

	ZAŁĄCZNIK	Wydanie II 11 lutego 2016 r.	Symbol Z-5.4-1-2
	Karta przedmiotu rok akademicki 2017/2018		

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Raciborzu

KARTA PRZEDMIOTU

1. Nazwa przedmiotu:	Masaż sportowy				
2. Kod przedmiotu:	16,1				
3. Okres ważności karty:	2015-2018				
4. Forma kształcenia:	studia pierwszego stopnia				
5. Forma studiów:	studia stacjonarne				
6. Kierunek studiów:	WYCHOWANIE FIZYCZNE				
7. Profil studiów:	praktyczny				
8. Specjalność:	Odnowa Biologiczna				
9. Semestr:	VI				
10. Jedn. prowadz. przedmiot:	Instytut Kultury Fizycznej i Zdrowia				
11. Prowadzący przedmiot:	mgr Marek Jendrysek				
12. Grupa przedmiotów:	Przedmioty specjalnościowe				
13. Status przedmiotu:	Obowiązkowy				
14. Język prowadzenia zajęć:	polski				
15. Przedmioty wprowadzające oraz wymagania wstępne:					
Znajomość anatomii człowieka, biologii człowieka, biochemii, biofizyki, biomechaniki człowieka, fizjologii człowieka, masażu klasycznego. Anatomia funkcjonalna, fizjologia – znajomość układu kostno-mięśniowego i układu nerwowego, budowa skóry, układu krwionośnego.					
16. Cel przedmiotu:					
Celem nauczania przedmiotu jest zapoznanie studenta z teoretycznymi podstawami dotyczącymi aplikowania technik masażu sportowego. Student potrafi ułożyć sesję masażu sportowego dostosowaną do aktualnych potrzeb zawodnika (startowy, przedstartowy, rehabilitacyjny, podtrzymujący itd.)					
<ul style="list-style-type: none"> - zapoznanie się z technikami masażu sportowego, - zapoznanie się z zasadami i warunkami stosowania masażu sportowego, - zwrócenie uwagi na dobór technik masażu sportowego w zależności od dyscypliny, wieku, płci, budowy anatomicznej, cyklu treningowego, - zwrócenie uwagi na dobór innych metod stanowiących uzupełnienie w masażu sportowym, - zajęcia organizacyjne, podanie literatury, warunki zaliczenia przedmiotu, - techniki stosowane w masażu sportowym. 					
17. Efekty kształcenia:					
Ozn.	Opis efektu kształcenia	Metoda realizacji efektu kształcenia	Metoda sprawdzenia efektu kształcenia	Forma prowadzenia zajęć	Odniesienie do efektów dla specjalności/ kierunku studiów
W	Zna elementarną terminologię używaną w naukach o zdrowiu i opisie procesów fizjologicznych związanych z masażem. Zna podstawowe zmiany czynnościowe zachodzące w organizmie człowieka pod wpływem masażu zależnie od jego charakteru i czasu trwania. Zna elementarną technologię używaną w	Odpytywanie i powtórzenie nabytych już wiadomości w tym zakresie podczas zajęć warsztatowych – specjalistycznych.	Zaliczenie pisemnego testu semestralnego obejmujące zarówno materiał ćwiczeń jak i wykładów; wkład w dyskusję na tematy związa-	wykład/ ćwiczenia Au-	K_W01 (+++) K_W02 (+++)

