*Załącznik nr 1.5 do Zarządzenia Rektora UR nr 12/2019*

**SYLABUS**

**dotyczy cyklu kształcenia 2020/2021 – 2022/2023**

Rok akademicki 2020/2021

1. Podstawowe informacje o przedmiocie

|  |  |
| --- | --- |
| Nazwa przedmiotu | Masaż specjalistyczny z elementami odnowy biologicznej |
| Kod przedmiotu\* |  |
| Nazwa jednostki prowadzącej kierunek | Kolegium Nauk Medycznych |
| Nazwa jednostki realizującej przedmiot | Instytut Nauk o Kulturze Fizycznej |
| Kierunek studiów | Wychowanie Fizyczne |
| Poziom studiów | Studia drugiego stopnia |
| Profil | Ogólnoakademicki |
| Forma studiów | Studia niestacjonarne |
| Rok i semestr/y studiów | 1 rok, semestr II |
| Rodzaj przedmiotu | Przedmiot kierunkowy |
| Język wykładowy | j. polski |
| Koordynator | dr Agnieszka Szybisty |
| Imię i nazwisko osoby prowadzącej / osób prowadzących | dr Agnieszka Szybisty  dr Piotr Matłosz  dr Gabriel Szajna |

\* *-opcjonalni*e,*zgodnie z ustaleniami w Jednostce*

1.1.Formy zajęć dydaktycznych, wymiar godzin i punktów ECTS

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Semestr  (nr) | Wykł. | Ćw. | Konw. | Lab. | Sem. | ZP | Prakt. | Inne (jakie?) | **Liczba pkt. ECTS** |
| 2 |  |  |  | 10 |  |  |  |  | 1 |

1.2. Sposób realizacji zajęć

☐ zajęcia w formie tradycyjnej

☐ zajęcia realizowane z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość

1.3 Forma zaliczenia przedmiotu (z toku) (egzamin, zaliczenie z oceną, zaliczenie bez oceny)

Ćwiczenia - zaliczenie z oceną

2.Wymagania wstępne

|  |
| --- |
| Wiedza z przedmiotów: anatomii czynnościowej i fizjologii człowieka (skóra i tkanka podskórna, układ ruchu, krążenia, oddechowy, nerwowy). |

3.cele, efekty uczenia się , treści Programowe i stosowane metody Dydaktyczne

3.1 Cele przedmiotu

|  |  |
| --- | --- |
| C1 | Zapoznanie studentów z zasobem wiedzy z zakresu oddziaływania technikami masażu profilaktyczno - leczniczego na organizm człowieka, problematyką odnowy biologicznej. |
| C2 | Zapoznanie studentów z zagadnieniami teoretycznymi i praktycznymi z zakresu stosowania technik masażu profilaktyczno – leczniczego oraz środków profilaktyki urazowej w odnowie biologicznej. |
| C3 | Zapoznanie studentów z praktycznym wykonaniem technik klasycznego masażu sportowego, limfatycznego, izometrycznego, przyrządowego w odnowie biologicznej. |

**3.2 Efekty uczenia się dla przedmiotu**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| EK (efekt uczenia się) | Treść efektu uczenia się zdefiniowanego dla przedmiotu | Odniesienie do efektów kierunkowych [[1]](#footnote-2) |
| EK­\_01 | Student:  Interpretuje oraz różnicuje w pogłębionym stopniu procesy zachodzące w organizmie człowieka pod wpływem oddziaływania określonymi technikami masażu profilaktyczno - leczniczego oraz wybranymi zabiegami z zakresu odnowy biologicznej | K\_W01 |
| EK­\_02 | Student indywidualizuje dobór odpowiednich środków fizycznych – w tym zaawansowanych technik masażu profilaktyczno – leczniczego oraz zabiegów fizykalnych w procesie odnowy biologicznej sportowca | K\_U03 |
| EK\_03 | Absolwent aktualizuje swoją wiedzę teoretyczną z zakresu problematyki przedmiotu oraz doskonali własne umiejętności praktyczne | K\_K02 |
|  |  |  |

**3.3Treści programowe**

1. Problematyka wykładu

|  |
| --- |
|  |

1. Problematyka ćwiczeń audytoryjnych, konwersatoryjnych, laboratoryjnych, zajęć praktycznych

|  |
| --- |
| Treści merytoryczne |
| 1. Masaż profilaktyczno – leczniczy w odnowie biologicznej. Zadania i zasady stosowania środków odnowy biologicznej. Programowanie odnowy biologicznej. Wybrane zabiegi fizykalne stosowane w odnowie biologicznej. |
| 2. Technika i metodyka wykonywania klasycznego masażu sportowego, izometrycznego, limfatycznego, przyrządowego . Technika i metodyka wykonywania klasycznego masażu sportowego, limfatycznego, przyrządowego grzbietu i mięśni przykręgosłupowych – część praktyczna. Nauka i doskonalenie technik wykonywania. |
| 3. Technika i metodyka wykonywania klasycznego masażu sportowego, limfatycznego, przyrządowego kończyny górnej– część praktyczna. Nauka i doskonalenie technik wykonywania. |
| 4. Technika i metodyka wykonywania klasycznego masażu sportowego, izometrycznego, przyrządowego kończyny dolnej – część praktyczna. Nauka i doskonalenie technik wykonywania. |

