

KARTA PRZEDMIOTU (SYLABUS)
Opis przedmiotu

Kod przedmiotu		Nazwa przedmiotu	Masaż sportowy	
114/P/1/ST/B ₂ 11b			Sport Massage	
Język wykładowy		j. polski		
Rok akademicki		2026/2027		
Kierunek		Wychowanie fizyczne		
w zakresie		Nauk o Kulturze Fizycznej		
Poziom studiów		Studia I stopnia		
Profil studiów		praktyczny		
Forma studiów		stacjonarne		
Semestr / semestry		VI		
Przynależność do grupy zajęć		B2. Grupa zajęć kierunkowych - do wyboru		
Status przedmiotu		Do wyboru		
Formy realizacji zajęć dydaktycznych, wymiar, punkty ECTS		Forma zajęć	Liczba godzin zajęć dydaktycznych	Liczba punktów ECTS
		Wykład	0 [h]	1,5 ECTS
		Ćwiczenia	0 [h]	
		Zajęcia praktyczne	20 [h]	
Powiązanie przedmiotu	z profilem studiów	Kształtuje umiejętności praktyczne		1,5 ECTS
	z uprawnieniami	Służy zdobywaniu przez studenta uprawnień do wykonywania zawodu nauczyciela wychowania fizycznego		ECTS
	z dyscypliną	Nauki o Kulturze Fizycznej		1,5 ECTS
Forma nauczania		Tradycyjna - zajęcia zorganizowane w Uczelni		
Wymagania wstępne		Podstawowa wiedza z zakresu anatomii, fizjologii i biochemii Znajomość technik masażu klasycznego.		
Jednostka prowadząca		Katedra Kultury Fizycznej		
Koordynator		dr Dawid Mucha		
Adres strony internetowej		www.wfp.uniwersytetradom.pl		
Adres e-mail, telefon koordynatora		d.mucha@uthrad.pl		

EFEKTY UCZENIA SIĘ, TREŚCI PROGRAMOWE, REALIZACJA ZAJĘĆ DYDAKTYCZNYCH, WERYFIKACJA EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

Cel kształcenia:	Wyposażenie studenta w wiedzę o masażu sportowym, stosowanych technikach i jego metodyce, a także wskazaniach i przeciwwskazaniach w profilaktyce zdrowia.
Treści programowe:	Zajęcia praktyczne (20h) 1. Zasady i warunki obowiązujące przy wykonywaniu masażu sportowego. 2. Mechanizm działania masażu i techniki masażu sportowego. 3. Wpływ masażu sportowego na organizm człowieka: skórę, mięśnie, stawy i aparat więzadłowy oraz układy: krążenia, nerwowy, limfatyczny i inne. 4. Wskazania i przeciwwskazania do masażu. Metodyka masażu sportowego. 5. Masaż grzbietu. 6. Masaż mięśni przykręgosłupowych. 7. Masaż grzbietu w całości. 8. Masaż kończyn dolnych. 9. Masaż kończyn górnych. 10. Masaż całego ciała. 11. Masaż stawowy. 12. Masaż izometryczny wybranych mięśni.
Metody dydaktyczne (kształcenia):	Metody podające: wykład informacyjny z wykorzystaniem technik multimedialnych. Metody podające i aktywizujące: ćwiczenia z wykorzystaniem technik pokazowych i multimedialnych.
Rygor zaliczenia, kryteria oceny osiągniętych efektów uczenia się, sposób obliczania oceny końcowej:	Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest osiągnięcie wszystkich wymaganych efektów uczenia się określonych dla przedmiotu. Uzyskanie pozytywnych ocen ze wszystkich zajęć wchodzących w skład danego przedmiotu jest równoznaczne z jego zaliczeniem i zdobyciem przez studenta liczby punktów ECTS przyporządkowanej temu przedmiotowi. Podstawą zaliczenia ćwiczeń jest frekwencja na zajęciach oraz uzyskanie pozytywnej oceny z praktycznego wykonania zabiegu masażu.