	naukach o zdrowiu i kulturze fizycznej. Posiada ogólną znajomość budowy i funkcjonowania organizmu człowieka (anatomia funkcjonalna, palpacyjna, fizjologia). Zna mechanizmy działania i skutki uboczne wybranych zabiegów fizycznych. Ma elementarną wiedzę z zakresu stosowania metod utrzymywania sprawności fizycznej w zakresie somatyczno-motorycznej rozwoju i budowy własnego ciała.	Przełożenie teorii na praktykę. Powtarzanie nabytych wiadomości w tym zakresie na warsztatach poprzez odpytywanie i częściowych zaliczeń z zaznaczeniem w Karcie Zaliczeniowej.	ne z problematyką analizy morfologicznej Wynik osiągnięty w teście semestralnym, Przygotowanie do zajęć (notatki), Udział w ćwiczeniach praktycznych,	diowizualne modele, plany, atlasy	
U	Potrąfi wykorzystywać podstawową zdobytą wiedzę teoretyczną z zakresu masażu w ocenie zmian fizjologicznych zachodzących podczas i po zabiegu. Posiada elementarne umiejętności badawcze, które pozwalają mu na analizowanie wyników prostych badań funkcjonalnych i formułowanie wniosków oraz tworzenie sesji masażu klasycznego. Posiada wyjątkowe predyspozycje oraz umiejętności manualne. Tyczy się to wybranych jednostek. Potrąfi posługiwać się podstawowym sprzętem i aparaturą.	Kształtowanie poprzez wielokrotność powtórzeń działań umiejętności aż do perfekcji.	Aktywność w trakcie przebiegu zajęć Kolokwia pisemne i ustne		K_U01 (+++) K_U02 (++)
K	Rozumie potrzebę uczenia się przez całe życie. Ma świadomość roli prawidłowych procesów fizjologicznych zachodzących w organizmie w czasie i po sesji masażu. Ma świadomość własnych ograniczeń i wie, że należy zwracać się do specjalistów i konsultować własną interpretację otrzymanych wyników. Rozumie potrzebę uczenia się przez całe życie, ma świadomość swych umiejętności i wiedzy, poprzez te czynniki rozumie konieczność ciągłego dokształcania się w zawodzie oraz nieustannego rozwoju osobistego, m.in. poprzez podtrzymywanie własnej sprawności fizycznej. Posiada przekonanie o wartości zdobytych umiejętności oraz wiedzy. Potrąfi współpracować w grupie. Potrąfi szerzyć zachowanie prozdrowotne.	Powtarzanie z zakresu rozkładania i składania aparatury i sprzętu. Zadawanie prac domowych, egzekwowanie ich realizacji na ćwiczeniach. Na każdych ćwiczeniach ocena umiejętności praktycznych i wiedzy w danym zakresie.	Egzamin		K_K01 (+++) K_K02 (++) K_K03 (+++)
18. Formy i wymiar zajęć:		Stacjonarne, Wykład ST: 15	Ćwiczenia ST: 60		
19. Treści kształcenia:					
Wykład:					
<ol style="list-style-type: none"> 1. Biologiczne podstawy masażu sportowego - 1 h 2. Masaż sportowy przed startem – 1 h (wiadomości ogólne) 3. Masaż sportowy przed startem - 1 h w zależności od charakteru pracy 4. Masaż sportowy przed startem – 1 h (syndromy emocjonalne) 5. Masaż sportowy przed startem – 1 h - gorączka przedstartowa 6. Masaż sportowy przed startem – 1 h - apatia przedstartowa 7. Masaż sportowy po starcie – 1 h (wiadomości ogólne) 8. Masaż sportowy po starcie – 1 h (bezpośrednio po zawodach) 					

9. Masaż sportowy po starcie – 1 h
- regenerujący
10. Środki poślizgu stosowane w masażu sportowym (kremy, żele, maści, olejki) – 1 h
11. Inne metody stosowane w masażu sportowym – 2 h
12. Masaż izometryczny, limfatyczny – 2 h
13. Kinesjotaping (plasterowanie w sporcie) – 1 h

15 h

Ćwiczenia

1. Techniki stosowane w masażu sportowym – nauka praktyczna – 5 h
2. Praktyczna nauka masażu sportowego przedstartowego w zależności od charakteru pracy zawodnika (praca aerobowa, praca aerobowa, mieszana)
Biegi krótkie, biegi długie, zespołowe gry sportowe - 5 h
3. Praktyczna nauka masażu sportowego przedstartowego
- gorączka przedstartowa
- apatia przedstartowa – 5 h
4. Praktyczna nauka masażu sportowego postartowego
- bezpośrednio po starcie
- masaż regenerujący - 5 h
5. Praktyczna nauka masażu sportowego tzw. turniejowego (zespołowe gry sportowe, gimnastyka, wielobój) - 5 h
6. Praktyczna nauka masażu sportowego przed treningiem - 5 h
7. Praktyczna nauka masażu sportowego po treningu – 5 h
8. Nauka praktyczna innych metod terapeutycznych wspomagających masaż sportowy
- masaż izometryczny
- masaż tensegracyjny
- masaż limfatyczny - 20 h
9. Nauka praktyczna plasterowanie miękkie (kinesjotaping) - 5 h

