

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM.
BRONISŁAWA CZECHA
W KRAKOWIE

KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2016/2017

Wydział Turystyki i Rekreacji

Kierunek studiów: Turystyka i Rekreacja

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Niestacjonarne

Kod kierunku: 812

Stopień studiów: I

Specjalności: Odnowa psychosomatyczna

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Masaż klasyczny i punktowy
KOD PRZEDMIOTU	TIR812 ANOP4
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty specjalnościowe
LICZBA PUNKTÓW ECTS	4
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
SEMESTRY	5

2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	SEMINARIUM	INNE	–
5	10	20	0	0	0



3 CELE PRZEDMIOTU

Cell opanowanie umiejętności wykonywania technik masażu klasycznego i punkowego

4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 anatomia z biomechaniką, fizjologia pracy i wypoczynku, sprawność manualna, poprawna koordynacja ruchowa.

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

- EK1 Wiedza: Definiuje pojęcia związane z wykonywaniem masażu klasycznego i punkowego, zna zasady i warunki wykonywania masażu, dobiera prawidłowe chwytów diagnostyczne i terapeutyczne masażu, zna ich kolejność, dobiera siłę bodźca i czas trwania zabiegu i odpowiednie ułożenie masowanego, objaśnia reakcje fizjologiczne występujące podczas masażu, wymienia wskazania, wylicza przeciwwskazania.
- EK2 Wiedza: Wykonuje prawidłowo masaż klasyczny wszystkich części ciała i masaż całościowy, przeprowadza masaż punktowy korzystając z recept punktowych i punktów samodzielnych, umie przeprowadzić diagnostykę poprzedzającą oba rodzaje masażu.
- EK3 Kompetencje społeczne: Wykazuje aktywną postawę w stosunku do masowanego, jest chętny do niesienia pomocy potrzebującym, dba o stan pacjenta i postępy wyników leczenia, postępuje zgodnie z kodeksem etycznym masażysty.

6 TREŚCI PROGRAMOWE

WYKŁAD

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
W1	Mechanizm działania masażu klasycznego Zasady i warunki obowiązujące przy wykonywaniu masażu klasycznego	2
W2	Techniki masażu klasycznego. Wpływ masażu na organizm człowieka.	2
W3	Masaż sportowy, izometryczny i stawowy. Masaż kosmetyczny.	2
W4	Założenia filozoficzne teorii tradycyjnej medycyny chińskiej. Energia Qi i jej formy Yang i Yin. Teoria pięciu elementów. Meridiany główne (parzyste) i dodatkowe (nieparzyste). Charakterystyka meridian. Funkcje punktów. Diagnostyka.	2
W5	Recepty punktowe, wskazania i przeciwwskazania do masażu punkowego. Techniki i metodyka masażu punkowego. Technika tonizująca, technika sedatywna. Techniki mieszalne. Metody lokalizacji punktów biologicznie aktywnych. Zjawisko de-Qi.	2
	RAZEM	10

ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
C1	Organizacja pracy masażysty, higiena masażu, przygotowanie pacjenta do masażu, pozycje ułożeniowe pacjenta, ogólne zasady stosowania masażu, tok zabiegu. Nauka i doskonalenie technik masażu klasycznego pokaz wykorzystania technik podczas masażu różnych części ciała. Środki ułatwiające i wspomagające masaż.	2
C2	Metodyka masażu klasycznego masaż kończyny górnej i mięśnia naramiennego omówienie, nauka, pokaz. Metodyka masażu klasycznego masaż kończyny dolnej i mięśnia pośladkowego wielkiego omówienie, nauka, pokaz.	2

ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
C3	Powtórzenie masażu kończyny dolnej i mięśnia pośladkowego wielkiego oraz kończyny górnej wraz z mięśniem naramiennym doskonalenie techniki masażu. Metodyka masażu klasycznego masaż grzbietu w całości omówienie, pokaz i nauka.	2
C4	Powtórzenie masażu grzbietu doskonalenie masażu grzbietu, masażu mięśni przykręgosłupowych oraz masażu grzbietu jako całości. Metodyka masażu klasycznego masaż karku, brzucha, klatki piersiowej, głowy i szyi omówienie, pokaz, nauka.	2
C5	Metodyka masażu klasycznego masaż całościowy.	2
C6	Historia akupunktury i akupresury, podstawy filozofii medycyny chińskiej film. Energia Qi i jej formy Yang i Yin, meridiany główne i dodatkowe, punkty chińskie, metody lokalizacji punktów chińskich nauka na wybranych punktach.	2
C7	Systematyka meridian lokalizacja ważniejszych punktów z poszczególnych meridianów. Funkcje punktów omówienie i lokalizacja wybranych punktów samodzielnych. Punkty alarmowe przednie i tylne omówienie i lokalizacja.	2
C8	Podstawy diagnostyki metody diagnostyczne wykorzystywane w medycynie chińskiej omówienie, pokaz oraz ćwiczenia praktyczne. Techniki masażu punktowego metoda tonizująca omówienie i nauka na wybranych punktach i receptach punktowych; metoda sedatywna omówienie i nauka na wybranych punktach i receptach punktowych.	2
C9	Prawo pięciu elementów referat. Realizacja recept punktowych walka z bólem. Realizacja recept punktowych o charakterze profilaktycznym i przeciw zmęczeniu. Miksacja zabiegów masażu klasycznego z masażem punktowym.	2
C10	Inne formy oddziaływania na punktu chińskie akupunktura, termopunktura, elektropunktura, laseropunktura, terapia próżniowa omówienie, pokaz. Akupresura w nagłych wypadkach oraz zastosowanie akupresury w praktyce sportowej. Realizacja recept punktowych o charakterze mieszanym doskonalenie metod masażu punktowego. Sprawdzian zaliczeniowy z teorii i metodyki masażu klasycznego i punktowego.	2
	RAZEM	20

