

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. BRONISŁAWA CZECHA W KRAKOWIE

KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2012/2013

Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu

Kierunek studiów: Wychowanie Fizyczne

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Niestacjonarne

Kod kierunku: 16.1

Stopień studiów: I

Specjalności: Odnowa Biologiczna

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Masaż sportowy i relaksacyjny z refleksoterapią
NAZWA PRZEDMIOTU W JĘZYKU ANGIELSKIM	Sports and Relaxation Massage with Reflexotherapy
KOD PRZEDMIOTU	WFIS16.1 AND7
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty specjalistyczne
LICZBA PUNKTÓW ECTS	2.00
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
SEMESTRY	4

2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	ZAJĘCIA LABORATORYJNE	ZAJĘCIA PRAKTYCZNE	SEMINARIUM DYPLOMOWE
4	0	0	16	0	0



3 CELE PRZEDMIOTU

- Cel1 Opanowanie wiedzy w zakresie masażu sportowego z uwzględnieniem diagnostyki oraz algorytmu postępowania.
- Cel2 Kształtowanie umiejętności i kompetencji w zakresie technik oraz metodyki masażu sportowego. Umiejętność zastosowania masażu w dysfunkcjach i urazach.
- Cel3 Umiejętność zastosowania masażu sportowego i relaksacyjnego.

4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 Wiadomości z zakresu anatomii, fizjologii, masażu klasycznego.
- 2 Znajomość w praktyce masażu klasycznego

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

- EK1 Wiedza: Student posiada wiedzę teoretyczną w zakresie masażu sportowego, definiuje pojęcia w zakresie masażu, zna diagnostykę stosowaną w masażu, zna metodykę masażu sportowego, zna mechanizm działania, wskazania i przeciwwskazania wykonywania masażu sportowego
- EK2 Wiedza: Student posiada umiejętności manualne niezbędne do wykonywania technik masażu sportowego, umie przeprowadzić diagnostykę; dobiera właściwą siłę bodźca, potrafi wykonać masaż zgodnie z algorytmem postępowania.
- EK3 Kompetencje społeczne: Student potrafi ocenić stan zdrowotny sportowca oraz dostosować masaż do jego potrzeb; potrafi prowadzić dokumentację dotyczącą sportowca, postępuje zgodnie z kodeksem etycznym.

6 TREŚCI PROGRAMOWE

ZAJĘCIA LABORATORYJNE

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
L1	Cel, zadania oraz zasady i warunki masażu sportowego. Techniki masażu sportowego.	1
L2	Wpływ masażu sportowego na organizm. Wskazania i przeciwwskazania do masażu sportowego.	1
L3	Metodyka masażu sportowego grzbietu i kręgosłupa.	1
L4	Metodyka klasycznego masażu sportowego karku i obręczy barkowej.	1
L5	Metodyka klasycznego masażu sportowego klatki piersiowej i powłok brzusznych.	1
L6	Metodyka masażu sportowego kończyny górnej.	1
L7	Metodyka masażu sportowego kończyny dolnej.	1
L8	Klasyczny masaż sportowy w wybranych dyscyplinach.	1
L9	Cel, zadania oraz zasady i warunki masażu relaksacyjnego. Techniki masażu relaksacyjnego.	1
L10	Masaż relaksacyjny strony tylnej ciała	1
L11	Masaż relaksacyjny strony przedniej ciała	1
L12	Podstawy teoretyczne masażu chińskiego-punktowego na makrosystemie.	1
L13	Podstawy zastosowania praktycznego masażu chińskiego punktowego w postaci „recept” przy dysfunkcjach narządu ruchu.	1
L14	Podstawy teoretyczne refleksoterapii na mikrosystemach ludzkiego ciała.	1
L15	Zastosowanie w praktyce masażu na mikrosystemie stóp.	2
	RAZEM	16



7 METODY DYDAKTYCZNE

M1 Ćwiczenia laboratoryjne

M2 Dyskusja

M3 Konsultacje

M4 Studium przypadku

8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

FORMA AKTYWNOŚCI	ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	16
Konsultacje przedmiotowe	0
Egzaminy i zaliczenia w sesji	2
Inne	
Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury	20
Opracowanie wyników	0
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	9
Inne	0
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	50
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	2

