**karta przedmiotu**

1. Podstawowe informacje o przedmiocie

|  |  |
| --- | --- |
| Nazwa przedmiotu | Masaż sportowy i odnowa biologiczna |
| Rocznik studiów | 2021/2022 |
| Kolegium | Medyczny |
| Kierunek studiów | Fizjoterapia |
| Poziom kształcenia | Studia jednolite magisterskie |
| Profil kształcenia | Praktyczny |
| Specjalność | - |
| Osoba odpowiedzialna | mgr Anna Irzyk-Stępień |

1. Wymagania wstępne (wynikające z następstwa przedmiotów)

|  |
| --- |
| Anatomia, Masaż |

1. Efekty uczenia się i sposób realizacji zajęć
   1. Cele przedmiotu

|  |  |
| --- | --- |
| C1 | Opanowanie przez studenta wiedzy z zakresu planowania i realizacji zabiegów regeneracji i odnowy biologicznej z masażem sportowym |
| C2 | Zdobycie przez studenta umiejętności analizy zmęczenia organizmu w zależności od dyscypliny sportowej |
| C3 | Zdobycie przez studenta umiejętności planowania zabiegów masażu sportowego w zależności od dyscypliny sportowej i okresu treningowego |
| C4 | Zdobycie przez studenta umiejętności wykonywania zabiegów masażu sportowego |
| C5 | Opanowanie przez studenta wiedzy dotyczącej organizacji gabinetu i pracy masażysty sportowego |

* 1. Przedmiotowe efekty uczenia się, z podziałem na wiedzę, umiejętności i kompetencje społeczne, wraz z odniesieniem do efektów uczenia się dla kierunku

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Lp. | Opis przedmiotowych efektów uczenia się | Odniesienie do efektów uczenia się dla kierunku |
| Po zaliczeniu przedmiotu student w zakresie **umiejętności** | | |
| P\_U01 | zdiagnozować rodzaj zmęczenia w sporcie | D.U1 |
| P\_U02 | zaplanować zabiegi masażu sportowego i regeneracji | D.U4 |
| P\_U03 | zorganizować gabinet masażu sportowego i pracę masażysty | D.U47 |
| P\_U04 | wykonywać zabiegi masażu sportowego | D.U14 |
| P\_U05 | zdiagnozować rodzaj zmęczenia organizmu oraz zaplanować zabiegi masażu sportowego w wybranej dyscyplinie sportowej | D.U1  D.U4 |

* 1. Formy zajęć dydaktycznych oraz wymiar godzin i punktów ECTS (w tabeli wyróżniono zajęcia kształtujące umiejętności praktyczne)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Studia niestacjonarne (NST) | | | | | | | |
| W | K | Ćw | L | ZP | P | eL | ECTS |
| - | - | 18 | - | - | 26 | - | 3 |

* 1. Metody realizacji zajęć dydaktycznych

|  |  |
| --- | --- |
| Formy zajęć | Metoda realizacji |
| Ćwiczenia | Zajęcia symulowane - Przedstawienie wiedzy praktycznej, demonstracja, przygotowanie, organizacja i wykonywanie zabiegów masażu sportowego. |
| Projekt | Opracowanie pisemne - Tworzenie planów zabiegowych dla wybranych dyscyplin sportowych. Przygotowanie projektów multimedialnych. |

* 1. Treści kształcenia (oddzielnie dla każdej formy zajęć)

Ćwiczenia

|  |  |
| --- | --- |
| Lp. | Treści kształcenia realizowane w ramach ćwiczeń |
| Cw1 | Rodzaje zmęczenia, regeneracja i odnowa biologiczna w sporcie |
| Cw2 | Zasady i warunki stosowania masażu sportowego |
| Cw3 | Urazowość i przyczyny kontuzji w sporcie |
| Cw4 | Nauka wykonania masażu sportowego |
| Cw5 | Klasyczny masaż sportowy w wybranych dyscyplinach sportowych, rodzaje masażu sportowego |
| Cw6 | Masaż profilaktyczno-leczniczy i zabiegi fizykalne w odnowie biologicznej |

Projekt

|  |  |
| --- | --- |
| Lp. | Treści kształcenia realizowane w ramach projektu |
| P1 | Diagnostyka zmęczenia organizmu w wybranej dyscyplinie sportowej |
| P2 | Planowanie zabiegów masażu sportowego w wybranej dyscyplinie sportowej |

* 1. Korelacja pomiędzy efektami uczenia się, celami przedmiotu, a treściami kształcenia

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Efekt uczenia się | Cele przedmiotu | Treści kształcenia |
| P\_U01 | C2 | Cw1 |
| P\_U02 | C1, C3 | Cw2 |
| P\_U03 | C5 | Cw3 |
| P\_U04 | C4 | Cw4, Cw5 |
| P\_U05 | C1, C2, C3, C4 | P1, P2 |

