

KARTA PRZEDMIOTU – II ROK

Rok akademicki 2025/2026

Kod przedmiotu	0114.7.WF2.FII2.MSiRzR	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	Masaż sportowy i relaksacyjny z refleksoterapią <i>Sports and relaxation massage with reflexology</i>
	angielskim	

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

1.1. Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
1.2. Forma studiów	stacjonarne/niestacjonarne
1.3. Poziom studiów	studia II stopnia
1.4. Profil studiów*	Praktyczny
1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu	dr n. med. Marcin Bugajski
1.6. Kontakt	marcin.bugajski@ujk.edu.pl

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Język wykładowy	Polski
2.2. Wymagania wstępne*	anatomia prawidłowa człowieka, fizjologia

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć	Ćwiczenia	
3.2. Miejsce realizacji zajęć	pracownia masażu	
3.3. Forma zaliczenia zajęć	zaliczenie z oceną	
3.4. Metody dydaktyczne	praktyczne wykonywanie zabiegów masażu sportowego i relaksacyjnego z elementami refleksoterapii	
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	1. Kasperczyk T, Magiera L, Mucha D, Walaszek R. Masaż z elementami rehabilitacji. Rehmed. Kraków 2017. 2. Magiera L, Walaszek R. Masaż sportowy z elementami odnowy biologicznej. Biosport, Kraków 2019. 3. Zimaglia C. Masaż sportowy. Techniki specjalistyczne i uzupełniające. Edra Urban & Partner. Wrocław 2021.
	uzupełniająca	1. Kasperczyk T, Kmak S. Masaż punktowy i inne metody refleksoterapii. Kasper. Kraków 2003. 2. Magiera L. Relaksacyjny masaż leczniczy. Bio-styl. Kraków 2016. 3. Zborowski A. Masaż klasyczny. Wyd. AZ. Kraków 2020.

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)
Ćwiczenia: C1. Poznanie metodyki wykonywania masażu sportowego i relaksacyjnego z elementami refleksoterapią. C2. Umiejętność wykonania przez studentów masażu sportowego kończyny górnej i dolnej, grzbietu i kręgosłupa, powłok brzusznych i klatki piersiowej w wybranych dyscyplinach sportu. C3. Kształtowanie umiejętności zastosowania różnych form masażu relaksacyjnego w odnowie biologicznej w wybranych dyscyplinach sportu.
4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)
Ćwiczenia: 1. Wskazania i przeciwwskazania do masażu sportowego 2. Zasady i warunki stosowania masażu sportowego. 3. Techniki podstawowe i uzupełniające w masażu sportowym: głaskanie, rozcieranie, ugniatanie, oklepywanie, wibracja, roztrzaskanie), techniki rozciągania i mobilizacji stawów. 4. Masaż sportowy kończyny górnej: palce, śródrezcze, staw promieniowo – nadgarstkowy, przedramię, staw łokciowy, ramię, staw ramienny. 5. Masaż sportowy kończyny dolnej: palce, śródstopie, staw skokowy, podudzie, staw kolanowy, udo. 6. Masaż sportowy grzbietu i kręgosłupa. Masaż mięśni czworobocznych i karku. Masaż mięśnia mostkowo-sutkowo-obojęzycznego. 7. Masaż sportowy powłok brzusznych. Masaż sportowy klatki piersiowej.

8. Masaż sportowy /treningowy, przedstartowy, startowy, powysiłkowy, podtrzymujący/.
9. Masaż sportowy w wybranych dyscyplinach sportowych.
10. Refleksoterapia w ujęciu tradycyjnych i współczesnych koncepcji profilaktyki.
11. Masaż relaksacyjny stosowany w odnowie biologicznej.

4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
w zakresie WIEDZY :		
W01	Posiada wiedzę teoretyczną w zakresie masażu sportowego i relaksacyjnego, definiuje pojęcia w zakresie masażu, zna diagnostykę stosowaną w masażu, zna ich metodykę.	WF2P_W10 NAU2_W06
W02	Zna mechanizm działania, wskazania i przeciwwskazania wykonywania masażu sportowego i relaksacyjnego z refleksoterapią w obszarze kreowania zachowań prozdrowotnych.	WF2P_W09 NAU2_W06
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI :		
U01	Właściwie diagnozuje stan organizmu i wykorzystuje umiejętności manualne niezbędne do wykonywania technik masażu sportowego, dobiera właściwie siłę bodźca.	WF2P_U10
U02	Potrafi dobrać odpowiedni rodzaj masażu relaksacyjnego w odnowie biologicznej.	WF2P_U09
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH :		
K01	Jest świadomy odpowiedzialności zawodowej.	WF2P_K03

4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się

Efekty przedmiotowe (symbol)	Sposób weryfikacji (+/-)																				
	Egzamin ustny/pisemny*			Kolokwium*			Projekt*			Aktywność na zajęciach*			Praca własna*			Praca w grupie*			Zaliczenie praktyczne		
	Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć		
	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...
W01											x									x	
W02											x									x	
U01											x									x	
U02											x									x	
K01											x									x	

*niepotrzebne usunąć

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
ćwiczenia (C)*	3	student aktywnie uczestniczy w zajęciach, jest w stanie wykonać podstawowe techniki masażu sportowego z pomocą i korektą prowadzącego, przy czym popełnia drobne błędy, dobór technik nie jest w pełni prawidłowy i wymaga znacznej korekty
	3,5	student aktywnie uczestniczy w zajęciach, jest w stanie wykonać masaż sportowy i relaksacyjny z pomocą i korektą prowadzącego, w doborze techniki do wskazań masażu wymaga pomocy prowadzącego
	4	student aktywnie uczestniczy w zajęciach, jest w stanie wykonać masaż sportowy i relaksacyjny oraz z pomocą prowadzącego dobiera techniki do wskazań masażu
	4,5	student aktywnie uczestniczy w zajęciach, jest w stanie wykonać samodzielnie każdy rodzaj masażu sportowego i relaksacyjnego, z niewielką pomocą prowadzącego odpowiednio dobiera techniki do wskazań masażu
	5	student aktywnie uczestniczy w zajęciach, jest w stanie wykonać samodzielnie każdy rodzaj masażu sportowego i relaksacyjnego, odpowiednio dobiera techniki do wskazań masażu

5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
<i>LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/</i>	25	15
<i>Udział w wykładach</i>	-	-
<i>Udział w ćwiczeniach*</i>	25	15
<i>SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/</i>	25	35
<i>Przygotowanie do wykładów</i>	-	-
<i>Przygotowanie do ćwiczeń*</i>	10	15
<i>Przygotowanie do zaliczenia praktycznego*</i>	15	20
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	50	50
PUNKTY ECTS za przedmiot	2	2

**niepotrzebne usunąć*

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

.....