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

**SYLABUS**

**dotyczy cyklu kształcenia** 2020/2021- 2021/2022

Rok akademicki 2021/2022

1. Podstawowe informacje o przedmiocie

|  |  |
| --- | --- |
| Nazwa przedmiotu | Odnowa biologiczna z masażem |
| Kod przedmiotu\* |  |
| Nazwa jednostki prowadzącej kierunek | Kolegium Nauk Medycznych |
| Nazwa jednostki realizującej przedmiot | Instytut Nauk o Kulturze Fizycznej |
| Kierunek studiów | Turystyka i rekreacja |
| Poziom studiów | Studia drugiego stopnia |
| Profil | Ogólnoakademicki |
| Forma studiów | Studia niestacjonarne |
| Rok i semestr/y studiów | II, semestr 4 |
| Rodzaj przedmiotu | Modułowy/ Moduł Turystyka zdrowotna |
| 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** |
| 4 | 5 | 15 |  |  |  |  |  |  | 4 |

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

Wykład - egzamin

2.Wymagania wstępne

|  |
| --- |
| Wiedza z przedmiotów: anatomii czynnościowej oraz wybranych zagadnień z 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 zagadnieniami teoretycznymi z zakresu profilaktyczno-leczniczego stosowania masażu w odnowie biologicznej |
| C2 | Nabycie podstawowych umiejętności diagnostyki czynnościowej dla potrzeb masażu |
| C3 | Nabycie umiejętności praktycznych w zakresie technik masażu profilaktyczno-leczniczego (masażu klasycznego, przyrządowego, limfatycznego, relaksacyjnego i wybranych technik terapeutycznych) |

**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 na podstawie zdobytej wiedzy wykazuje się wiedzą z zakresu:  problematyki odnowy biologicznej, mechanoterapii;  wpływu mechanoterapii i wybranych zabiegów odnowy biologicznej na organizm człowieka. | K\_W07 |
| EK\_02 | Student wykazuje potrzebę kształtowania własnego rozwoju oraz poszerzania swojej wiedzy i umiejętności. | K\_U11 |
| EK\_04 | Student rozumie potrzebę odpowiedzialnego uczestniczenia w życiu zawodowym i społecznym, z uwzględnieniem etycznego postępowania. | K\_K06 |

**3.3Treści programowe**

1. Problematyka wykładu

|  |
| --- |
| Treści merytoryczne |
| 1. Pojęcie odnowy biologicznej i mechanoterapii. Masaż profilaktyczno-leczniczy - etyka, organizacja pracy, higiena wykonywania masażu. |
| 2.Anatomiczno-fizjologiczne podstawy masażu, mechanizm działania masażu, zasady, i warunki wykonywania. Wpływ masażu na organizm człowieka, wskazania i przeciwwskazania. |
| 3. Zadania i metody odnowy biologicznej . |
| 4. Masaż profilaktyczno-leczniczy stosowany w odnowie biologicznej. Mechanizm działania, zasady i warunki stosowania. |
| 5. Zabiegi fizykalne wykorzystywane w odnowie biologicznej . |

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

|  |
| --- |
| Treści merytoryczne |
| 1.Cel, zadania, zasady i warunki stosowania masażu w odnowie biologicznej. Diagnostyka. Rodzaje masażu profilaktyczno-leczniczego, podstawowe chwyty, ruchy i techniki w masażu klasycznym, limfatycznym, przyrządowym (próżniowy bańką chińską). |
| 2.Technika i metodyka wykonywania masażu klasycznego grzbietu i mięśni przykręgosłupowych. |
| 3.Technika i metodyka wykonywania masażu klasycznego kończyny górnej. |
| 4.Technika i metodyka wykonywania masażu klasycznego klatki piersiowej i powłok brzusznych. |
| 5.Technika i metodyka wykonywania masażu klasycznego kończyny dolnej. |
| 6.Cel, zadania, zasady i warunki stosowania masażu limfatycznego (zastosowanie na wybranym segmencie ciała ). |
| 7.Masaż profilaktyczno – leczniczy stosowany w odnowie biologicznej – masaż przyrządowy - próżniowy bańką - (zastosowanie na wybranym segmencie ciała ). |

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*

Wykład: wykład z prezentacją multimedialną

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, rozwiązywanie zadań, ocena odpowiedzi ustnej zagadnień przedmiotu, ocena umiejętności praktycznych, egzamin | wykład, ćwiczenia |
| Ek\_ 02 | praca w grupach, rozwiązywanie zadań, dyskusja, ocena odpowiedzi ustnej zagadnień przedmiotu, ocena umiejętności praktycznych | wykład, ćwiczenia |
| Ek\_ 03 | obserwacja w trakcie ćwiczeń, praca w grupach, dyskusja | wykład, ćwiczenia |

4.2 Warunki zaliczenia przedmiotu (kryteria oceniania)

|  |
| --- |
| Ćwiczenia audytoryjne: ocena z zaliczenia  50% oceny stanowią wyniki kolokwium, ocena odpowiedzi ustnych z zakresu zagadnień przedmiotu celem sprawdzenia wiedzy i umiejętności studentów, 25% ocena umiejętności praktycznych, 25% ocena aktywności na zajęciach (przygotowanie wybranych zagadnień, czynny udział w zajęciach poprzez wykonywanie bieżących zadań). Planowane - kolokwium, ocena odpowiedzi ustnych sprawdzających znajomość zagadnień teoretycznych przedmiotu oraz ocena umiejętności praktycznych. Punkty uzyskane za kolokwium i odpowiedź ustną 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   Wykład - Egzamin  Egzamin pisemny (kryteria zaliczenia):  - do 50% - niedostateczny,  - 51% - 60% - dostateczny,  - 61% - 70% - dostateczny plus,  - 71% - 80% - dobry,  - 81% - 90% - dobry plus,   * 91% - 100% - bardzo dobry   Warunkiem dopuszczenia do egzaminu jest zaliczenie ćwiczeń. Egzamin odbywa się w formie pisemnej. |

**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 | 20 |
| Inne z udziałem nauczyciela akademickiego  (udział w konsultacjach, egzaminie) | 10 (8 godz. udział w konsultacjach, 2 godz. udział w egzaminie) |
| Godziny niekontaktowe – praca własna studenta  (przygotowanie do zajęć, egzaminu, napisanie referatu itp.) | przygotowanie do zajęć – 20 godz.  przygotowanie do kolokwium/odpowiedzi ustnej – 20 godz.  przygotowanie do egzaminu – 20 godz.  analiza literatury – 10 godz. |
| SUMA GODZIN | 100 |
| **SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS** | 4 |

*\* 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. 5. Mucha D. Drenaż limfatyczny w terapii obrzękowej, kosmetyce i odnowie biologicznej. Wyd. Politechnika Opolska, 2010. 6. Walaszek R., Kasperczyk T., Magiera L., Diagnostyka w kinezyterapii i masażu. Wyd. Biosport, Kraków 2007. 7. Zborowski A. Drenaż limfatyczny. Wyd. AZ, 2008. |
| Literatura uzupełniająca:   1. Magiera L., Relaksacyjny masaż leczniczy, Bio – Styl, Kraków 2003. 2. Prochowicz Z., Podstawy masażu leczniczego. PZWL, Warszawa 2013.   3. 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)