60 h

20. Egzamin:		Zaliczenie z oceną. Egzamin	
21. Literatura podstawowa:			
Magiera L., Walaszek R (2008) <i>Masaż sportowy z elementami odnowy biologicznej</i> . Wyd. Biosport, Kraków Pawelec R., Szczuka E., Laber W. (2008) <i>Metody masażu w odnowie biologicznej</i> . Agencja Usługowo-Handlowa „AGIW”, Wrocław Benjamin P., Lamp S. (2005) <i>Understanding Sports Massage 2nd Edition</i> . Human Kinetics.			
22. Literatura uzupełniająca:			
Zborowski A. (2008) <i>Masaż klasyczny</i> . Wydawnictwo AZ, Kraków Magiera L. (2007) <i>Masaż w kosmetyce i odnowie biologicznej</i> . Wydawnictwo Bio-Styl, Kraków Zborowski A. (2008) <i>Drenaż limfatyczny</i> . Wydawnictwo AZ, Kraków			
23. Nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia efektów kształcenia:			
Lp.	Forma zajęć	Liczba godzin kontaktowych / pracy studenta	
1	Wykład	15	
2	Ćwiczenia	60	
3	Konwersatoria praca własna	-	
4	Laboratorium	-	
5	Projekt	-	
6	Seminarium	-	
7	Inne:	105 (przygotowanie do ćw., przygotowanie do wykładów, zapoznanie z literaturą i materiałami dydaktycznymi przygotowanie do kolokwium i egzaminu, konsultacje)	
Suma godzin		75/105	
24. Suma wszystkich godzin:		180	25. Liczba punktów ECTS:
26. Liczba punktów ECTS uzyskanych na zajęciach z bezpośrednim udziałem nauczyciela		2,5	27. Liczba punktów ECTS uzyskanych w wyniku samodzielnej pracy studenta:
			6
			3,5

akademickiego:		
Efekt kształcenia	Ocena	Opis wymagań
W	bdb	<p>Student ma uporządkowaną i pogłębioną wiedzę na temat kultury fizycznej, biegle zna fakty z zakresu KF, definiuje pojęcia z zakresu KF w sposób pełny. Bardzo dobrze zna elementarną terminologię używaną w naukach o zdrowiu i opisie procesów fizjologicznych związanych z masażem.</p> <p>Zna podstawowe zmiany czynnościowe zachodzące w organizmie człowieka pod wpływem masażu. Posiada ogólną znajomość budowy i funkcjonowania organizmu człowieka (anatomia funkcjonalna, palpacyjna, fizjologia).</p> <p>Zna mechanizmy działania i skutki uboczne wybranych zabiegów fizycznych. Ma elementarną wiedzę z zakresu stosowania metod utrzymywania sprawności fizycznej w zakresie somatyczno-motorycznej rozwoju i budowy własnego ciała.</p>
	db plus	<p>Student ma uporządkowaną i pogłębioną wiedzę na temat kultury fizycznej, biegle zna fakty z zakresu KF, definiuje pojęcia z zakresu KF w sposób pełny. Niemalże bardzo dobrze zna elementarną terminologię używaną w naukach o zdrowiu i opisie procesów fizjologicznych związanych z masażem.</p> <p>Zna podstawowe zmiany czynnościowe zachodzące w organizmie człowieka pod wpływem masażu. Posiada ogólną znajomość budowy i funkcjonowania organizmu człowieka (anatomia funkcjonalna, palpacyjna, fizjologia).</p> <p>Zna mechanizmy działania i skutki uboczne wybranych zabiegów fizycznych. Ma elementarną wiedzę z zakresu stosowania metod utrzymywania sprawności fizycznej w zakresie somatyczno-motorycznej rozwoju i budowy własnego ciała.</p>
