



ZESPÓŁ SZKÓŁ Nr 2

im. prof. dr inż. Janusza Groszkowskiego
95-200 Pabianice, ul. św. Jana 27
tel./fax (42) 215-51-89 tel.(42) 215-28-65
www.zs2pabianice.pl szkola@zs2pabianice.pl

KIERUNEK MUNDUR

Program zajęć dodatkowych dla klasy III Liceum Ogólnokształcącego
w Zespole Szkół Nr 2 im. prof. Janusza Groszkowskiego w Pabianicach
w roku szkolnym 2024/25

Cel ogólny zajęć to:

- popularyzacja wiedzy o służbach mundurowych w Polsce,
- rozbudzenie zainteresowań uczniów rolą tych służb w społeczeństwie z uwzględnieniem obowiązków i szacunku wobec własnego Państwa
- przygotowanie młodzieży do świadomego wyboru dalszej ścieżki kariery.

Pożądany efekt to rozbudzenie zainteresowań związanych ze służbami mundurowymi oraz zaplanowanie dalszej ścieżki kariery ukierunkowanej na pracę w służbach mundurowych lub dalszą naukę na uczelniach wojskowych lub policyjnych.

Uczeń posiada:

- wiedzę o podstawowych uwarunkowaniach służby żołnierza w SZ RP (policjanta),
- wiedzę z podstaw wychowania obywatelskiego i wojskowego,
- wiedzę z podstaw szkolenia strzeleckiego, terenoznawstwa, szkolenia medycznego, samoobrony
- podstawowe umiejętności potrzebne do podjęcia dalszego szkolenia w ramach służby przygotowawczej, kandydackiej lub terytorialnej,
- umiejętność reagowania w sytuacjach kryzysowych oraz udzielać pierwszej pomocy medycznej,
- umiejętność rozumienia idei uczenia się przez całe życie oraz pogłębiania wiedzy,
- właściwą postawę etyczną, moralną oraz posiada świadomość konieczności obrony państwa, przestrzegania i poszanowania prawa.

Szczegółowe treści szkolenia wraz z celami:

Zagadnienie	Nr tematu	Temat zajęć	Cele szkoleniowe	Szczegółowe treści nauczania	Minimalna liczba godzin szkolenia		Termin realizacji zajęć
					Teoretycznego	Praktycznego	
PODSTAWY WYCHOWANIA OBYWATELSKIEGO I WOJSKOWEGO (POLICYJNEGO)							
Kształcenie obywatelskie	1	Temat do wyboru – dotyczący najważniejszych wydarzeń i rocznic historycznych w danym roku kalendarzowym	<p><u>Szkolony zna:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – przebieg wydarzeń historycznych, – dokonania polskich patriotów i bohaterów, – znaczenie wydarzenia lub rocznicy dla Ojczyzny i Polaków. 	<ul style="list-style-type: none"> – kalendarium wydarzeń historycznych, – dokonania polskich patriotów i bohaterów, – znaczenie wydarzenia lub rocznicy, – włączenie uczniów i szkoły w obchody wydarzenia lub rocznicy (omówienie inicjatyw związanych z obchodami), 	1		3.06.2025 lekcja 2
	2	Symbole narodowe, wojskowe, ceremoniał wojskowy oraz przysięga wojskowa	<p><u>Szkolony zna:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – symbole narodowe, wojskowe i sygnały wojskowe – treść roty przysięgi wojskowej (policyjnej) i jej znaczenie, – podstawowe postanowienia ceremoniału wojskowego (policyjnego), <p><u>Szkolony przejawia szacunek do ww. symboli podczas nauki szkolnej, uroczystości i w życiu codziennym</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> – godło, barwy i hymn Rzeczypospolitej Polskiej, – sztandar wojskowy i szkoły, – pieśń reprezentacyjna Wojska Polskiego, hymn policji – podstawowe sygnały WP, zasady zachowania podczas oficjalnego odtwarzania sygnałów, – przysięga wojskowa (policyjna) jako szczególne zobowiązanie żołnierza (policjanta), obywatela, – zasady zachowania się podczas uroczystości państwowych, wojskowych i szkolnych, 	1		13.05.2025 lekcja 5
	3	Bohaterowie narodowi, tradycje orężne i wydarzenia związane z historią wojskowości (policji) w regionie	<p><u>Szkolony zna:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – sylwetki i dokonania bohaterów narodowych związanych z regionem, – datę, przebieg i znaczenie wydarzeń związanych z historią wojskowości (policji) w regionie, – rolę i dokonania Żołnierzy Niezłomnych, 	<ul style="list-style-type: none"> – adekwatne do celów zajęć (szczególnie związek z regionem) 	1		13.05.2025 lekcja 3
	4	Etyka żołnierska (policjanta) i etos służby wojskowej (policyjnej) lub TEMAT DO DYSPOZYCJI (wg potrzeb)	<p><u>Szkolony zna:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – zespół ocen i norm regulujących postępowanie i współżycie żołnierzy (policjantów), – postanowienia kodeksu honorowego żołnierza zawodowego Wojska Polskiego 	<ul style="list-style-type: none"> – etos służby wojskowej, – wartości moralne pożądane dla żołnierza, – patriotyzm w służbie mundurowej i poza służbą, – kodeks honorowy żołnierza zawodowego Wojska Polskiego (policjanta) 	1		27.05.2025 lekcja 2
	5	Współczesne dokonania SZ RP na rzecz pokoju. Udział w misjach poza granicami kraju	<p><u>Szkolony zna:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – współczesne zagrożenia bezpieczeństwa kraju, – działania SZ RP na rzecz pokoju oraz historię misji wojskowych w SZ RP, – rolę SZ RP w NATO 	<ul style="list-style-type: none"> – współczesne zagrożenia bezpieczeństwa kraju, – działania SZ RP na rzecz pokoju, – historia misji wojskowych w SZ RP, – rola SZ RP w NATO, 	1		20.05.2025 lekcja 3

