



## Podhalańska Państwowa Uczelnia Zawodowa w Nowym Targu

### Informacje ogólne

<b>Nazwa zajęć</b>	Masaż klasyczny i punktowy z elementami refleksoterapii
<b>Kod zajęć</b>	TR.SL.521
<b>Status zajęć</b>	podstawowe
<b>Wydział / Instytut</b>	Instytut Nauk Humanistycznych i Turystyki
<b>Kierunek studiów</b>	Turystyka i Rekreacja
<b>Specjalizacja</b>	

Forma studiów	Rok studiów	Semestr	Forma zajęć	Wymiar zajęć	Liczba punktów ECTS	Forma zaliczenia zajęć
Stacjonarne	3	5	Zajęcia praktyczne	45.0	4.0	bez egzaminu

<b>Poziom studiów</b>	studia pierwszego stopnia
<b>Profil</b>	Praktyczny
<b>Osoba odpowiedzialna za program zajęć</b>	dr Mirosław Szyndera
<b>Wymagania (Kompetencje wstępne)</b>	Znajomość anatomii człowieka, w szczególności układu ruchu, układu krwionośnego i limfatycznego, układu nerwowego w zakresie podstawowym-umożliwiającym naukę masażu.
<b>Założenia i cele zajęć</b>	Cele jest opanowanie technik masażu klasycznego i ich wykorzystanie w masażu, jak również w innych rodzajach masażu, takich jak masaż relaksacyjny, kosmetyczny, a także poznanie podstaw oraz idei refleksoterapii,

### Nakład pracy studenta - bilans punktów ECTS

Nakład pracy studenta niezbędny do uzyskania efektów uczenia się	Obciążenie studenta
	Studia stacjonarne

<b>Obciążenie studenta na zajęciach wymagających bezpośredniego udziału nauczycieli akademickich lub innych osób prowadzących zajęcia i studentów, w tym:</b>	godz.: 62	
udział w wykładach	0	
udział w ćwiczeniach	45	
udział w ćwiczeniach kształtujących umiejętności praktyczne	10	
Dodatkowe godziny kontaktowe z nauczycielem (godz.)	2	
Udział w egzaminie (godz.)	5	
<b>Obciążenie studenta związane z jego indywidualną pracą związaną z zajęciami organizowanymi przez uczelnię, w tym:</b>	godz.: 28	
Samodzielne studiowanie tematyki zajęć/ przygotowanie się do wykładu (godz.)	0	
Samodzielne studiowanie tematyki zajęć/ przygotowanie się do: ćwiczenia (godz.)	15	
Przygotowanie do zaliczenia/ egzaminu (godz.)	10	
Wykonanie prac zaliczeniowych (referat, projekt, prezentacja itd.) (godz.)	3	
<b>Suma</b> (obciążenie studenta na zajęciach wymagających bezpośredniego udziału nauczycieli akademickich lub innych osób prowadzących zajęcia oraz związane z jego indywidualną pracą związaną z tymi zajęciami)	godz.: 90	ECTS: 4
<b>Obciążenie studenta w ramach zajęć kształtujących umiejętności praktyczne</b>	godz.: 20	

## Efekty uczenia się

Efekty uczenia się		Odniesienia do kierunkowych efektów uczenia się	Sposób weryfikacji efektów uczenia się
Wiedza: student zna i rozumie			
W01	Zna i rozumie w stopniu zaawansowanym metody oceny stanu psychofizycznego człowieka, w zakresie niezbędnym dla oceny możliwości podejmowania przez niego aktywności w zakresie turystyki i rekreacji	-K_W02	Egzamin praktyczny Przedłużona obserwacja przez opiekuna / nauczyciela prowadzącego
Umiejętności: student potrafi			
U01	Potrafi dostrzegać problemy zdrowotne, ekonomiczne i społeczne związane z uczestnictwem w turystyce i rekreacji oraz wykorzystać podstawowe metody badawcze dla ich opisu	-K_U13	Egzamin praktyczny
Kompetencje społeczne: student jest gotów do			
K01	Gotów jest zorganizować swoje stanowisko pracy i samodzielnie wykonywać obowiązki z nim związane, zgodnie z celami całej organizacji	-K_K01	Przedłużona obserwacja przez opiekuna / nauczyciela prowadzącego

