

KARTA PRZEDMIOTU – I ROK

Rok akademicki 2025/2026

Kod przedmiotu	0915.7.FIZJ4.C9.M	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	Masaż
	angielskim	Massage

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

1.1. Kierunek studiów	Fizjoterapia
1.2. Forma studiów	Stacjonarne/niestacjonarne
1.3. Poziom studiów	Jednolite magisterskie
1.4. Profil studiów*	praktyczny
1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu	dr Tomasz Wójcik
1.6. Kontakt	twojcik@ujk.edu.pl

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Język wykładowy	polski
2.2. Wymagania wstępne*	anatomia, fizjologia

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć	wykłady, ćwiczenia kształtujące umiejętności praktyczne(CP)	
3.2. Miejsce realizacji zajęć	zajęcia tradycyjne w pomieszczeniu dydaktycznym UJK	
3.3. Forma zaliczenia zajęć	zaliczenie z oceną	
3.4. Metody dydaktyczne	Wykład – informacyjny, konwersatoryjny; Ćwiczenia praktyczne – dyskusja wielokrotna (grupowa), objaśnienie (OB), ćwiczenia praktyczne	
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	1. Zborowski Adam. Masaż klasyczny. Wyd. AZ. Kraków 2000, 2003, 2007. 2. Leszek Magiera. Klasyczny masaż leczniczy. Bio-Styl. Kraków 1994. 3. Chaitow Leon, Fritz Sandy. Masaż leczniczy. Bóle dolnego odcinka kręgosłupa i miednicy. Wyd. Urban&Partner. Wrocław 2017. 4. Walaszek Robert (red.). Masaż z elementami rehabilitacji. Wyd. REH-MED. Kraków 2003. 5. Wierzbicki Jacek. Podstawy masażu. Wyd. Petrus. Kraków 2013. 6. Manheim Carol J. Rozluźnianie mięśniowo-powięziowe. Wyd. WSEiT. Wrocław 2011.
	uzupełniająca	1. Zborowski Adam. Masaż w wybranych jednostkach chorobowych. Wyd. AZ. Kraków 2000, 2003, 2007. 2. Leszek Magiera. Historia masażu w zarysie. Wyd. Bio-Styl. Kraków 2007. 3. Tomaszewski W., Piątkowski P. Maści, żele, kremy spraye i pozostałe preparaty do stosowania zewnętrznego w chorobach narządu ruchu. Wyd. Medsportpress 2015.

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)

Wykłady:

C1. Uświadomienie znaczenia masażu w procesie rehabilitacji oraz określenie jego roli w fizjoterapii.

C2. Zapoznanie studenta z praktycznym wykonywaniem technik z zakresu masażu oraz z pojęciami wykorzystywanymi w masażu.

Ćwiczenia kształtujące umiejętności praktyczne:

C3. Umiejętność wykonywania przez studentów samodzielnego zabiegu z zakresu masażu, izometrycznego z uwzględnieniem wskazań, przeciwwskazań.

C4. Umiejętność wykonywania przez studentów klasycznego masażu twarzy, klatki piersiowej, brzucha, kręgosłupa, kończyn górnych i dolnych.

C5. Umiejętność wykonywania przez studentów samodzielnego zabiegu z użyciem technik zaczerpniętych z masażu segmentarnego oraz rozluźniania mięśniowo-powięziowego.

4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)

Wykłady:

1. Historia masażu
2. Podstawy metodyczne masażu – cele, wskazania, przeciwwskazania, zasady BHP. Metodologia, wskazania, przeciwwskazania do wykonywania masażu izometrycznego, rozluźniania mięśniowo-powięziowego.
3. Przedstawienie poszczególnych technik masażu klasycznego z uwzględnieniem elementów masażu segmentarnego. Rodzaje środków poślizgowych oraz maści, żelów i kremów wykorzystywanych w masażu.
4. Masaż leczniczy w poszczególnych jednostkach chorobowych

