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

SYLABUS

dotyczy cyklu kształcenia 2020/2021 – 2022/2023

Rok akademicki 2021/2022

1. Podstawowe informacje o przedmiocie

|  |  |
| --- | --- |
| Nazwa przedmiotu | Odnowa biologiczna |
| Kod przedmiotu\* |  |
| Nazwa jednostki prowadzącej kierunek | Kolegium Nauk Medycznych |
| Nazwa jednostki realizującej przedmiot | Instytut Nauk o Kulturze Fizycznej UR |
| Kierunek studiów | Turystyka i rekreacja |
| Poziom studiów | Studia pierwszego stopnia |
| Profil | Ogólnoakademicki |
| Forma studiów | Studia niestacjonarne |
| Rok i semestr/y studiów | 1 rok, semestr II |
| Rodzaj przedmiotu | Przedmiot dodatkowy do wyboru |
| Język wykładowy | j. polski |
| Koordynator | dr Agnieszka Szybisty |
| Imię i nazwisko osoby prowadzącej / osób prowadzących | dr Agnieszka Szybisty |

\* *-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 | 20 | 10 |  |  |  |  |  |  | 2 |

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)

Wykład – 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 wpływu wysiłku fizycznego na organizm człowieka, pojęciem odnowy biologicznej. |
| C2 | Zapoznanie studentów z zagadnieniami teoretycznymi i praktycznymi z zakresu stosowania masażu oraz środków profilaktyki urazowej (stretchingu) w odnowie biologicznej. |
| C3 | Zapoznanie studentów z praktycznym wykonaniem technik masażu klasycznego. |

**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 | Absolwent wypowie się na tematy z zakresu problematyki przedmiotu mających zastosowanie w profilaktyce zdrowia. | K\_W03 |
| EK\_02 | Absolwent na podstawie zdobytej wiedzy wykaże się wiedzą, umiejętnościami korzystając z różnych źródeł i nowoczesnych technologii. | K\_U02 |
| EK\_03 | Absolwent ma świadomość, iż zdrowie jest wartością ogólnospołeczną i należy je promować. | K\_K02 |

**3.3Treści programowe**

1. Problematyka wykładu

|  |
| --- |
| Treści merytoryczne |
| 1. Zajęcia organizacyjne. Przegląd tematyczny literatury przedmiotu. Wpływ wysiłku fizycznego na organizm człowieka. Profilaktyka zmęczenia w sporcie i odnowie biologicznej. Profilaktyka urazowa. |
| 2.Odnowa biologiczna w sporcie. |
| 3.Etyka, organizacja pracy, higiena wykonywania masażu. Mechanizm działania masażu, z zasady stosowania masażu klasycznego. |

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

|  |
| --- |
| Treści merytoryczne |
| 1. Zajęcia organizacyjne. Zapoznanie studentów z problematyką przedmiotu, kryterium zaliczenia. Przegląd tematyczny literatury przedmiotu. Masaż w odnowie biologicznej. Anatomiczno – fizjologiczne podstawy masażu klasycznego. Metodyka masażu klasycznego. |
| 2. Technika i metodyka wykonywania masażu klasycznego. |
| 3. Technika i metodyka wykonywania masażu klasycznego grzbietu i mięśni przykręgosłupowych – część praktyczna. |
| 4. Technika i metodyka wykonywania masażu klasycznego kończyny górnej – część praktyczna. |
| 4. Technika i metodyka wykonywania masażu klasycznego kończyny dolnej – część praktyczna. |

3.4 Metody dydaktyczne

Wykład: wykład z prezentacją multimedialną

Ćwiczenia: praca w grupach (rozwiązywanie zadań, dyskusja)

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*

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 pisemna , praca w grupach, dyskusja, ocena odpowiedzi ustnej z zakresu zagadnień przedmiotu | Wykład, ćwiczenia |
| Ek\_ 02 | praca w grupach, dyskusja, ocena umiejętności praktycznych, ocena odpowiedzi ustnej z zakresu zagadnień przedmiotu | ćwiczenia |
| Ek\_ 03 | obserwacja w trakcie ćwiczeń, praca w grupach, dyskusja | ćwiczenia |

4.2 Warunki zaliczenia przedmiotu (kryteria oceniania)

|  |
| --- |
| Wykład – zaliczenie bez oceny - napisanie pracy pisemnej na zadany temat  Ćwiczenia audytoryjne: zaliczenie z oceną  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 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 | 30 |
| Inne z udziałem nauczyciela akademickiego  (udział w konsultacjach, egzaminie) | 7 godz. udział w konsultacjach |
| Godziny niekontaktowe – praca własna studenta  (przygotowanie do zajęć, egzaminu, napisanie referatu itp.) | przygotowanie do zajęć – 8 godz.  przygotowanie do odpowiedzi ustnej  – 4 godz.  przygotowanie do zaliczenia umiejętności praktycznych – 4 godz.  napisanie referatu – 4 godz .  analiza literatury – 3 godz. |
| SUMA GODZIN | 60 |
| **SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS** | 2 |

*\* 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. Gieremek K., Dec L., Zmęczenie i regeneracja sił. Odnowa biologiczna. Wyd. Has – Med., Bielsko – Biała 2007. 2. Magiera L., Kasperczyk T., Walaszek R. Masaż z elementami rehabilitacji. Wyd. Rehmed, Kraków 2003. 3. Magiera L., Klasyczny masaż leczniczy. Wyd. Bio-styl, Kraków 2006. 4. Magiera L., Walaszek R., Masaż sportowy z elementami odnowy biologicznej. Wyd. Biosport, Kraków 2007. |
| Literatura uzupełniająca:   1. Prochowicz Z., Podstawy masażu leczniczego. PZWL, Warszawa 2013. 2. Zborowski A., Masaż klasyczny. Wyd. A-Z, Kraków 2008. |

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)