## Formy i metody kształcenia

Metoda ćwiczeń

## Treści programowe

### Zajęcia praktyczne

1. Ćwiczenia:
  1. Podstawy anatomiczno-fizjologiczne masażu oraz parametry masażu
  2. Techniki masażu klasycznego prezentacja i nauka
  3. Masaż grzbietu oraz kręgosłupa, prezentacja i nauka masażu
  4. Masaż kręgosłupa doskonalenie i uzupełnienie
  5. Masaż kończyn dolnych
  6. Masaż kończyn dolnych doskonalenie oraz masaż brzucha.
  7. Masaż kończyn górnych
  8. Masaż karku , szyjnego odcinka kręgosłupa oraz barków
  9. Masaż klatki piersiowej, głowy oraz podstawy fizjologiczne refleksoterapii.
  10. Stopa w refleksoterapii-prezentacja, nauka stymulacji punktów refleksyjnych
  11. Twarz, głowa oraz ręka w refleksoterapii - prezentacja i nauka stymulacji punktów refleks.
  12. Zaliczenie poszczególnych składowych masażu klasycznego i refleksyjnego.
- 11.

## Kryteria oceny osiągniętych efektów uczenia się

### Kryteria oceny efektów uczenia się osiągniętych przez studenta

Kategoria: Wiedza

- 5.00 - 1 obecności na zajęciach - możliwa jedna nieobecność, 2 uzyskanie wyników testu na poziomie minimum 90% maksymalnej liczby punktów, 3 pełne i ciągłe zaangażowanie podczas zajęć - przygotowanie do zajęć, ponadstandardowe i rzeczowe wypowiadanie się na omawiane tematy
- 4.50 - 1 obecności na zajęciach - możliwa jedna nieobecność nieusprawiedliwiona i jedna usprawiedliwiona, 2 uzyskanie wyników testu na poziomie minimum 80% maksymalnej liczby punktów, 3 zaangażowanie na zajęciach - przygotowanie do zajęć, rzeczowe wypowiadanie się na omawiane tematy,
- 4.00 - 1 obecności na zajęciach - możliwa jedna nieobecność nieusprawiedliwiona oraz jedna usprawiedliwiona 2 uzyskanie wyników testu na poziomie minimum 70% maksymalnej liczby punktów 3 zaangażowanie na zajęciach - przygotowanie do zajęć dobre, prawidłowe wypowiadanie się na omawiane tematy
- 3.50 - 1 obecności na zajęciach - możliwa jedna nieobecność nieusprawiedliwiona oraz dwie obecności usprawiedliwione 2 uzyskanie wyników testu na poziomie minimum 60% maksymalnej liczby punktów 3 zaangażowanie na zajęciach - przygotowanie do zajęć umiarkowane, wypowiadanie się na omawiane tematy niezbyt jasne, raczej płytkie, bez większej znajomości tematyki zajęć
- 3.00 - 1 obecności na zajęciach - możliwa jedna nieobecność nieusprawiedliwiona oraz dwie obecności usprawiedliwione 2 uzyskanie wyników testu na poziomie minimum 51% maksymalnej liczby punktów 3 brak zaangażowania na zajęciach - przygotowanie do zajęć słabe, wypowiadanie się na omawiane tematy nie jasne, powierzchowne, bez znajomości tematyki zajęć
- 2.00 - 1 nieobecności na zajęciach, niezaliczone zajęcia, 2 uzyskanie wyników testu na poziomie poniżej 51% maksymalnej liczby punktów, 3 brak zaangażowania podczas zajęć, brak wypowiedzi, a jeśli się pojawiają są wadliwe - zadania pod żadnym względem wykonania, nie do zaakceptowania.