* 1. Metody weryfikacji efektów uczenia się

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Efekt  uczenia się | Metoda oceny | Forma zajęć, w ramach której następuje weryfikacja efektu |
| P\_U01 | Zadanie praktyczne | Ćwiczenia |
| P\_U02 | Zadanie praktyczne | Ćwiczenia |
| P\_U03 | Zadanie praktyczne | Ćwiczenia |
| P\_U04 | Zadanie praktyczne | Ćwiczenia |
| P\_U05 | Pisemne opracowanie projektu | Projekt |

* 1. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Efekt uczenia się | Na ocenę 2  student nie potrafi | Na ocenę 3  student potrafi | Na ocenę 4  student potrafi | Na ocenę 5  student potrafi |
| P\_U01 | zdiagnozować rodzaju zmęczenia organizmu | w stopniu podstawowym zdiagnozować rodzaj zmęczenia organizmu. | w stopniu podstawowym zdiagnozować rodzaj zmęczenia organizmu. Dostosować środki odnowy biologicznej w celu zapobiegania zmęczeniu. | w stopniu podstawowym zdiagnozować rodzaj zmęczenia organizmu. Przygotować ankietę analizującą zmęczenie organizmu. Dostosować środki zapobiegania zmęczenia |
| P\_U02 | zaplanować zabiegów masażu sportowego | zaplanować podstawowy masaż sportowy | planować zabiegi masażu sportowego w zależności od rodzaju dyscypliny sportowej | planować zabiegi masażu sportowego w zależności od rodzaju dyscypliny sportowej, rodzaju masażu sportowego i okresu treningowego |
| P\_U03 | organizować gabinetu masażu i pracy masażysty | zorganizować podstawowe wyposażenie gabinetu masażu sportowego | zorganizować gabinet masażu sportowego, dostosować pracę do specyfiki dyscypliny sportowej | zorganizować gabinet masażu sportowego, dostosować pracę do specyfiki dyscypliny sportowej, edukować zawodników (automasaż) |
| P\_U04 | wykonywać technik wykorzystywanych w masażu sportowym | wykonać podstawowe techniki masażu sportowego | wykonać masaż sportowy zależnie od specyfiki dyscypliny sportowej | wykonać masaż sportowy zależnie od specyfiki dyscypliny, zawodnika, rodzaju masażu oraz okresu treningowego |
| P\_U05 | zdiagnozować rodzaju zmęczenia organizmu oraz zaplanować zabiegów masażu sportowego w wybranej dyscyplinie sportowej | w stopniu dostatecznym zdiagnozować rodzaj zmęczenia organizmu oraz zaplanować zabiegi masażu sportowego w wybranej dyscyplinie sportowej | w stopniu dobrym zdiagnozować rodzaj zmęczenia organizmu oraz zaplanować zabiegi masażu sportowego w wybranej dyscyplinie sportowej | w stopniu bardzo dobrym zdiagnozować rodzaj zmęczenia organizmu oraz zaplanować zabiegi masażu sportowego w wybranej dyscyplinie sportowej |

* 1. Literatura

|  |
| --- |
| Literatura podstawowa |
| Magiera R, Walaszek L, „Masaż sportowy z elementami odnowy biologicznej”, Kraków 2003, Biosport |
| Gieremek K., Dec L. Zmęczenie i regeneracja sił”, Katowice 2000, |
| Ronikier A. Fizjologia sportu, COS, Warszawa 2000 |

|  |
| --- |
| Literatura uzupełniająca |
| Red. Patric J. McMahon „Medycyna sportowa”, Warszawa 2009 PZWL |
| K. Birch, D. MacLaren, K. George “Fizjologia sportu”, Warszawa 2008 PWN |
| Donatelli R.(red.) Rehabilitacja w sporcie, Wrocław 2011, Elsevier Urban&Partner |

1. Nakład pracy studenta - bilans punktów ECTS

|  |  |
| --- | --- |
| **Rodzaje aktywności** | **Obciążenie studenta** |
| **studia NST** |
| Udział w C/L (UB) | 18h |
| Konsultacje do C/L (UB) | 2h |
| Samodzielne przygotowanie się do C/L, w tym przygotowanie do zaliczenia | 20h |
| Udział w i konsultacje do PS/PN/eL (UB) | 26h |
| Samodzielne przygotowanie się do zaliczenia PS/PN/eL | 14h |
| **Sumaryczne obciążenie pracą studenta** | **80h** |
| **Punkty ECTS za przedmiot** | **3 ECTS** |
| **Punkty ECTS za zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczycieli i studentów (UB)** | **2 ECTS** |
| **Punkty ECTS za zajęcia kształtujące umiejętności praktyczne (PZ)** | **3 ECTS** |