

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM.
BRONISŁAWA CZECHA
W KRAKOWIE

KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2014/2015

Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu

Kierunek studiów: Wychowanie Fizyczne

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 W JĘZYKU ANGIELSKIM	Biological Regeneration with the Rudiments of Massage
KOD PRZEDMIOTU	WFIS16.1 ASD6
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	15	0	15	0	0



3 CELE PRZEDMIOTU

Cel1 Zapoznanie studentów z problematyką odnowy biologicznej w procesie treningowym, przedstawienie metod i środków stosowanych w restytucji powysiłkowej zawodnika.

4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 Przyswojone 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, organizacji i realizacji odnowy biologicznej w kilku dyscyplinach

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

6 TREŚCI PROGRAMOWE

WYKŁAD

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
W1	1-2.Definicje i zadania odnowy biologicznej. środki, metody oraz zasady postępowania restytucyjnego. Przeciwwskazania do zabiegów. 3.Rola odnowy biologicznej w sporcie wyczynowym. 4-6Czynniki fizyczne wspomagające proces restytucji powysiłkowej (ciepło, zimno, światło, prąd, pole magnetyczne, woda i inne). 7-9 Masaż sportowy w procesie treningowym. 10-11Przetrenowania i przeciążenia. 12-15Programowanie postępowania odnawiającego w procesie treningowym.	15
	RAZEM	15

ZAJĘCIA LABORATORYJNE

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
L1	1.Zajęcia organizacyjne. Program nauczania. BHP w zabiegach odnowy biologicznej. 2.Metodyka i techniki masażu klasycznego 3.Metodyka i masażu sportowego 4.Metodyka masażu relaksacyjnego 5.Masaż karku z barkami. 6-7Masaż grzbietu 8-9Masaż kręgosłupa 10-11 Masaż grzbietu w całości 12-13.Masaż kończyny dolnej 14. Masaż izometryczny 15.Zaliczenie teoretyczne i praktyczne przedmiotu	15
	RAZEM	15

7 METODY DYDAKTYCZNE

- M1 Prezentacje multimedialne
- M2 Dyskusja
- M3 Praca w grupach
- M4 Inne



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	15
Opracowanie wyników	0
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	5
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
F2	Odpowiedź ustna

OCENA PODSUMOWUJĄCA

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

WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

1	obecność na zajęcia, zaliczenie pozytywne egzaminu praktycznego i teorii
---	--

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 i wie jak je zastosować w praktyce
NA OCENĘ 5	student zna definicje i podstawy odnowy biologicznej i wie jak je zastosować w praktyce. Umie zaprogramować odnowę w popularnych dyscyplinach sportowych.
EFEKT KSZTAŁCENIA 2	
NA OCENĘ 3	Umie wykonać masaż grzbietu.
NA OCENĘ 4	Umie wykonać masaż grzbietu w całości.
NA OCENĘ 5	Umie wykonać masaż podstawowych części ciała i masaż sportowy
EFEKT KSZTAŁCENIA 3	
NA OCENĘ 3	Student zna zasady programowania odnowy biologicznej.
NA OCENĘ 4	Student zna zasady programowania odnowy biologicznej. Umie zaprogramować podstawową odnowę biologiczną w wybranej dyscyplinie sportowej.
NA OCENĘ 5	Student zna zasady programowania odnowy biologicznej. Umie zaprogramować podstawową odnowę biologiczną w kilku dyscyplinach .



10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

EFEKTY Kształcenia dla przedmiotu	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK1	K_W01, K_W03, K_W11, K_W12, K_W13, K_U04, K_K01, K_K06	Cel1	W1	M1 M2 M4	F1 F2
EK2	K_U04, K_U10, K_U18	Cel1	L1	M3 M4	F1 F2 P1
EK3	K_W02, K_K01, K_K02, K_K05, K_K06	Cel1	W1 L1	M3 M4	F1 F2

11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Gieremek K., Dec L. — *Zmęczenie i regeneracja sił. Odnowa biologiczna*, Katowice, 2000, HasMed
- 2 .Kasperczyk. T., Magiera L., Mucha D., Walaszek R. — *Masaz z elementami rehabilitacji*, Kraków, 2012, Rehmed

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 Magiera L., Walaszek R — *Masaz sportowy z elementami odnowy biologicznej*, Kraków, 2013, Biosport

12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

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

OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

mgr Agata Cebula (kontakt: agata.cebula@awf.krakow.pl)

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)

.....
.....