



D1/3. Masaż sportowy

Informacje ogólne

Nazwa przedmiotu i kod (wg planu studiów):	Masaż sportowy (D1/3)
Nazwa przedmiotu (j. ang.):	Sport massage
Kierunek studiów:	Wychowanie fizyczne
Poziom studiów:	studia I stopnia
Profil:	praktyczny (P)
Forma studiów:	studia stacjonarne, studia niestacjonarne
Punkty ECTS:	studia stacjonarne – 2, studia niestacjonarne - 2
Język wykładowy:	polski
Rok akademicki:	2021/2022
Semestr:	5, 6
Koordinator przedmiotu:	dr Gabriel Szajna

Elementy wchodzące w skład programu studiów

Treści programowe zapewniające uzyskanie efektów uczenia się dla przedmiotu				
Poznanie podstawowych pojęć dotyczących masażu sportowego, poznanie metodyki i zasad prowadzenia masażu sportowego oraz umiejętności wykonywania masażu sportowego w wybranych dyscyplinach sportu.				
Liczba godzin zajęć w ramach poszczególnych form zajęć według planu studiów:	Studia stacjonarne - s. 5 - ćw. P – 10 godz., s. 6 - ćw. P – 15 godz. Studia niestacjonarne - s. 5 - ćw. P – 10 godz., s. 6 - ćw. P – 10 godz.			
Opis efektów uczenia się dla przedmiotu				
Kod efektu przedmiotu	Student, który zaliczył przedmiot zna i rozumie/potrafi/jest gotów do:	Powiązanie z KEU	Forma zajęć dydaktycznych	Sposób weryfikacji i oceny efektów uczenia się
D1.3_W01	1. Zna terminologię używaną w naukach o kulturze fizycznej i naukach o zdrowiu.	K_W02	wykład	Aktywność na ćwiczeniach projekt
D1.3_W02	2. Zna makroskopową budowę organizmu człowieka i zasady jego funkcjonowania	K_W03		
D1.3_W03	3. Zna założenia profilaktyki zdrowotnej, zdrowego trybu życia i edukacji zdrowotnej. Wie jak aktywnie wypoczywać i jak	K_W06		

	regenerować organizm po wysiłku.					
D1.3_U01	w zakresie umiejętności: 4. Posiada specjalistyczne umiejętności ruchowe z zakresu wybranych form aktywności fizycznej, zdrowotnej, i sportowej i potrafi je zademonstrować	K_U04	Ćw.	Pokaz praktyczny, zaliczenie praktyczne		
D1.3_U01	5. Potrafi udzielić i zorganizować pomoc w nagłych wypadkach oraz sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia.	K_U08				
D1.3_K01	6. Ma świadomość poziomu swojej wiedzy, i rozumie potrzebę ciągłego dokształcania się oraz zasięgnięcia opinii ekspertów w przypadku trudności z samodzielnym rozwiązaniem problemu	K_K01	Ćw.	Obserwacja, aktywność na zajęciach		
D1.3_K02	7. Ma świadomość konieczności dbania o poziom sprawności fizycznej i propagowania własnym przykładem postępowania pro-zdrowotnego.	K_K04				
Nakład pracy studenta (bilans punktów ECTS)						
Całkowita liczba punktów ECTS: (A + B)	2		Stacjonarne		Niestacjonarne	
A. Liczba godzin kontaktowych z podziałem na formy zajęć oraz liczba punktów ECTS uzyskanych w ramach tych zajęć:	Ćwiczenia audytoryjne Konsultacje w sumie: ECTS	s. 5		s. 6		
		10	15	10	10	
		5	5	5	5	
		15	20	15	15	
		0,7	0,7	0,5	0,5	
B. Formy aktywności studenta w ramach samokształcenia wraz z planowaną liczbą godzin na każdą formę i liczbą punktów ECTS:	praca w bibliotece przygotowanie projektu Samodzielne doskonalenie umiejętności w sumie: ECTS	2	2	2	2	
		2	2	2	2	
		6	6	11	11	
		10	10	15	15	
		0,3	0,3	0,5	0,5	