9 METODY OCENY

OCENA FORMUJĄCA

F1	Ćwiczenie praktyczne
----	----------------------

OCENA PODSUMOWUJĄCA

P1	Egzamin praktyczny
----	--------------------

KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1	
NA OCENĘ 3	Student posiada wiedzę teoretyczną w zakresie masażu sportowego, definiuje pojęcia w zakresie masażu. Potrafi wykonać podstawowy masaż.
NA OCENĘ 4	Student posiada wiedzę teoretyczną w zakresie masażu sportowego, definiuje pojęcia w zakresie masażu. Potrafi wykonać podstawowy masaż. Zna wskazania i przeciwwskazania wykonywania masażu sportowego.
NA OCENĘ 5	Student posiada wiedzę teoretyczną w zakresie masażu sportowego, definiuje pojęcia w zakresie masażu. Potrafi wykonać podstawowy masaż. Zna wskazania i przeciwwskazania wykonywania masażu sportowego. Zna mechanizm działania, diagnostykę stosowaną w masażu, perfekcyjnie metodykę masażu sportowego,
EFEKT KSZTAŁCENIA 2	
NA OCENĘ 3	Student posiada umiejętności manualne niezbędne do wykonywania technik masażu sportowego, relaksacyjnego i reflaksoterapii. Umie przeprowadzić diagnostykę.
NA OCENĘ 4	Student posiada umiejętności manualne niezbędne do wykonywania technik masażu sportowego, relaksacyjnego i reflaksoterapii. Umie przeprowadzić diagnostykę, dobiera właściwe siłę bodźca.



NA OCENĘ 5	Student posiada umiejętności manualne niezbędne do wykonywania technik masażu sportowego, relaksacyjnego i reflaksoterapii. Umie przeprowadzić diagnostykę, dobiera właściwe siłę bodźca. Potrafi wykonać masaż zgodnie z algorytmem postępowania.
EFEKT KSZTAŁCENIA 3	
NA OCENĘ 3	Student potrafi ocenić stan zdrowotny sportowca oraz dostosować masaż do jego potrzeb. Postępuje zgodnie z kodeksem etycznym.
NA OCENĘ 4	Student potrafi ocenić stan zdrowotny sportowca oraz dostosować masaż do jego potrzeb. Potrafi prowadzić dokumentację dotyczącą sportowca. Postępuje zgodnie z kodeksem etycznym.
NA OCENĘ 5	Student potrafi ocenić stan zdrowotny sportowca oraz dostosować masaż do jego potrzeb. Potrafi prowadzić dokumentację dotyczącą sportowca. Postępuje zgodnie z kodeksem etycznym. Przekazuje zalecenia do realizacji poza gabinetem.

10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK1	K_W11	Cel1	L1 L2 L9	M1 M2 M3 M4	F1 P1
EK2	K_U10	Cel2 Cel3	L3 L4 L5 L6 L7 L8 L9 L10 L11 L12 L13 L14 L15	M1 M2 M3 M4	F1 P1
EK3	K_K01	Cel2 Cel3	L1 L2 L3 L4 L5 L6 L7 L8 L9 L10 L11 L12 L13 L14 L15	M1 M2 M3 M4	F1 P1

11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Magiera L., Walaszek R. — *Masaż sportowy z elementami odnowy biologicznej*, Kraków, 2003, BIOSPORT
- 2 Kasperczyk T., Magiera L., Mucha D., Walaszek R. — *Masaż z elementami rehabilitacji*, Kraków, 2006, Rehmed
- 3 Magiera L. — *Relaksacyjny masaż leczniczy*, Kraków, 2003, Bio-styl

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 Magiera L. — *Masaż w kosmetyce i odnowie biologicznej*, Kraków, 2007, Bio-styl
- 2 Mucha D. — *Terapeutyczne mikrosystemy ludzkiego ciała*, Kraków, 1997, TERENIA

12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

dr hab. prof. nadzw. Dariusz Mucha (kontakt: dariusz.mucha@awf.krakow.pl)



OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

dr hab. prof. nadzw. Dariusz Mucha (kontakt: dariusz.mucha@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)

.....
.....