

# AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. BRONISŁAWA CZECHA W KRAKOWIE

## KARTA PRZEDMIOTU

*obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2015/2016*

Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu

Kierunek studiów: Kultura Fizyczna Osób Starszych

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 16.1

Stopień studiów: I

Specjalności: Trener Personalny

### 1 PRZEDMIOT

|                                         |                                                       |
|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| NAZWA PRZEDMIOTU                        | Odnowa biologiczna z podstawami masażu                |
| NAZWA PRZEDMIOTU<br>W JĘZYKU ANGIELSKIM | Biological Regeneration with the Rudiments of Massage |
| KOD PRZEDMIOTU                          | WFIS16.1 ASD6                                         |
| KATEGORIA PRZEDMIOTU                    | Przedmioty specjalistyczne                            |
| LICZBA PUNKTÓW ECTS                     | 4.00                                                  |
| JĘZYK WYKŁADOWY                         | polski                                                |
| SEMESTRY                                | 5                                                     |

### 2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

| SEMESTR | WYKŁAD | ĆWICZENIA | ZAJĘCIA<br>LABORATORYJNE | ZAJĘCIA<br>PRAKTYCZNE | SEMINARIUM<br>DYPLOMOWE |
|---------|--------|-----------|--------------------------|-----------------------|-------------------------|
| 5       | 15     | 0         | 30                       | 0                     | 0                       |



### 3 CELE PRZEDMIOTU

Cell1 Zaznajomienie studentów z problematyką odnowy biologicznej w procesie treningowym, przedstawienie metod i środków stosowanych w restytucji powysiłkowej zawodnika.

### 4 WYMAGANIA WSTĘPNE

1 Podstawowe wiadomości z anatomii, fizjologii i biomechaniki.

### 5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

EK1 Wiedza: Przyswojenie wiedzy teoretycznej z zakresu odnowy biologicznej w sporcie kwalifikowanym.

EK2 Wiedza: Posiadanie podstawowych umiejętności praktycznych, koniecznych do programowania, organizowania i realizacji odnowy biologicznej w różnych dyscyplinach.

EK3 Kompetencje społeczne: Umiejętność programowania, organizacji i realizacji odnowy biologicznej w różnych dyscyplinach.

### 6 TREŚCI PROGRAMOWE

#### WYKŁAD

| LP | TEMATYKA ZAJĘĆ<br>OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH                                                                                  | LICZBA GODZIN |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| W1 | Definicje i zadania odnowy biologicznej. Środki, metody oraz zasady postępowania restytucyjnego.                                        | 2             |
| W2 | Wskazania i przeciwwskazania. Rola odnowy biologicznej w sporcie wyczynowym.                                                            | 2             |
| W3 | Czynniki fizykalne wspomagające proces restytucji powysiłkowej (ciepło, zimno, światło, prąd, pole magnetyczne, wibracja, woda i inne). | 2             |
| W4 | Masaż sportowy w procesie treningowym.                                                                                                  | 3             |
| W5 | Przetrenowania i przeciążenia.                                                                                                          | 2             |
| W6 | Programowanie postępowania odnawiającego w procesie treningowym                                                                         | 4             |
|    | RAZEM                                                                                                                                   | 15            |

#### ZAJĘCIA LABORATORYJNE

| LP | TEMATYKA ZAJĘĆ<br>OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH                                              | LICZBA GODZIN |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| L1 | BHP w zabiegach odnowy biologicznej. Metodyka i techniki masażu klasycznego. Masaż kończyny górnej. | 3             |
| L2 | Metodyka i techniki masażu sportowego.                                                              | 4             |
| L3 | Masaż karku z barkami.                                                                              | 2             |
| L4 | Masaż grzbietu.                                                                                     | 3             |
| L5 | Masaż kręgosłupa.                                                                                   | 4             |
| L6 | Masaż grzbietu w całości.                                                                           | 3             |
| L7 | Masaż stawowy i izometryczny                                                                        | 4             |
| L8 | Programowanie odnowy biologicznej w rocznym cyklu treningowym.                                      | 7             |
|    | RAZEM                                                                                               | 30            |