C. Liczba godzin zajęć kształtujących umiejętności praktyczne w ramach przedmiotu oraz związana z tym liczba punktów ECTS:	Ćwiczenia audytorijne	10	15	10	10
	Konsultacje	5	5	5	5
	przygotowanie projektu	2	2	2	2
	Samodzielne doskonalenie umiejętności	6	6	11	11
	w sumie:	28	28	28	28
ECTS	1	1	1	1	

Dodatkowe elementy (* - opcjonalnie)

Szczegółowe treści kształcenia w ramach poszczególnych form zajęć:	<p>Ćwiczenia semestr 5:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Masaż sportowy - techniki i metodyka wykonywania 2 Masaż sportowy wybranych mięśni i stawów 3 Ergonomia masażysty sportowego 4. Rodzaje masażu sportowego- techniki 5. Technika masażu sportowego ręki przedramienia, stawu łokciowego, 6. Masaż sportowy ramienia i stawu ramiennego, 7. Masaż sportowy obręczy kończyny górnej 8. Metodyka masażu sportowego grzbietu i kręgosłupa <p>Ćwiczenia semestr 6</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Techniki masażu sportowego klatki piersiowej i powłok brzusznych 2. Masaż sportowy szyi - metodyka 3. Masaż sportowy kończyny dolnej i obręczy kończyny dolnej 4. Automasaż w sporcie 5. Schemat postępowania w masażu sportowym częściowym i całościowym, Psychologiczne aspekty masażu sportowego 6. Masaż sportowy w sportach indywidualnych i sportach walki 7. Masaż sportowy w grach zespołowych 8. Masaż sportowy w wybranej dyscyplinie – planowanie
Metody i techniki kształcenia:	Wykład informacyjny i problemowy, ćwiczenia praktyczne, metoda eksponująca pokaz
* Warunki i sposób zaliczenia poszczególnych form zajęć, w tym zasady zaliczeń poprawkowych, a także warunki dopuszczenia do egzaminu:	<ul style="list-style-type: none"> - Obowiązkowy, aktywny udział w ćwiczeniach zgodnie z harmonogramem zajęć, dopuszczalna jedna nieusprawiedliwiona nieobecność w semestrze - Aktywność na zajęciach - Właściwe opracowanie projektów i zaliczenie praktyczne
* Zasady udziału w poszczególnych zajęciach, ze wskazaniem, czy obecność studenta na zajęciach jest obowiązkowa:	- obowiązek aktywnego uczestnictwa studenta we wszystkich formach zajęć
Sposób obliczania oceny końcowej:	Ocena końcowa z przedmiotu jest średnią arytmetyczną ocen wystawionych w oparciu o następujące kryteria: <ul style="list-style-type: none"> - Frekwencja i aktywność na zajęciach: 10% - przygotowanie projektów – 40% - praktyczne zaliczenie 50%
* Sposób i tryb wyrównywania zaległości powstałych wskutek nieobecności studenta na zajęciach:	<ul style="list-style-type: none"> - konsultacje - samodoskonalenie
Wymagania wstępne i dodatkowe, szczególnie w odniesieniu do sekwencyjności przedmiotów:	znajomość anatomii czynnościowej, diagnozowania postawy ciała oraz podstaw masażu
Zalecana literatura:	<ul style="list-style-type: none"> - Magiera L. Walaszek R.: Masaż sportowy z elementami odnowy biologicznej, Biosport, 2003 - Podgórski T., Masaż w rehabilitacji i sporcie, AWF, Warszawa, 1999

- Słoniak R.: Taping sportowy w rehabilitacji, Rzeszów, Fizjoterapia Rafał Słoniak 2011
- Magiera L.: Leksykon masażu i terminów komplementarnych, Bio-Styl, Kraków, 2001