowania poziomu pływackiego.

#### *Grupa słabsza*

5 h

3 h - oswojenie z wodą, nauka wdechów i wydechów do wody, skoki do wody, ćwiczenia wypornościowe, leżenie na wodzie na piersiach, poślizgi na piersiach, praca NN do kraula, leżenie na plecach, poślizgi na plecach, praca NN do grzbietu

1h - sprawdzian z pływania strzałką na piersiach i plecach

1 h – samoratownictwo przy słabych umiejętnościach pływackich

7 h

2h – doskonalenie pływania NN do kraula na plecach, praca NN do kraula na piersiach bez wydechów i z wydechami do wody, przewroty z leżenia na plecach do leżenia na piersiach

2 h – nauka pracy RR w pływaniu na plecach, koordynacja pracy RR i NN w pływaniu na plecach, nauka pływania stylem grzbietowym,

1h – nauka nawrotów i startów w stylu grzbietowym

2h – samoratownictwo z wykorzystaniem sprzętu podręcznego

1h – sprawdzian z pływania stylem grzbietowym

13 h

1h – doskonalenie stylu grzbietowego i pracy NN w pływaniu na piersiach

4h – nauka pracy RR do kraula na piersiach bez wydechów i z wydechami, koordynacja pracy NN i RR w pływaniu na piersiach,

2h – nauka prawidłowego oddechu w pływaniu na piersiach w połączeniu z pracą RR

2h – nauka pływania kraulem na piersiach, nauka nawrotów i startów do kraula

2 h – techniki holowania osoby zmęczonej z wykorzystaniem podręcznego sprzętu ratunkowego

1 h - sprawdzian z pływania kraulem na piersiach

5 h

2h – doskonalenie pływania stylem grzbietowym i kraulem na piersiach

1h - doskonalenie poznanych umiejętności z ratownictwa wodnego

2h – sprawdzian z stylu grzbietowego i kraula na piersiach, ocena zachowania i podjętych działań w sytuacji zagrożenia życia w wodzie.

#### *Grupa mocniejsza*

- sprawdzian weryfikujący umiejętności pływackie uczniów 4 stylami
- wyrównanie poziomu technicznego pływania
- podział na 2 pod grupy słabszą i mocniejszą
- nauka poprawnego technicznie stylu grzbietowego i kraula na piersiach
- nauka poprawnych nawrotów i startów do stylu grzbietowego i kraula na piersiach
- samoratownictwo przy dobrych umiejętnościach pływackich
- samoratownictwo z wykorzystaniem sprzętu podręcznego
- nauka pływania stylami ratowniczymi
- sprawdzian z zakresu technicznego pływania stylem grzbietowym i kraulem na piersiach
- sprawdzian z zakresu poznanych elementów ratownictwa wodnego

#### Zajęcia teoretyczne

- zajęcia organizacyjne, przedstawienie programu nauczania i regulaminu
- tematyka akcji skok to kalectwo
- jak jest zbudowane ludzkie ciało
- elementy pierwszej pomocy, zakładanie opatrunków, omdlenia,
- sporty wodne kajakarstwo
- walory środowiska wodnego
- czynności BLS
- zajęcia terenowe, poznanie miejskich akwenów i budowli hydrologicznych
- teoria ratownictwa

#### **I klasa semestr 2**

Zajęcia praktyczne: 2 h w tygodniu razem 30 h  
1h w tygodniu razem 15 h

6 h

5 h - doskonalenie stylu grzbietowego i kraula na piersiach  
1h - egzamin na kartę pływacką

9 h

3 h – nauka pracy NN do żaby w pływaniu na plecach i piersiach, pływanie na piersiach praca NN do żaby z wydechem do wody  
3 h – nauka pracy RR do żaby, koordynacja pracy RR i NN w pływaniu stylem klasycznym,

- 2 h – nauka pływania stylem klasycznym na dłuższych dystansach, nauka startów i nawrotów w stylu klasycznym  
1 h – sprawdzian z pływania stylem klasycznym.

