

KARTA PRZEDMIOTU – II ROK
Rok akademicki 2021/2022

Kod przedmiotu	0114.7.WF2.FI5.PMwOB	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	Podstawy masażu w odnowie biologicznej <i>Basics of massage in biological regeneration</i>
	angielskim	

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

1.1. Kierunek studiów	<i>Wychowanie Fizyczne</i>
1.2. Forma studiów	<i>stacjonarne / niestacjonarne</i>
1.3. Poziom studiów	<i>drugiego stopnia</i>
1.4. Profil studiów*	<i>praktyczny</i>
1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu	<i>mgr Mateusz Burak</i>
1.6. Kontakt	<i>41 349 69 54</i>

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Język wykładowy	<i>polski</i>
2.2. Wymagania wstępne*	<i>anatomia, fizjologia</i>

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć	<i>wykłady, ćwiczenia</i>	
3.2. Miejsce realizacji zajęć	<i>zajęcia w pomieszczeniach UJK</i>	
3.3. Forma zaliczenia zajęć	<i>zaliczenie z oceną</i>	
3.4. Metody dydaktyczne	<i>ćwiczenia praktyczne – dyskusja wielokrotna (grupowa), objaśnienie (OB), ćwiczenia praktyczne</i>	
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	<i>1. Pawelec Ryszard, Szczuka Edyta, Laber Wojciech. Metodyka masażu w odnowie biologicznej. Wyd. AGIW. Wrocław 2011. 2. Magiera Leszek, Walaszek Robert. Masaż sportowy z elementami odnowy biologicznej. Wyd. BIOSPORT. Kraków 2011.</i>
	uzupełniająca	<i>1. Magiera Leszek. Masaż w kosmetyce i odnowie biologicznej. Wyd. BIO-STYL. Kraków 2012.</i>

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)

Wykłady:

- C1. Zapoznanie studenta z podstawowymi rodzajami i technikami masażu wykorzystywanymi w odnowie biologicznej.
C2. Zapoznanie studenta ze znaczeniem masażu w odnowie biologicznej.*

Ćwiczenia:

- C1. Zapoznanie studenta z metodyką wykonywania różnego rodzaju masażu.
C2. Zdobycie przez studenta umiejętności poprawnego wykonywania masażu w odnowie biologicznej z uwzględnieniem wskazań oraz przeciwwskazań.*

4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)

Wykłady:

- 1. Znaczenie masażu w odnowie biologicznej.*
- 2. Metodyka wykonywania i możliwości wykorzystania masażu w środowisku wodnym stosowanego w odnowie biologicznej. Masaż podwodny z natryskiem biczowym, masaż podwodny klasyczny, masaż wirowy, masaż natryskowy – bicze szkockie, masaż w kąpielu perelkowej. Wskazania i przeciwwskazania.*
- 3. Metodyka wykonywania i możliwości wykorzystania masażu przyrządowego. Masaż ciśnieniowy, wibracyjny, pneumatyczny, synkardialny, próżniowy z kąpielą chińską. Wskazania i przeciwwskazania.*
- 4. Zasady i techniki stosowania masażu limfatycznego w odnowie biologicznej. Wskazania i przeciwwskazania.*
- 5. Zasady i techniki stosowania masażu izometrycznego, masażu kontralateralnego oraz masażu stawowego centryfugalnego.*

Ćwiczenia:

- 1. Demonstracja i nauka wykonywania masażu limfatycznego grzbietu, klatki piersiowej oraz brzucha.*
- 2. Demonstracja i nauka wykonywania masażu limfatycznego brzucha, kończyny górnej oraz kończyny dolnej.*
- 3. Demonstracja i nauka wykonywania masażu izometrycznego kończyny górnej oraz kończyny dolnej.*
- 4. Demonstracja oraz nauka wykonywania masażu izometrycznego powłok brzusznych.*
- 5. Demonstracja i nauka wykonywania masażu kontralateralnego. Masaż z wykorzystaniem technik masażu sportowego. Połączenie z ćwiczeniami synergistycznymi.*
- 6. Metodyka wykonywania masażu centryfugalnego. Wykorzystanie środków poślizgowych. Możliwości połączenia masażu centryfugalnego z innymi zabiegami fizykalnymi.*
- 7. Masaż punktowy oraz inne metody refleksoterapii wykorzystywane w odnowie biologicznej. Demonstracja i nauka wykonywania poszczególnych technik.*

ćwiczenia (C)*	3	<i>W sprawdzianie praktycznym uzyskanie 61% - 68% punktów - samodzielne wykonanie jednego zabiegu z zakresu masażu wykorzystywanego w odnowie biologicznej.</i>
	3,5	<i>W sprawdzianie praktycznym uzyskanie 69% - 76% punktów - samodzielne wykonanie jednego zabiegu z zakresu masażu wykorzystywanego w odnowie biologicznej.</i>
	4	<i>W sprawdzianie praktycznym uzyskanie 77% - 84% punktów - samodzielne wykonanie dwóch zabiegów z zakresu masażu wykorzystywanego w odnowie biologicznej.</i>
	4,5	<i>W sprawdzianie praktycznym uzyskanie 85% - 92% punktów - samodzielne wykonanie dwóch zabiegów z zakresu masażu wykorzystywanego w odnowie biologicznej.</i>
	5	<i>W sprawdzianie praktycznym uzyskał 93% - 100% punktów - samodzielne wykonanie dwóch zabiegów z zakresu masażu wykorzystywanego w odnowie biologicznej.</i>

5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
<i>LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/</i>	30	20
<i>Udział w wykładach*</i>	10	10
<i>Udział w ćwiczeniach, konwersatoriach, laboratoriach*</i>	20	10
<i>SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/</i>	20	30
<i>Przygotowanie do wykładu*</i>	5	5
<i>Przygotowanie do ćwiczeń, konwersatorium, laboratorium*</i>	10	15
<i>Przygotowanie do zaliczenia praktycznego</i>	5	10
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	50	50
PUNKTY ECTS za przedmiot	2	2

**niepotrzebne usunąć*

Przyjmuję do realizacji (data i podpisy osób prowadzących przedmiot w danym roku akademickim)

.....