	db	<p>Student ma uporządkowaną i pogłębioną wiedzę na temat kultury fizycznej, biegle zna fakty z zakresu KF, definiuje pojęcia z zakresu KF w sposób pełny. Dobrze zna elementarną terminologię używaną w naukach o zdrowiu i opisie procesów fizjologicznych związanych z masażem.</p> <p>Zna podstawowe zmiany czynnościowe zachodzące w organizmie człowieka pod wpływem masażu. Posiada ogólną znajomość budowy i funkcjonowania organizmu człowieka (anatomia funkcjonalna, palpacyjna, fizjologia).</p> <p>Zna mechanizmy działania i skutki uboczne wybranych zabiegów fizycznych. Ma elementarną wiedzę z zakresu stosowania metod utrzymywania sprawności fizycznej w zakresie somatyczno-motorycznej rozwoju i budowy własnego ciała.</p>
	dst plus	<p>Student ma uporządkowaną i pogłębioną wiedzę na temat kultury fizycznej, biegle zna fakty z zakresu KF, definiuje pojęcia z zakresu KF w sposób pełny. Niemalże dobrze zna elementarną terminologię używaną w naukach o zdrowiu i opisie procesów fizjologicznych związanych z masażem.</p> <p>Zna podstawowe zmiany czynnościowe zachodzące w organizmie człowieka pod wpływem masażu. Posiada ogólną znajomość budowy i funkcjonowania organizmu człowieka (anatomia funkcjonalna, palpacyjna, fizjologia).</p> <p>Zna mechanizmy działania i skutki uboczne wybranych zabiegów fizycznych. Ma elementarną wiedzę z zakresu stosowania metod utrzymywania sprawności fizycznej w zakresie somatyczno-motorycznej rozwoju i budowy własnego ciała.</p>
	dst	<p>Student ma uporządkowaną i pogłębioną wiedzę na temat kultury fizycznej, biegle zna fakty z zakresu KF, definiuje pojęcia z zakresu KF w sposób pełny. Dostatecznie zna elementarną terminologię używaną w naukach o zdrowiu i opisie procesów fizjologicznych związanych z masażem.</p> <p>Zna podstawowe zmiany czynnościowe zachodzące w organizmie człowieka pod wpływem masażu. Posiada ogólną znajomość budowy i funkcjonowania organizmu człowieka (anatomia funkcjonalna, palpacyjna, fizjologia).</p> <p>Zna mechanizmy działania i skutki uboczne wybranych zabiegów fizycznych. Ma elementarną wiedzę z zakresu stosowania metod utrzymywania sprawności fizycznej w zakresie somatyczno-motorycznej rozwoju i budowy własnego ciała.</p>
	ndst	<p>Student nie ma podstawowej wiedzy na temat KF.</p> <p>Nie zna terminologii używanej w naukach o kulturze fizycznej, nie zna mechanizmów działań zabiegów fizycznych.</p>
U	bdb	<p>Student potrafi wszechstronnie wykorzystywać podstawową wiedzę teoretyczną, potrafi przedstawić, zaprezentować własne poglądy poparte argumentacją literatury w danej dziedzinie. Posiada umiejętność zastosowania wiedzy teoretycznej z praktyczną. Potrafi posługiwać się w mowie i piśmie językiem naukowym w tej dyscyplinie.</p> <p>Potrafi wykorzystać podstawową zdobytą wiedzę teoretyczną z zakresu masażu w ocenie zmian fizjologicznych zachodzących podczas i po zabiegu.</p> <p>Posiada elementarne umiejętności badawcze, które pozwalają mu na analizowanie wyników prostych badań funkcjonalnych i formułowanie wniosków oraz tworzenie sesji masażu klasycznego.</p>