15 h

- doskonalenie 3 stylów pływackich (styl grzbietowy, kraul na piersiach, styl klasyczny) w pływaniu na długich dystansach
- nauka pływania w płetwach
- elementy ratownictwa zgodnie z programem szkolenia na Młodszego Ratownika
- egzamin na specjalną kartę pływacką
- egzamin praktyczny na Młodszego Ratownika obejmujący technikę pływania sportowego i elementy ratownictwa wodnego.

#### *Grupa mocniejsza*

- doskonalenie stylu grzbietowego i kraula na piersiach
- nauka poprawnego pływania stylem klasycznym i motylkowym
- nauka poprawnych nawrotów i startów do stylu klasycznego i motylkowego
- elementy ratownicze jak w grupie słabszej wykonywane na wyższym poziomie
- egzaminy i sprawdziany z zakresu ratownictwa jak w grupie słabszej z podwyższonymi wymaganiami
- sprawdzian z pływania 4 stylami

#### Zajęcia teoretyczne

- pierwsza pomoc:
  - a) utrwalanie poznanej wiedzy z zakresu pierwszej pomocy
  - b) resuscytacja krążeniowo oddechowa
  - c) pomoc przy epilepsji
  - d) jak się zachować w sytuacjach gdy wiemy co zrobić a z braku uprawnień jesteśmy bezczynni (zakaz podawania leków przez ratowników)
- zajęcia w terenie na miejscowych lodowiskach
- sporty zimowe, narciarstwo zjazdowe
- sporty wodne wioślarstwo
- poznanie większych rzek na terenie kraju
- teoria ratownictwa

#### **II klasa semestr 1**

Zajęcia praktyczne: 2 h w tygodniu razem 30 h  
1h w tygodniu razem 15 h

9 h

- 2 h nauka pracy NN do delfina
- 2 h nauka pracy RR do delfina
- 3 h koordynacja pracy RR i NN w pływaniu delfinem
- 2h pływanie stylem motylkowym, sprawdzian z pływania stylem motylkowym, nauka nawrotów i startów w stylu motylkowym

21 h

- doskonalenie 4 stylów pływackich, poprawa techniki, indywidualizacja zawodników w doborze objętości treningowej
- nurkowanie z wykorzystaniem sprzętu ABC
- elementy ratownictwa w zakresie szkolenia na Ratownika Wodnego
- szkolenie nurkowe według programu PADI
- egzamin na płetwonurka zgodnie z przepisami PADI
- sprawdzian z techniki pływania 4 stylów

#### *Grupa mocniejsza*

- sprawdzian z poziomu pływackiego weryfikujący do grupy mocniejszej i słabszej
- zajęcia w formie treningu sportowego,
- doskonalenie techniki 4 stylów pływackich
- nauka i egzaminy z ratownictwa i nurkowania jak w grupie słabszej z podniesionym poziomem zaliczenia
- doskonalenie nawrotów i startów
- sprawdzian kontrolny poziomu sportowego i technik 4 stylów pływackich

#### Zajęcia teoretyczne

- utrwalanie zdobytej wiedzy z zakresu pierwszej pomocy
- świat podwodny
- sprzęt do nurkowania
- sporty wodne, żeglarstwo
- kwalifikowana pierwsza pomoc
- teoria ratownictwa
- przepisy z pływania sportowego

### **II klasa semestr 2**

Zajęcia praktyczne: 2 h w tygodniu razem 30 h  
1h w tygodniu razem 15 h

30 h

- sprawdzian wyłaniający 2 grupy o różnym poziomie klasy sportowej na podstawie pokonania określonego dystansu każdym ze stylów
- doskonalenie techniki pływackiej i poziomu sportowego zawodników
- zastosowanie odpowiednich obciążeń treningowych dla grupy mocniejszej i słabszej
- nauka umiejętności ratowniczych zgodnie z programem kursu na Ratownika Wodnego
- egzamin na Ratownika Wodnego według kryteriów stawianych przez WOPR
- sprawdzian w obu grupach z poziomu pływackiego

