

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 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 LABORATORYJNE	ZAJĘCIA PRAKTYCZNE	SEMINARIUM 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 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 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
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	45
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	40
Opracowanie wyników	5
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	10
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	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 W5 W6 L1 L2 L3 L4 L5 L6 L7 L8		F1 P1
EK2	K_U06	Cel1	W1 W2 W3 W4 W5 W6 L1 L2 L3 L4 L5 L6 L7 L8		F1 P1
EK3	K_K01	Cel1	W1 W2 W3 W4 W5 W6 L1 L2 L3 L4 L5 L6 L7 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)

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)

.....