Ćwiczenia kształtujące umiejętności praktyczne:

1. Zapoznanie z kartą przedmiotu i wymaganiami do zaliczenia przedmiotu.
2. Demonstracja i nauka wykonywania, możliwości zastosowania oraz doboru odpowiednich technik masażu klasycznego, izometrycznego, elementów masażu segmentarnego oraz technik rozluźniania mięśniowo-powięziowego.
3. Demonstracja oraz nauka wykonywania klasycznego masażu mięśni grzbietu.
4. Demonstracja oraz nauka wykonywania masażu mięśni przykręgosłupowych.
5. Demonstracja oraz nauka wykonywania masażu o kręgosłupa
6. Demonstracja oraz nauka wykonywania masażu karku i obręczy barkowej i kończyny górnej.
7. Demonstracja oraz nauka wykonywania masażu twarzy
8. Demonstracja oraz nauka wykonywania masażu klatki piersiowej i brzucha. Demonstracja oraz nauka wykonywania masażu kończyny dolnej i obręczy biodrowej.
9. Demonstracja i nauka wykonywania masażu izometrycznego poszczególnych partii ciała.
10. Demonstracja i nauka wykonywania masażu całościowego z uwzględnieniem technik zaczerpniętych z masażu segmentarnego. Masaż z użyciem różnych środków poślizgowych wykorzystywanych w masażu.
11. Demonstracja i nauka możliwości praktycznego zastosowania masażu leczniczego w wybranych jednostkach chorobowych. Demonstracja i nauka wykonywania technik rozluźniania mięśniowo-powięziowego.
12. Zaliczenie praktyczne.

4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

Effekt	Student, który zaliczył przedmiot	Symbole kierunkowych efektów uczenia się
w zakresie WIEDZY zna i rozumie:		
W01	teoretyczne, metodyczne i praktyczne podstawy kinezyterapii, terapii manualnej i masażu oraz specjalnych metod fizjoterapii;	FIZJ_C.W7. FIZJ_OW5 FIZJ_OW6
W02	wskazania i przeciwwskazania do ćwiczeń stosowanych w kinezyterapii, terapii manualnej i masażu oraz specjalnych metod fizjoterapii;	FIZJ_C.W8. FIZJ_OW7
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI potrafi:		
U01	zaplanować, dobrać i wykonać zabiegi z zakresu kinezyterapii, terapii manualnej i masażu oraz specjalnych metod fizjoterapii;	FIZJ_C.U8. FIZJ_OU1 FIZJ_OU2
U02	obsługiwać i stosować urządzenia z zakresu kinezyterapii, fizykoterapii, masażu i terapii manualnej oraz specjalnych metod fizjoterapii;	FIZJ_C.U9. FIZJ_OU3
U03	wykazać zaawansowane umiejętności manualne pozwalające na zastosowanie właściwej techniki z zakresu kinezyterapii, masażu i terapii manualnej oraz specjalnych metod fizjoterapii;	FIZJ_C.U10. FIZJ_OU4
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH jest gotów do:		
K01	przestrzegania praw pacjenta i zasad etyki zawodowej;	FIZJ_OK4
K02	dostarczania i rozpoznawania własnych ograniczeń, dokonywania samooceny deficytów i potrzeb edukacyjnych;	FIZJ_OK5

4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się

Wz. Sposób weryfikacji osiągnięć przedmiotowych efektów uczenia się																								
Efekty przedmiotowe (symbol)	Sposób weryfikacji (+/-)																							
	Egzamin ustny/pisemny*			Kolokwium*			Projekt*			Aktywność na zajęciach*			Praca własna*			Praca w grupie*			Inne – zaliczenie praktyczne					
	Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć					
	W	C	...	W	P	...	W	C	...	W	C	P	...	W	C	...	W	C	P	...	W	C	P	...
W01				x																				
W02				x																				
U01											x						x					x		
U02											x						x					x		
U03											x						x					x		

K01									x					x				
K02									x					x				

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

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