## 7 METODY DYDAKTYCZNE

- M1 Ćwiczenia laboratoryjne
- M2 Praca w grupach
- M3 Studium przypadku
- M4 Dyskusja

## 8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

| FORMA AKTYWNOŚCI                                                                                 | ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| <b>Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:</b>                                     |                                                   |
| Godziny wynikające z planu studiów                                                               | 45                                                |
| Konsultacje przedmiotowe                                                                         | 0                                                 |
| Egzaminy i zaliczenia w sesji                                                                    | 0                                                 |
| Inne                                                                                             |                                                   |
| <b>Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:</b> |                                                   |
| Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury                               | 40                                                |
| Opracowanie wyników                                                                              | 5                                                 |
| Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji                                           | 10                                                |
| Inne                                                                                             | 0                                                 |
| <b>SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA</b>        | 100                                               |
| SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU                                                    | 4                                                 |

## 9 METODY OCENY

### OCENA FORMUJĄCA

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

### OCENA PODSUMOWUJĄCA

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

### WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

|   |                              |
|---|------------------------------|
| 1 | egzamin praktyczny i pisemny |
|---|------------------------------|

### KRYTERIA OCENY

|                     |                                                                                                                                                                  |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| EFEKT KSZTAŁCENIA 1 |                                                                                                                                                                  |
| NA OCENĘ 3          | Student zna definicje i podstawy odnowy biologicznej                                                                                                             |
| NA OCENĘ 4          | Student zna definicje i podstawy odnowy biologicznej, wie jak je zastosować w praktyce.                                                                          |
| NA OCENĘ 5          | Student zna definicje i podstawy odnowy biologicznej, wie jak je zastosować w praktyce. Umie zaprogramować odnowę biologiczną w różnych dyscyplinach sportowych. |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 2 |                                                                                                                                                                  |
| NA OCENĘ 3          | Umie wykonać masaż grzbietu.                                                                                                                                     |
| NA OCENĘ 4          | Umie wykonać masaż grzbietu kończyn dolnych i górnych.                                                                                                           |
| NA OCENĘ 5          | Umie wykonać masaż całościowy klasyczny oraz masaż sportowy.                                                                                                     |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 3 |                                                                                                                                                                  |
| NA OCENĘ 3          | Student zna zasady programowania odnowy biologicznej.                                                                                                            |



|            |                                                                                                              |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| NA OCENĘ 4 | Student zna zasady programowania odnowy biologicznej, umie ją programować w wybranej dyscyplinie sportowej.  |
| NA OCENĘ 5 | Student zna zasady programowania odnowy biologicznej, umie ją programować w różnych dyscyplinach sportowych. |

## 10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

| EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU | ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH | CELE PRZEDMIOTU | TREŚCI PROGRAMOWE                                  | METODY DYDAKTYCZNE | SPOSOBY OCENY |
|-----------------------------------|-------------------------------------|-----------------|----------------------------------------------------|--------------------|---------------|
| EK1                               | K_W01                               | Cel1            | W1 W2 W3 W4<br>W5 W6 L1 L2<br>L3 L4 L5 L6 L7<br>L8 |                    | F1 P1         |
| EK2                               | K_U06                               | Cel1            | W1 W2 W3 W4<br>W5 W6 L1 L2<br>L3 L4 L5 L6 L7<br>L8 |                    | F1 P1         |
| EK3                               | K_K01                               | Cel1            | W1 W2 W3 W4<br>W5 W6 L1 L2<br>L3 L4 L5 L6 L7<br>L8 |                    | F1 P1         |

## 11 WYKAZ LITERATURY

### LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Gieremek K., Dec L. — *Zmęczenie i regeneracja sił. Odnowa biologiczna*, Katowice, 2000, HasMed
- 2 Magiera L., Walaszek R. — *Masaż sportowy z elementami odnowy biologicznej*, Kraków, 2003, BIOSPORT

### LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 Kasperczyk T., Magiera L., Mucha D., Walaszek R. — *Masaż z elementami rehabilitacji*, Kraków, 2011, Rehmed

## 12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

### OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

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

### OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

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

.....