Zagadnienie	Nr tematu	Temat zajęć	Cele szkoleniowe	Szczegółowe treści nauczania	Minimalna liczba godzin szkolenia		Termin realizacji zajęć
					Teoretycznego	Praktycznego	
RAZEM ZA BLOK TEMATYCZNY					5		
MUSZTRA							
Musztra	1	Musztra indywidualna	<u>Szkolony potrafi:</u> – stosować indywidualnie i zespołowo elementy musztry, – wykonywać czynności musztry na komendę, – stosować zasady musztry podczas uroczystości państwowych i szkolnych, – zachować się w obecności symboli narodowych i wojskowych,	– postawa zasadnicza i swobodna, zwroty, – oddawanie honorów, – marsz, bieg, zatrzymywanie się,	1	2	Termin zależny od instytucji zewnętrznej (policji)
	2	Musztra zespołowa		– zbiórki, – marsz pododdziału, – zachowanie w szyku (występowanie i wstępowanie), – oddawanie honoru pododdziałem, – zmiana ugrupowania,		3	
	3	Ćwiczenia z musztry		– ćwiczenia z zakresu musztry indywidualnej i zespołowej,		4	
RAZEM ZA BLOK TEMATYCZNY					1	9	
SZKOLENIE STRZELECKIE							
Szkolenie strzeleckie	1	Zasady bezpieczeństwa w szkoleniu strzeleckim	<u>Szkolony zna:</u> – zasady bezpieczeństwa w szkoleniu strzeleckim, – zasady bezpiecznego posługiwania się bronią wiatrową, – podstawowe pojęcia z zakresu balistyki i teorii strzału, <u>Szkolony potrafi:</u> – obsługiwać broń, – bezpiecznie poruszać się i posługiwać bronią podczas szkoleń, – celować z broni, – przyjmować postawy strzeleckie, – wykonać łączne czynności do strzelania, – strzelacz broni wiatrowej	– zasady bezpieczeństwa obowiązujące na strzelnicach – zasady bezpieczeństwa podczas obchodzenia się z bronią,	2		15.05.2025 22.05.2025 lekcja 0
	2	Podstawowe pojęcia z zakresu balistyki i teorii strzału		– zjawisko strzału, – prędkość początkowa pocisku, – pole zakryte, pole rażenia, pole martwe, – rozrzut pocisków, strzał bezwzględny,	1		13.05.2025 lekcja 2
	3	Budowa, przeznaczenie i właściwości bojowe broni strzeleckiej, amunicji		– przeznaczenie i podstawowe dane taktyczno-techniczne karabinka, pistoletu – przeznaczenie, budowa części i mechanizmów karabinka i pistoletu, przyrządy celownicze, – klasyfikacja i charakterystyka amunicji, śrut,	1		20.05.2025 lekcja 2
	4	Zasady strzelania z karabinka (celowanie) Przyjmowanie postaw strzeleckich i łączne czynności do strzelania		– budowa naboju, – zasady celowania, błędy w celowaniu, – nauka prawidłowego oddawania strzału,		1	Termin zależny od strzelnicy (maj 2025)
	5	Ćwiczenia doskonalące strzelanie z broni wiatrowej		– ćwiczenia w strzelaniu z broni wiatrowej (karabinek i pistolet) na strzelnicy sportowej		3	
RAZEM ZA BLOK TEMATYCZNY					4	4	