Efekty uczenia się dla przedmiotu w odniesieniu do efektów kierunkowych i formy zajęć				Metody weryfikacji efektów uczenia się	
Numer efektu uczenia się	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu (PEU) Student, który zaliczył przedmiot (W) zna i rozumie/ (U) potrafi /(K) jest gotów do:	Kierunkowy efekt uczenia się (KEU)	Forma zajęć	Forma weryfikacji (zaliczeń)	Metody sprawdzania i oceny
W1	Zna i rozumie w zaawansowanym stopniu zagadnienia z zakresu wiedzy szczegółowej dotyczące anatomicznych, fizjologicznych, biomechanicznych i biochemicznych uwarunkowań funkcjonowania organizmu człowieka oraz zależności między nimi w procesach masażu i kształtowania zdrowia poprzez ten zabieg, a także ich praktyczne zastosowanie w działalności zawodowej nauczyciela wychowania fizycznego.	K_WG01	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Zaliczenie praktyczne

W2	Zna i rozumie w zaawansowanym stopniu metody oceny stanu zdrowia oraz zagadnienia z zakresu wiedzy szczegółowej dotyczące znaczenia masażu w kształtowaniu, ochronie i promocji zdrowia człowieka, a także praktyczne zastosowanie tej wiedzy w działalności zawodowej nauczyciela wychowania fizycznego.	K_WG03	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Zaliczenie praktyczne
W3	Zna i rozumie uwarunkowania zdrowia oraz choroby cywilizacyjne jako jeden z fundamentalnych problemów współczesnej cywilizacji, a także znaczenie masażu sportowego w profilaktyce zdrowotnej i ochronie zdrowia człowieka.	K_WK05	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Zaliczenie praktyczne
U1	Potrafi wykorzystywać specjalistyczne umiejętności z zakresu masażu sportowego do wykonywania zadań w obszarze kultury fizycznej, dostosowując sposób realizacji działań do zmieniających się warunków oraz możliwości i potrzeb uczestników.	K_UW03	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Zaliczenie praktyczne
U2	Potrafi planować i organizować pracę indywidualną oraz zespołową, a także współdziałać z innymi osobami w realizacji zadań zawodowych związanych z masażem sportowym, podejmując różne role w zespole.	K_UO10	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Zaliczenie praktyczne
K1	Jest gotów do uznawania znaczenia wiedzy i umiejętności w rozwiązywaniu problemów poznawczych i praktycznych związanych z wykonywaniem zadań zawodowych w obszarze kultury fizycznej i masażu oraz do uwzględniania skutków podejmowanych działań, także w perspektywie długofalowej.	K_KK01	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Obserwacja podczas zajęć
K2	Jest gotów do realizowania zadań zawodowych w sposób bezpieczny dla uczestników i otoczenia, oceny ryzyka oraz podejmowania odpowiedzialnych działań adekwatnych do poziomu zagrożenia.	K_KR07	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Obserwacja podczas zajęć

Literatura podstawowa, literatura uzupełniająca, pomoce naukowe	
Literatura podstawowa: 1. Magiera L., Walaszek R. 2008. Masaż sportowy z elementami odnowy biologicznej. Biosport, Kraków. 2. Riggs A. 2008. Masaż tkanek głębokich. 3. Wytrążek M. 2014. Masaż tkanek głębokich. WSEiT, Poznań. Literatura uzupełniająca: 1. Kasperczyk T., Magiera L., Mucha D., Walaszek R. 2011. Masaż z elementami rehabilitacji. Rehmed, Kraków. 2. Zborowski A. 2009. Masaż klasyczny. Wyd. AZ, Kraków. 3. Richter P., Hebgen E.: Punkty spustowe i łańcuchy mięśniowo-powięziowe. Galaktyka, Łódź, 2014. Pomoce naukowe: rzutnik multimedialny	

Nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia zakładanych efektów uczenia się – bilans punktów		
Udział w zajęciach, aktywność	Obciążenie studenta [h]	
	Zajęcia bez nauczyciela-praca własna studenta	Zajęcia dydaktyczne
Udział w ... <i>wykładach</i>	X	[h]
Udział w <i>zajęciach praktycznych</i>	X	20 [h]
Udział w konsultacjach	X	X
Przygotowanie do <i>zajęć</i> , Przygotowanie do <i>zaliczenia</i>	17,5 [h]	X
Summaryczne obciążenie pracą studenta	17,5 [h]/ 0,7 ECTS	20 [h] 0,8 ECTS
Punkty ECTS za przedmiot	1,5 ECTS	

Informacje dodatkowe, uwagi
W przypadku studentów ze szczególnymi potrzebami, w tym: z niepełnosprawnością, przewlekle chorych, określone powyżej (w karcie) metody i formy weryfikacji efektów uczenia się dostosowuje się odpowiednio do indywidualnych potrzeb tych studentów. Szczegółowe zasady i formy wsparcia studentów ze szczególnymi potrzebami: w tym z niepełnosprawnością, przewlekle chorych podczas zajęć, zaliczeń i egzaminów określono w: Regulaminie Studiów, Zasadach Studiowania, Procedurze dotyczącej zapewnienia dostępności procesu kształcenia studentom ze szczególnymi potrzebami, w tym: z niepełnosprawnością, przewlekle chorych.