7 METODY DYDAKTYCZNE

- M1 Ćwiczenia laboratoryjne
- M2 Dyskusja
- M3 Praca z podręcznikiem
- M4 Wykłady



8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

FORMA AKTYWNOŚCI	ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	30
Konsultacje przedmiotowe	0
Egzaminy i zaliczenia w sesji	0
Inne	
Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury	0
Opracowanie wyników	0
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	0
Inne	0
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	100
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	4

9 METODY OCENY

OCENA FORMUJĄCA

F1	Kolokwium
F2	Ćwiczenie praktyczne
F3	Odpowiedź ustna

OCENA PODSUMOWUJĄCA

P1	Egzamin ustny
P2	Egzamin praktyczny

WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

1	opanowanie umiejętności masażu klasycznego i punktowego, znajomość teorii masażu klasycznego i punktowego
---	---

KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1	
NA OCENĘ 3	zna teorię masażu klasycznego i punktowego w stopniu dostatecznym
NA OCENĘ 4	zna teorię masażu klasycznego i punktowego w stopniu dobrym
NA OCENĘ 5	zna teorię masażu klasycznego i punktowego w stopniu bardzo dobrym
EFEKT KSZTAŁCENIA 2	
NA OCENĘ 3	Posiada umiejętności techniczne, manualne i ruchowe związane ze studiowanym kierunkiem studiów na poziomie dostatecznym
NA OCENĘ 4	Posiada umiejętności techniczne, manualne i ruchowe związane ze studiowanym kierunkiem studiów na poziomie dobrym
NA OCENĘ 5	Posiada umiejętności techniczne, manualne i ruchowe związane ze studiowanym kierunkiem studiów na poziomie bardzo dobrym
EFEKT KSZTAŁCENIA 3	
NA OCENĘ 3	Okazuje szacunek wobec pacjenta, klienta, grup społecznych oraz troskę o ich dobro
NA OCENĘ 4	Jak poprzednio plus realizuje zadania w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne i otoczenia, w tym przestrzega zasad bezpieczeństwa pracy



NA OCENĘ 5	Jak poprzednio plus dba o poziom sprawności fizycznej niezbędnej dla wykonywania zadań właściwych dla działalności zawodowej związanej z kierunkiem studiów
------------	---

10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK1	K_W02, K_W09, K_W12, K_U01, K_K03, K_K10, K_K08	Cel1	W1 W2 W3 W4 W5 C1 C2 C3 C4 C5 C6 C7 C8 C9 C10		F3 F2 F1 P1 P2
EK2	K_W02, K_W09, K_W12, K_U01, K_K03, K_K10, K_K08	Cel1	W1 W2 W3 W4 W5 C1 C2 C3 C4 C5 C6 C7 C8 C9 C10		F3 F2 F1 P1 P2
EK3	K_W02, K_W09, K_W12, K_U01, K_K03, K_K10, K_K08	Cel1	W1 W2 W3 W4 W5 C1 C2 C3 C4 C5 C6 C7 C8 C9 C10		F3 F2 F1 P1 P2

11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Walaszek R.(red.) — *Masaż z elementami rehabilitacji.*, Kraków, 1999, Rehmed
- 2 Kasperczyk T. , Kmak S — *Masaż punktowy i inne metody refleksoterapii.*, Kraków, 1995, Kasper
- 3 Magiera L. Walaszek R. — *Masaż sportowy z elementami odnowy biologicznej*, Kraków, 2003, Biosport

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 Magiera L. — *Klasyczny masaż leczniczy*, Kraków, 2005, Bio-styl
- 2 Kasperczyk T. — *Meridiany, punkty i recepty chińskie*, Kraków, 2007, JET

12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

profesor Tadeusz Kasperczyk (kontakt: tadeusz.kasperczyk@awf.krakow.pl)

OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

profesor Tadeusz Kasperczyk (kontakt: tadeusz.kasperczyk@awf.krakow.pl)
dr Robert Walaszek (kontakt: robert.walaszek@awf.krakow.pl)



13 ZATWIERDZENIE KARTY PRZEDMIOTU DO REALIZACJI

(miejscowość, data)

(odpowiedzialny za przedmiot)

(kierownik)

(dziekan)

PRZYJMUJĘ DO REALIZACJI (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)

.....

.....