Zagadnienie	Nr tematu	Temat zajęć	Cele szkoleniowe	Szczegółowe treści nauczania	Minimalna liczba godzin szkolenia		Termin realizacji zajęć
					Teoretycznego	Praktycznego	
TERENOZNAWSTWO							
Terenoznawstwo	1	Teoria terenoznawstwa i topografii wojskowej Orientowanie się w terenie bez mapy Określanie azymutu Praca z mapą wojskową w terenie	<u>Szkolony zna:</u> <ul style="list-style-type: none"> – istotę orientowania się w terenie bez mapy, – zasady wykonywania marszu według azymutów, – zasady określania swojego położenia w terenie, – metody oceny i pomiaru odległości w terenie, <u>Szkolony potrafi:</u> <ul style="list-style-type: none"> – orientować się w terenie bez mapy i z mapą, – wyznaczać azymut i wykonać marsz wg azymutu, – czytać treść mapy wojskowej, 	<ul style="list-style-type: none"> – podstawowe pojęcia, metody oceny i pomiaru odległości w terenie, – określanie kierunków stron świata, – wstęp do topografii wojskowej, – istota orientowania się w terenie bez mapy, – praktyczne określanie w terenie kierunków stron świata różnymi sposobami, – praktyczne określanie odległości w terenie, – pojęcie azymutu,- wyznaczenie azymutu, – zasady wykonywania marszu wg azymutu, – orientowanie się w terenie z mapą, – czytanie treści mapy i porównanie z rzeczywistym terenem, 	1	3	9.05.2025 lekcja 8-10
RAZEM ZA BLOK TEMATYCZNY					1	3	
SPRAWNOŚĆ I SZTUKI WALKI							
Wychowanie fizyczne	1	Zapoznanie z zakresem sprawdzianu kwalifikacyjnego sprawności fizycznej, obowiązującego w SZ RP	<u>Szkolony zna:</u> <ul style="list-style-type: none"> – zasady realizacji i normy sprawności fizycznej przewidziane podczas sprawdzianu kwalifikacyjnego obowiązującego w SZ RP, <u>Szkolony potrafi:</u> <ul style="list-style-type: none"> – przygotować się samodzielnie do sprawdzianu kwalifikacyjnego sprawności fizycznej obowiązującego w SZ RP 	<ul style="list-style-type: none"> – rodzaje ćwiczeń, sposób ich wykonania i normy przewidziane podczas sprawdzianu kwalifikacyjnego obowiązującego w SZ RP, 		2	4.06.2025 lekcja 6 i 7
	2	Elementy walki w bliskim kontakcie (samoobrona)	<u>Szkolony zna:</u> <ul style="list-style-type: none"> – zasady stosowania siły fizycznej podczas walki w bliskim kontakcie – zakres ryzyka własnego i przeciwnika podczas stosowania technik walki w bliskim kontakcie <u>Szkolony potrafi:</u> <ul style="list-style-type: none"> – wykonywać elementy techniki walki w bliskim kontakcie, – wykorzystywać przedmioty podręczne do walki i samoobrony, 	<ul style="list-style-type: none"> – zasady bezpiecznego wykonywania ćwiczeń i technik walki w bliskim kontakcie, – postawy do walki, poruszanie się, uderzenia, kopnięcia, obrona przed ciosami i kopnięciami, 		3	15.05.2025 22.05.2025 29.05.2025 lekcja 8

