



## KARTA PRZEDMIOTU

### D3/5 Odnowa i masaż w sporcie

#### Informacje ogólne

<b>Nazwa przedmiotu i kod (wg planu studiów):</b>	Odnowa i masaż w sporcie (D3/5)
<b>Nazwa przedmiotu (j. ang.):</b>	Wellness and sport massage
<b>Kierunek studiów:</b>	Wychowanie Fizyczne
<b>Poziom studiów:</b>	Studia I stopnia
<b>Profil:</b>	Praktyczny (P)
<b>Forma studiów:</b>	Studia stacjonarne, studia niestacjonarne
<b>Punkty ECTS:</b>	2
<b>Język wykładowy:</b>	polski
<b>Rok akademicki:</b>	2021/2022
<b>Semestr:</b>	4,5
<b>Koordinator przedmiotu:</b>	Dr Gabriel Szajna

#### Elementy wchodzące w skład programu studiów

Treści programowe zapewniające uzyskanie efektów uczenia się dla przedmiotu				
Celem przedmiotu jest poznanie i podstawowych pojęć dotyczących podstaw odnowy biologicznej i masażu sportowego, poznanie praktyczne metodyki i zasad prowadzenia odnowy i masażu sportowego oraz opanowanie umiejętności wykonywania zabiegów odnawiających i masażu sportowego w dyscyplinach sportowych				
<b>Liczba godzin zajęć w ramach poszczególnych form zajęć według planu studiów:</b>		st. stacjonarne sem.3- ćw. 15 godz., sem.4- ćw. 15 godz. st. stacjonarne sem.3- ćw. 10 godz., sem.4- ćw. 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
D3/5_W01	<b>Wiedza:</b> <b>1.</b> Student zna podstawową terminologię z zakresu odnowy biologicznej i masażu sportowego, <b>2.</b> student posiada podstawową wiedzę na temat wpływu masażu sportowego i zabiegów odnawiających na organizm człowieka, <b>3.</b> student ma wiedzę o	K_W02	Wykład, ćwiczenia praktyczne	Odpowiedź ustna, kolokwium
D3/5_W02		K_W01		
		K_W06		

D3/5_W03	wskazaniach i przeciwwskazaniach do stosowania masażu i odnowy biologicznej					
D1/5_U01	<b>Umiejętności</b> 1. Student posiada umiejętność planowania odnowy i masażu dla sportowców 2. Student posiada umiejętność wykonywania zabiegów odnowy biologicznej i masażu sportowego	K_U02	Zajęcia praktyczne,	Ocena umiejętności praktycznego zastosowania zabiegów i masażu		
D1/5_U02		K_U04				
D3/5_K01	1. Ma świadomość poziomu swojej wiedzy, i rozumie potrzebę ciągłego dokształcania się oraz zasięgnięcia opinii ekspertów w przypadku trudności z samodzielnym rozwiązaniem problemu	K_K01	Wykład, ćwiczenia praktyczne	Dyskusja, obecność na konsultacjach i dodatkowych zajęciach (np. działalność w kole naukowym)		
<b>Nakład pracy studenta (bilans punktów ECTS)</b>						
<b>Całkowita liczba punktów ECTS: (A + B)</b>	2	stacjonarne		niestacjonarne		
		Sem.4	Sem.5	Sem.4	Sem.5	
<b>A. Liczba godzin kontaktowych z podziałem na formy zajęć oraz liczba punktów ECTS uzyskanych w ramach tych zajęć:</b>	Ćwiczenia praktyczne konsultacje <b>w sumie:</b> ECTS	15 g. 5 g. <b>20 g</b> <b>0,8</b>	15 g. 5 g. <b>20g.</b> <b>0,8</b>	10 g. 5g <b>15 g</b> <b>0,4</b>	10 g. 5g <b>15 g.</b> <b>0,4</b>	
<b>B. Formy aktywności studentów ramach samokształcenia wraz z planowaną liczbą godzin na każdą formę i liczbą punktów ECTS:</b>	samodzielne doskonalenie umiejętności <b>w sumie:</b> ECTS	10 g. <b>10 g.</b> <b>0,2</b>	10 g. <b>10 g.</b> <b>0,2</b>	20 g. <b>20 g.</b> <b>0,6</b>	20 g. <b>20 g.</b> <b>0,6</b>	
<b>C. Liczba godzin zajęć kształtujących umiejętności praktyczne w ramach przedmiotu oraz związana z tym liczba punktów ECTS:</b>	Udział w ćwiczeniach Samodzielne doskonalenie umiejętności <b>w sumie:</b> ECTS	15 g. 10 g. <b>25 g</b> <b>0,8</b>	15 g. 10 g. <b>25 g.</b> <b>0,8</b>	10 g. 20 g. <b>30 g.</b> <b>1</b>	10 g. 20 g. <b>30 g</b> <b>1</b>	