#### *Grupa mocniejsza*

- nauka i egzaminy z zakresu ratownictwa jak w grupie słabszej z podniesionym poziomem trudności
- stosowanie indywidualizacji w treningu pływania sportowego

#### Zajęcia teoretyczne

- doskonalenie wiedzy z zakresu ratownictwa i KPP
- sporty motorowodne
- zajęcia na lodowisku
- teoria ratownictwa
- doskonalenie przepisów z pływania sportowego
- kurs na sędziego pływania
- działania społeczne, prewencja w podstawówkach

### **III klasa semestr 1**

Zajęcia praktyczne: 2 h w tygodniu razem 30 h  
1h w tygodniu razem 15 h

30 h

- sprawdzian kontrolny poziomu pływackiego, ewentualne rozszady między zawodnikami z grupy słabszej i mocniejszej
- doskonalenie techniki pływackiej i poziomu sportowego zawodników
- nauka elementów ratowniczych z zakresu szkolenia na stopień zawodowy Ratownika WOPR pływalni
- doskonalenie poznanych technik ratowniczych w ćwiczeniach zawartych w treningu pływania sportowego
- nauka technik ratowniczych wykorzystywanych na rzekach szybko płynących

#### *Grupa mocniejsza*

- sprawdzian kontrolny w obu podgrupach z poziomu sportowego
- elementy nauki ratownictwa i egzaminów jak w grupie słabszej z podniesionym poziomem trudności
- sprawdzian kontrolny z poziomu pływania sportowego

#### Zajęcia teoretyczne

- doskonalenie wiedzy z zakresu KPP
- teoria ratownictwa
- budowie hydrologiczne w Polsce
- sporty wodne ekstremalne (kitesurfing)
- zagrożenia jakie niesie za sobą woda
- działania społeczne, prewencja u młodszych kolegów

### **III klasa semestr 2**



**( Semestr krótszy ze względu na egzaminy maturalne)**

Zajęcia praktyczne: 2 h w tygodniu razem 22 h

1h w tygodniu razem 11 h

22 h

- doskonalenie poziomu sportowego zawodników w pływaniu
- doskonalenie wszystkich poznanych technik ratowniczych
- egzamin na Ratownika WOPR pływalni według regulaminu WOPR
- sprawdzian końcowy z techniki i poziomu sportowego pływania wszystkimi stylami
- sprawdzian ze wszystkich poznanych elementów ratownictwa wodnego.

*Grupa mocniejsza*

- doskonalenie treningu sportowego w obu grupach
- elementy ratownictwa jak w grupie słabszej
- końcowy sprawdzian podsumowujący 3 letni okres pracy

Zajęcia teoretyczne

- przygotowanie do egzaminu z zakresu KPP
- teoria ratownictwa
- prewencja wśród rówieśników
- wyższe uczelnie umożliwiające dalsze kształcenie

Uwagi

Ze względu na specyfikę egzaminów z ratownictwa wodnego i nurkowania, które w części muszą odbyć się w terenie, zrealizowane będą w czasie wolnym uczniów od zajęć. Dotyczy tylko uczniów, którzy wyrażą chęć uzyskania uprawnień wydawanych przez WOPR. Część, którą przeprowadza się na basenie zaliczają obowiązkowo wszyscy.

Analogicznie dzieje się z egzaminem z KPP. Jeżeli uczeń chce uzyskać tytuł ratownika, konieczne są dodatkowe zajęcia po za zajęciami szkolnymi, organizowane przez uprawnione do tego organizacje, o których mowa w ustawie o Państwowym Ratownictwie Medycznym.

Zajęcia z teorii odbywać się będą na terenie szkoły i w terenie.

Zajęcia pozaprogramowe, które będą proponowane dla uczniów:

- Szkolenia specjalistyczne WOPR
- Kursy na patenty przydatne w Ratownictwie
- Obozy sportowe letnie i zimowe
- praca społeczna w grupie interwencyjnej WOPR