Zagadnienie	Nr tematu	Temat zajęć	Cele szkoleniowe	Szczegółowe treści nauczania	Minimalna liczba godzin szkolenia		Termin realizacji zajęć
					Teoretycznego	Praktycznego	
			– dostosować technikę ataku lub obrony do zaistniałej sytuacji,				
RAZEM ZA BLOK TEMATYCZNY						5	
POMOC MEDYCZNA							
Szkolenie medyczne	1	Zasady bezpiecznego udzielania pierwszej pomocy rannym i poszkodowanym	<u>Szkolony zna:</u> – zasady bezpiecznego udzielania pierwszej pomocy rannym i poszkodowanym (w życiu codziennym i w symulowanych szkoleniowo sytuacjach pola walki), – zasady wzywania pomocy medycznej na polu walki. <u>Szkolony potrafi:</u> – posługiwać się indywidualnym wyposażeniem medycznym, – udzielić pierwszej pomocy w przypadku urazów, – udrożnić drogi oddechowe, – prowadzić pośredni masaż serca, – ułożyć nieprzytomnego w pozycji bezpiecznej,	– zasady postępowania w razie wypadku, – punkty i apteczki pierwszej pomocy, – ogólne zasady udzielania pierwszej pomocy medycznej, – bezpieczeństwo własne i rannego,	1		13.05.2025 lekcja 2
	2	Indywidualne wyposażenie medyczne - ćwiczenia praktyczne		– przeznaczenie i wyposażenie Indywidualnego Pakietu Medycznego (IPMed), – posługiwanie się opatrunkiem osobistym i opaską uciskową, – posługiwanie się zawartością apteczek,		1	20.05.2025 lekcja 2
	3	Udzielanie pierwszej pomocy w przypadku urazów - ćwiczenia praktyczne		– rodzaje złamań, ich objawy oraz udzielanie pierwszej pomocy, – objawy skręceń i zwichnięć oraz pierwsza pomoc przy ich wystąpieniu, – klasyfikacja krwotoków i zranień oraz sposoby ich zaopatrywania, – zasady prowadzenia desmurgii – bandażowanie poszczególnych części ciała, – udzielanie pierwszej pomocy porażonym prądem, piorunem, tonącym, poparzonemu, – pozycja boczna bezpieczna, – przenoszenie poszkodowanego na deskę ortopedyczną,		3	29.05.2025 12.06.2025 22.06.2025 lekcja 8
	4	Resuscytacja krążeniowo - oddechowa		– budowa i fizjologia układu oddechowego, – budowa i fizjologia układu krążenia, – ocena parametrów życiowych poszkodowanego, – zasady i prowadzenie resuscytacji krążeniowo - oddechowej, – pozycja boczna bezpieczna,		1	14.05.2025 lekcja 8
	5	Zasady wzywania pomocy medycznej na polu walki		– zasady organizacji ewakuacji taktycznej, – zasady wzywania pomocy medycznej na polu walki,	1		Termin zależny

Zagadnienie	Nr tematu	Temat zajęć	Cele szkoleniowe	Szczegółowe treści nauczania	Minimalna liczba godzin szkolenia		Termin realizacji zajęć
					Teoretycznego	Praktycznego	
	6	Udzielanie taktycznej pomocy medycznej rannemu na polu walki		<ul style="list-style-type: none"> – rodzaje urazów i zranień na polu walki, – ewakuacja poszkodowanego na polu walki, – udzielanie pomocy medycznej rannemu - wybrane sytuacje 		2	od organizacji zewnętrznej
RAZEM ZA BLOK TEMATYCZNY					2	7	
SZKOLENIE PRAWNE							
Ochrona informacji niejawnych	1	Zasady ochrony informacji i zakres odpowiedzialności	<p>Szkolony zna:</p> <ul style="list-style-type: none"> – podstawy prawne ochrony informacji niejawnych, – znaczenie ochrony informacji niejawnych w służbie wojskowej, – zakres odpowiedzialności za naruszenia przepisów o ochronie informacji niejawnych, 	<ul style="list-style-type: none"> – ogólne założenia „Ustawy o ochronie informacji niejawnych”, – odpowiedzialność karna i dyscyplinarna w służbie wojskowej za przestępstwa związane z informacjami niejawnymi, 	1		Termin zależny od instytucji zewnętrznej
RAZEM ZA BLOK TEMATYCZNY					1		

Realizacja zajęć: kwiecień – czerwiec 2025 r.