Kategoria: Umiejętności

- 5.00 - 1 obecności na zajęciach - możliwa jedna nieobecność, 2 uzyskanie wyników testu na poziomie minimum 90% maksymalnej liczby punktów, 3 pełne i ciągłe zaangażowanie podczas zajęć - przygotowanie do zajęć, ponadstandardowe i rzeczowe wypowiadanie się na omawiane tematy 4 zadania wykonywane w całości i precyzyjnie, zgodnie z wytycznymi i parametrami zadań, brak konieczności dodatkowego tłumaczenia i wyjaśnień
- 4.50 - 1 obecności na zajęciach - możliwa jedna nieobecność nieusprawiedliwiona i jedna usprawiedliwiona, 2 uzyskanie wyników testu na poziomie minimum 80% maksymalnej liczby punktów, 3 zaangażowanie na zajęciach - przygotowanie do zajęć, rzeczowe wypowiadanie się na omawiane tematy, 4 zadania wykonywane właściwie, zgodnie z wcześniejszymi wytycznymi, poprawnie, w szczegółach nieprecyzyjne
- 4.00 - 1 obecności na zajęciach - możliwa jedna nieobecność nieusprawiedliwiona oraz jedna usprawiedliwiona 2 uzyskanie wyników testu na poziomie minimum 70% maksymalnej liczby punktów 3 zaangażowanie na zajęciach - przygotowanie do zajęć dobre, prawidłowe wypowiadanie się na omawiane tematy podczas zajęć, zadania wykonywane poprawnie, zgodnie z wcześniejszymi wytycznymi, ale w szczegółach uchybienia wymagające dodatkowych czynności poprawiających
- 3.50 - 1 obecności na zajęciach - możliwa jedna nieobecność nieusprawiedliwiona oraz dwie obecności usprawiedliwione 2 uzyskanie wyników testu na poziomie minimum 60% maksymalnej liczby punktów 3 zaangażowanie na zajęciach - przygotowanie do zajęć umiarkowane, wypowiadanie się na omawiane tematy niezbyt jasne, raczej płytkie, bez większej znajomości tematyki zajęć, 4 zadania wykonywane poprawnie, zgodnie z wcześniejszymi wytycznymi, ale w szczegółach uchybienia wymagające dodatkowych czynności poprawiających; wymagające wielu poprawek, chociaż ogólnie do zaakceptowania
- 3.00 - 1 obecności na zajęciach - możliwa jedna nieobecność nieusprawiedliwiona oraz dwie obecności usprawiedliwione 2 uzyskanie wyników testu na poziomie minimum 51% maksymalnej liczby punktów 3 brak zaangażowania na zajęciach - przygotowanie do zajęć słabe, wypowiadanie się na omawiane tematy nie jasne, powierzchowne, bez znajomości tematyki zajęć, 4 zadania wykonywane poprawnie, zgodnie z wcześniejszymi wytycznymi, ale w szczegółach wiele błędów, wymagających wymagające wielu poprawek, - trudności w wykonaniu zadania, konieczność powtórzeń i dodatkowych wyjaśnień
- 2.00 - 1 nieobecności na zajęciach, niezaliczone zajęcia, 2 uzyskanie wyników testu na poziomie poniżej 51% maksymalnej liczby punktów, 3 brak zaangażowania podczas zajęć, brak wypowiedzi, a jeśli się pojawiają są wadliwe - zadania pod żadnym względem wykonania, nie do zaakceptowania.