3.4 Metody dydaktyczne

Np.:

*Wykład: wykład problemowy, wykład z prezentacją multimedialną, metody kształcenia na odległość*

*Ćwiczenia: analiza tekstów z dyskusją, metoda projektów(projekt badawczy, wdrożeniowy, praktyczny), praca w grupach (rozwiązywanie zadań, dyskusja),gry dydaktyczne, metody kształcenia na odległość*

*Laboratorium: wykonywanie doświadczeń, projektowanie doświadczeń*

Ćwiczenia: praca w grupach (rozwiązywanie zadań, dyskusja)

4. METODY I KRYTERIA OCENY

4.1 Sposoby weryfikacji efektów uczenia się

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Symbol efektu | Metody oceny efektów uczenia sie  (np.: kolokwium, egzamin ustny, egzamin pisemny, projekt, sprawozdanie, obserwacja w trakcie zajęć) | Forma zajęć dydaktycznych  (w, ćw, …) |
| ek\_ 01 | praca w grupach, dyskusja, ocena odpowiedzi ustnej zagadnień przedmiotu, ocena umiejętności praktycznych | ćwiczenia |
| Ek\_ 02 | praca w grupach, dyskusja, ocena odpowiedzi ustnej zagadnień przedmiotu, ocena umiejętności praktycznych | ćwiczenia |
| Ek\_ 03 | praca w grupach, dyskusja, obserwacja w trakcie ćwiczeń | ćwiczenia |
|  |  |  |

4.2 Warunki zaliczenia przedmiotu (kryteria oceniania)

|  |
| --- |
| Ćwiczenia audytoryjne:  50% oceny stanowi ocena odpowiedzi ustnych z zakresu zagadnień przedmiotu (istnieje sposobność odpowiedzi pisemnej – kolokwium) , 25 % ocena umiejętności praktycznych, 25% ocena aktywności na zajęciach (przygotowanie wybranych zagadnień, czynny udział w zajęciach poprzez wykonywanie bieżących zadań).  Punkty uzyskane za odpowiedź ustną (kolokwium) są przeliczane na procenty, którym odpowiadają oceny:  - do 50% - niedostateczny,  - 51% - 60% - dostateczny,  - 61% - 70% - dostateczny plus,  - 71% - 80% - dobry,  - 81% - 90% - dobry plus,  - 91% - 100% - bardzo dobry |

**5. CAŁKOWITY NAKŁAD PRACY STUDENTA POTRZEBNY DO OSIĄGNIĘCIA ZAŁOŻONYCH EFEKTÓW W GODZINACH ORAZ PUNKTACH ECTS**

|  |  |
| --- | --- |
| **Forma aktywności** | **Średnia liczba godzinna zrealizowanie aktywności** |
| Godziny kontaktowe wynikające z harmonogramu studiów | 10 |
| Inne z udziałem nauczyciela akademickiego  (udział w konsultacjach, egzaminie) | 5 godz. udział w konsultacjach |
| Godziny niekontaktowe – praca własna studenta  (przygotowanie do zajęć, egzaminu, napisanie referatu itp.) | przygotowanie do zajęć – 5 godz.  przygotowanie do odpowiedzi ustnej  – 4 godz.  przygotowanie do zaliczenia umiejętności praktycznych – 4 godz.  analiza literatury – 2 godz. |
| SUMA GODZIN | 30 |
| **SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS** | 1 |

*\* Należy uwzględnić, że 1 pkt ECTS odpowiada 25-30 godzin całkowitego nakładu pracy studenta.*

6. PRAKTYKI ZAWODOWE W RAMACH PRZEDMIOTU

|  |  |
| --- | --- |
| wymiar godzinowy |  |
| zasady i formy odbywania praktyk |  |

7. LITERATURA

|  |
| --- |
| Literatura podstawowa:   1. Buć J. Masaż izometryczny, Wyd. MedPharm, Wrocław 2021. 2. Gieremek K., Dec L., Zmęczenie i regeneracja sił. Odnowa biologiczna. Wyd. Has – Med., Bielsko – Biała 2007. 3. Magiera L., Walaszek R., Masaż sportowy z elementami odnowy biologicznej. Wyd. Biosport, Kraków 2007. 4. Zborowski A. Manualny drenaż limfatyczny , wyd. A-Z Kraków 2017. 5. Walaszek R., Kasperczyk T., Magiera L., Diagnostyka w kinezyterapii i masażu. Wyd. Biosport, Kraków 2007. |
| Literatura uzupełniająca:   1. Magiera L., Kasperczyk T., Walaszek R. Masaż z elementami rehabilitacji. Wyd. Rehmed, Kraków 2003. 2. Prochowicz Z., Podstawy masażu leczniczego. PZWL, Warszawa 2013. 3. Zborowski A. Masaż w wybranych jednostkach chorobowych, wyd. A-Z Kraków 2010. |

Akceptacja Kierownika Jednostki lub osoby upoważnionej

1. W przypadku ścieżki kształcenia prowadzącej do uzyskania kwalifikacji nauczycielskich uwzględnić również efekty uczenia się ze standardów kształcenia przygotowującego do wykonywania zawodu nauczyciela. [↑](#footnote-ref-2)