#### Dodatkowe elementy (\* - opcjonalnie)

<b>Szczegółowe treści kształcenia w ramach poszczególnych form zajęć:</b>	<b>Treści kształcenia</b> <b>Wykłady:</b> 1 Wprowadzenie do zagadnień odnowy biologicznej 2 System odnowy biologicznej 3 Podstawy klasyfikacji zmęczenia i przetrenowania 4 Zadania i potrzeby w zakresie odnowy biologicznej 5 Ciepłolecznictwo, sauna w odnowie sportowców 6 Wykorzystanie zabiegów wodnych w odnowie biologicznej
---	---

	<p>7 Zabiegi fizykoterapeutyczne w odnowie biologicznej  8 Kinezyterapia we wspomaganiu regeneracji organizmu  9 Światłolecznictwo i jego wykorzystanie po wysiłkach fizycznych  10 Wskazania i przeciwwskazania do stosowania masażu sportowego w odnowie biologicznej  11 Programowanie zabiegów masażu i odnowy biologicznej w sporcie  12 Regeneracja organizmu z wykorzystaniem masażu  13 Leczenie uzdrowiskowe w odnowie biologicznej  14 Psychoregulacyjne i relaksacyjne aspekty stosowania odnowy biologicznej i masażu sportowego  15 planowanie zabiegów odnowy biologicznej w procesie treningowym</p> <p><b>Ćwiczenia audytoryjne:</b>  1 Masaż sportowy - techniki i metodyka jego wykonywania  2 Masaż sportowy wybranych mięśni i stawów,  3 Sauna jako zabieg odnawiający  4. Krioterapia w odnowie biologicznej  5 Technika masażu sportowego ręki przedramienia, stawu łokciowego, ramienia, stawu ramiennego,  6 Metodyka masażu sportowego obręczy kończyny górnej, grzbietu i kręgosłupa  7 Technika masażu klatki piersiowej i powłok brzusznych  8 Masaż sportowy szyi ogólne techniki postępowania  9 Masaż sportowy kończyny dolnej i obręczy kończyny dolnej  10 Automasaż w sporcie  11 Schemat postępowania w masażu sportowym częściowym i całościowym  12 Masaż sportowy w sportach indywidualnych  13 Masaż sportowy w grach zespołowych  14 Masaż sportowy w sportach walki  15 Psychologiczne aspekty masażu sportowego</p>
<b>Metody i techniki kształcenia:</b>	<b>Metody dydaktyczne:</b> podające wykład informacyjny, wykład problemowy, metody eksponujące prezentacja, aktywizujące - metoda przypadków, metody praktyczne- pokaz
<b>* Warunki i sposób zaliczenia poszczególnych form zajęć, w tym zasady zaliczeń poprawkowych, a także warunki dopuszczenia do egzaminu:</b>	Obowiązkowy, aktywny udział w ćwiczeniach zgodnie z harmonogramem zajęć. Dopuszcza się jedną nieusprawiedliwioną nieobecność w semestrze. Zaliczenie kolokwium sprawdzającego w zakresie wskazań i przeciwwskazań do zabiegów. Pozytywna ocena ze znajomości obsługi urządzeń wykorzystywanych w odnowie biologicznej. Prawidłowa demonstracja technik masażu
<b>* Zasady udziału w poszczególnych zajęciach, ze wskazaniem, czy obecność studenta na zajęciach jest obowiązkowa:</b>	Obowiązek aktywnego uczestnictwa studenta we wszystkich formach zajęć
<b>Sposób obliczania oceny końcowej:</b>	aktywność za zajęciach oraz obecność na konsultacjach 20%, odpowiedzi ustne 20%, ocena z praktycznego pokazu 30% kolokwium 30 %
<b>* Sposób i tryb wyrównywania</b>	Udział w konsultacjach i samodoskonalenie na zajęciach dodatkowych, opracowanie konspektu i prowadzenie zajęć ze studentami lub uczniami

<b>zaległości powstałych wskutek nieobecności studenta na zajęciach:</b>	szkoły podstawowej
<b>Wymagania wstępne i dodatkowe, szczególnie w odniesieniu do sekwencyjności przedmiotów:</b>	
<b>Zalecana literatura:</b>	<p>Podgórski T.: Masaż w rehabilitacji i sporcie, Wydawnictwa Akademii Wychowania Fizycznego, Warszawa 2000</p> <p>Prochowicz Z.: Podstawy masażu leczniczego, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2007</p> <p>Zborowski A.: Masaż klasyczny, AZ, Kraków 2000</p> <p><b>Literatura uzupełniająca</b></p> <p>L. Chaitow: Masaż leczniczy: Elsevier Urban &amp; Partner, cop. Wrocław, 2010</p> <p>Walaszek R.: [red.] Masaż z elementami rehabilitacji, Rehmed, Kraków 2006</p> <p>Walaszek R.[red.]: Diagnostyka w kinezyterapii i masażu, Biosport, Kraków</p>