Kategoria: Kompetencje społeczne

- 5.00 - 1 obecności na zajęciach - możliwa jedna nieobecność, 2 pełne i ciągłe zaangażowanie podczas zajęć - przygotowanie do zajęć, ponadstandardowe i rzeczowe wypowiadanie się na omawiane tematy, 3 zadanie wykonywane w całości i precyzyjnie, zgodnie z wytycznymi i parametrami zadań, brak konieczności dodatkowego tłumaczenia i wyjaśnień;
- 4.50 - 1 obecności na zajęciach - możliwa jedna nieobecność nieusprawiedliwiona oraz jedna usprawiedliwiona 2 zaangażowanie na zajęciach - przygotowanie do zajęć, rzeczowe wypowiadanie się na omawiane tematy, 3 zadanie wykonywane właściwie, zgodnie z wcześniejszymi wytycznymi, poprawnie, w szczegółach nieprecyzyjne
- 4.00 - 1 obecności na zajęciach - możliwa jedna nieobecność nieusprawiedliwiona oraz jedna usprawiedliwiona 2 zaangażowanie na zajęciach - przygotowanie do zajęć dobre, prawidłowe wypowiadanie się na omawiane tematy, 3 zadania wykonywane

poprawnie, zgodnie z wcześniejszymi wytycznymi, ale w szczegółach uchybienia wymagające dodatkowych czynności poprawiających;

3.50 - 1 obecności na zajęciach - możliwa jedna nieobecność nieusprawiedliwiona oraz dwie usprawiedliwione, 2 zaangażowanie na zajęciach - przygotowanie do zajęć umiarkowane, wypowiedzianie się na omawiane tematy niezbyt jasne, raczej płytkie, bez większej znajomości tematyki 3 zadania wykonywane poprawnie, zgodnie z wcześniejszymi wytycznymi, ale w szczegółach uchybienia wymagające dodatkowych czynności poprawiających; wymagające wielu poprawek, chociaż ogólnie do zaakceptowania;

3.00 - 1 obecności na zajęciach - możliwa jedna nieobecność nieusprawiedliwiona oraz dwie usprawiedliwione, 2 brak zaangażowania na zajęciach - przygotowanie do zajęć słabe, wypowiedzianie się na omawiane tematy nie jasne, powierzchowne, bez znajomości tematyki 3 zadania wykonywane poprawnie, zgodnie z wcześniejszymi wytycznymi, ale w szczegółach wiele błędów, wymagających wymagające wielu poprawek, - trudności w wykonaniu zadania, konieczność powtórzeń i dodatkowych wyjaśnień

2.00 - 1 nieobecności na zajęciach, niezaliczone zajęcia, brak zaangażowania podczas zajęć, brak wypowiedzi, a jeśli się pojawiają są wadliwe - zadania pod żadnym względem wykonania, nie do zaakceptowania.

### Forma weryfikacji osiągnięć studenta i warunki zaliczenia zajęć

Forma zajęć	Metoda weryfikacji	Waga	Procent
Zajęcia praktyczne	Egzamin praktyczny	90	90,00 %
	Przedłużona obserwacja przez opiekuna / nauczyciela prowadzącego	10	10,00 %

### Informacja dodatkowa zaliczenia:

Zaliczenie wszystkich zajęć ćwiczeniowych

### Wykaz zalecanego piśmiennictwa

#### Wykaz literatury podstawowej

Lp. Pozycja
1. Gwardzik M.: 2023. Masaż - teoria i praktyka. Podręcznik dla masażyistów i fizjoterapeutów. Wyd. ESAN.W-wa
2. Magiera L.: 2018. Klasyczny masaż leczniczy. Wyd.Bio-Styl. Kraków
3. Magiera L.: 2017. Refleksoterapia. Wyd. Bio-Styl, Kraków.
4. Prochowicz Z.: 2008. Podstawy masażu leczniczego. PZWL.W-wa

#### Wykaz literatury uzupełniającej

Lp. Pozycja
1. Doutreloux J.P.: 2007.Muskulatura i rozciąganie.Wyd. JK , Łódź.
2. Ignasiak Z.: 2023. Anatomia układu ruchu. wyd. Edra Urban & Partner.W-wa.