		<p>Posiada wyjątkowe predyspozycje oraz umiejętności manualne. Potrafi posługiwać się podstawowym sprzętem i aparaturą.</p> <p>Dokonuje kompleksowej analizy zjawisk z zakresu zabiegów fizykalnych na podstawie samodzielnych dobranych przykładów, logicznie i jasno konstruuje swe wypowiedzi.</p>
	db plus	<p>Student potrafi umiejętnie i niemalże bardzo dobrze wykorzystywać podstawową wiedzę teoretyczną, potrafi przedstawić, zaprezentować własne poglądy poparte argumentacją literatury w danej dziedzinie. Posiada umiejętność zastosowania wiedzy teoretycznej z praktyczną. Potrafi posługiwać się w mowie i piśmie językiem naukowym w tej dyscyplinie.</p> <p>Potrafi wykorzystać podstawową zdobytą wiedzę teoretyczną z zakresu masażu w ocenie zmian fizjologicznych zachodzących podczas i po zabiegu.</p> <p>Posiada elementarne umiejętności badawcze, które pozwalają mu na analizowanie wyników prostych badań funkcjonalnych i formułowanie wniosków oraz tworzenie sesji masażu klasycznego.</p> <p>Posiada wyjątkowe predyspozycje oraz umiejętności manualne. Potrafi posługiwać się podstawowym sprzętem i aparaturą.</p> <p>Dokonuje prawidłowej analizy zjawisk z zakresu zabiegów fizykalnych na podstawie typowych przykładów, poprawnie, z niewielką ilością błędów konstruuje swe wypowiedzi.</p>
	db	<p>Student potrafi umiejętnie i dobrze wykorzystywać podstawową wiedzę teoretyczną, potrafi przedstawić, zaprezentować własne poglądy poparte argumentacją literatury w danej dziedzinie. Posiada umiejętność zastosowania wiedzy teoretycznej z praktyczną. Potrafi posługiwać się w mowie i piśmie językiem naukowym w tej dyscyplinie.</p> <p>Potrafi wykorzystać podstawową zdobytą wiedzę teoretyczną z zakresu masażu w ocenie zmian fizjologicznych zachodzących podczas i po zabiegu.</p> <p>Posiada elementarne umiejętności badawcze, które pozwalają mu na analizowanie wyników prostych badań funkcjonalnych i formułowanie wniosków oraz tworzenie sesji masażu klasycznego.</p> <p>Posiada wyjątkowe predyspozycje oraz umiejętności manualne. Potrafi posługiwać się podstawowym sprzętem i aparaturą.</p> <p>Dokonuje prawidłowej analizy zjawisk z zakresu zabiegów fizykalnych na podstawie typowych przykładów, poprawnie, z niewielką ilością błędów konstruuje swe wypowiedzi.</p>
	dst plus	<p>Student potrafi umiejętnie i niemalże dobrze wykorzystywać podstawową wiedzę teoretyczną, potrafi przedstawić, zaprezentować własne poglądy poparte argumentacją literatury w danej dziedzinie. Posiada umiejętność zastosowania wiedzy teoretycznej z praktyczną. Potrafi posługiwać się w mowie i piśmie językiem naukowym w tej dyscyplinie.</p> <p>Potrafi wykorzystać podstawową zdobytą wiedzę teoretyczną z zakresu masażu w ocenie zmian fizjologicznych zachodzących podczas i po zabiegu.</p> <p>Posiada elementarne umiejętności badawcze, które pozwalają mu na analizowanie wyników prostych badań funkcjonalnych i formułowanie wniosków oraz tworzenie sesji masażu klasycznego.</p> <p>Posiada wyjątkowe predyspozycje oraz umiejętności manualne. Potrafi posługiwać się podstawowym sprzętem i aparaturą.</p> <p>Dokonuje prawidłowej analizy zjawisk z zakresu zabiegów fizykalnych na podstawie typowych przykładów, poprawnie, z niewielką ilością błędów konstruuje swe wypowiedzi.</p>
	dst	<p>Student potrafi dostatecznie dobrze wykorzystywać podstawową wiedzę teoretyczną, potrafi przedstawić, zaprezentować własne poglądy poparte argumentacją literatury w danej dziedzinie. Posiada umiejętność zastosowania wiedzy teoretycznej z praktyczną. Potrafi posługiwać się w mowie i piśmie językiem naukowym w tej dyscyplinie.</p> <p>Potrafi wykorzystać podstawową zdobytą wiedzę teoretyczną z zakresu masażu w ocenie zmian fizjologicznych zachodzących podczas i po zabiegu.</p> <p>Posiada elementarne umiejętności badawcze, które pozwalają mu na analizowanie wyników prostych badań funkcjonalnych i formułowanie wniosków oraz tworzenie sesji masażu klasycznego.</p> <p>Posiada wyjątkowe predyspozycje oraz umiejętności manualne. Potrafi posługiwać się podstawowym sprzętem i aparaturą.</p> <p>Jest w stanie z pomocą dokonać analizy zjawisk z zakresu zabiegów fizykalnych, wypowiedzi konstruowane są względnie poprawnie choć wymagają poprawek.</p>
	ndst	<p>Student nie potrafi wykorzystywać podstawowej wiedzy teoretycznej, nie przedstawia własnych poglądów, nie zna literatury w danej dziedzinie. Nie posiada umiejętności zastosowania wiedzy teoretycznej z praktyczną. Nie zna języka naukowego w tej dyscyplinie. Nie zna pojęć KF, nie formułuje wniosków.</p>
K	o.	<p>Student potrafi precyzyjnie i spójnie dysponować wiedzą z zakresu tematów poruszanych podczas studiów, potrafi odnieść zdobytą wiedzę w projektowaniu dalszych zadań zawodowych i prywatnych. Aktywnie uczestniczy w dyskusji prezentując własny punkt widzenia i argumentując go, rzetelnie i terminowo realizuje powierzono-</p>

		ne zadania, z własnej inicjatywy poszerza zakres wiedzy z przedmiotu. Ma świadomość roli prawidłowych procesów fizjologicznych zachodzących w organizmie w czasie i po sesji masażu.
	no.	Student nie potrafi odnieść zdobytych wiadomości do innych dziedzin, nie ma świadomości swojej wiedzy i umiejętności, nie rozumie potrzeby doksztalcania i rozwoju, nie dokonuje samooceny swoich kompetencji, nie wyznacza kierunków dalszego rozwoju zawodowego i prywatnego.
28. Uwagi:		

Zatwierdzono:

.....
(data i podpis prowadzącego)

.....
(data i podpis)