Wymiar realizacji zajęć: min. 1 godz. w tygodniu lub w zależności od potrzeb.

Nauczyciele / specjaliści prowadzący zajęcia:

- Piotr Widz – instruktor strzelania (strzelectwo), koordynator zajęć,
- Marta Błoch –nauczyciel edukacji dla bezpieczeństwa (pierwsza pomoc)
- Grzegorz Sokołowski – trener sztuk walki (samoobrona),
- Aleksandra Dobrowolska- nauczyciel historii (historia Polski),
- Anna Kacprzak – nauczyciel wiedzy o społeczeństwie, historii i teraźniejszości (edukacja obywatelska i patriotyczna)
- Dariusz Banat - nauczyciel bezpieczeństwa i higieny pracy (zajęcia bhp)
- Anna Buczek – nauczyciel doradztwa zawodowego
- Krzysztof Magnuski – psycholog
- Martyna Bartkiewicz – pedagog szkolny

- Krzysztof Lewandowski, Anna Bardelska, Katarzyna Rynkiewicz-Kanciak, Bartosz Gościłowicz, Aleksander Wójtowicz – nauczyciele wychowania fizycznego,
- asp. Łukasz Pierzyński – Zespół ds. Nieletnich i Patologii – koordynacja do współpracy z Policją w PKP w Pabianicach
- Paweł Zysk – sekcja ds. prewencji szkolnej Straży Miejskiej w Pabianicach

Zajęcia odbywają się:

- w szkole,
- w jednostkach organizacyjnych policji,
- na terenie innych obiektów dostosowanych do formy, metod i tematyki zajęć (np. las miejski, teren powiatu)

Za zapewnienie bezpieczeństwa uczniom i nauczycielom:

- podczas zajęć realizowanych na terenie jednostki organizacyjnej Policji Kierownik tej jednostki;
- podczas zajęć realizowanych przez odpowiedzialną jednostkę organizacyjną Policji odpowiada funkcjonariusz lub pracownik, prowadzący te zajęcia; jednocześnie opiekę nad uczniami w czasie tych zajęć sprawuje nauczyciel wyznaczony przez dyrektora szkoły, który ma współdziałać z prowadzącym zajęcia w zakresie realizacji zajęć i przestrzegania zasad bezpieczeństwa na terenie szkoły lub innego obiektu, na którym są prowadzone zajęcia

Organizacje współpracujące z Zespołem Szkół Nr 2 w Pabianicach:

- Komenda Powiatowa Policji w Pabianicach
- Komenda Wojewódzka Policji w Łodzi
- Fundacja „Bracia”
- Wojskowa Komenda Uzupełnień w Łodzi
- Straż Miejska w Pabianicach
- organizacje i fundacje związane z wojskowością i służbami mundurowymi
- wyższe uczelnie cywilne i związane z szeroko pojętymi służbami.

Uwagi do programu: treści nie zrealizowane w tym roku szkolnym będą zrealizowane z roku szkolnym 2025/26
 Program po zakończeniu roku szkolnego będzie poddany ewaluacji i stosownym modyfikacjom

Wykaz godzin lekcyjnych

lekcja 0	7:25 – 8:10	lekcja 6	12:55 – 13:40
lekcja 1	8:15 – 9:00	lekcja 7	13:55 – 14:40
lekcja 2	9:10 – 9:55	lekcja 8	14:50 – 15:35
lekcja 3	10:05 – 10:50	lekcja 9	15:45 – 16:30
lekcja 4	11:05 – 11:50	lekcja 10	16:35 – 17:20
lekcja 5	12:00 – 12:45		