



SYLABUS

DOTYCZY CYKLU KSZTAŁCENIA 2018-2023

(skrajne daty)

1.1. PODSTAWOWE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE/MODULE

Nazwa przedmiotu/ modułu	Trening proprioceptywny i kształtowanie stabilności mięśniowej
Kod przedmiotu/ modułu*	
Wydział (nazwa jednostki prowadzącej kierunek)	Kolegium Nauk Medycznych
Nazwa jednostki realizującej przedmiot	Instytut Nauk o Zdrowiu
Kierunek studiów	Fizjoterapia
Poziom kształcenia	Jednolite studia magisterskie
Profil	Ogólnoakademicki
Forma studiów	Niestacjonarne
Rok i semestr studiów	IV rok, 7 semestr
Rodzaj przedmiotu	Autorska oferta uczelni, przedmiot do wyboru
Koordynator	mgr Mateusz Kupczyk
Imię i nazwisko osoby prowadzącej / osób prowadzących	mgr Mateusz Kupczyk – ćwiczenia konwersatoryjne

* - zgodnie z ustaleniami na wydziale

1.2. Formy zajęć dydaktycznych, wymiar godzin i punktów ECTS

Wykl.	Ćw.	Konw.	Lab.	Sem.	ZP	Prakt.	GN	Liczba pkt ECTS
-	-	-	20	-	-	-	30	2

1.3. Sposób realizacji zajęć

X zajęcia w formie tradycyjnej

zajęcia realizowane z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość

1.4. Forma zaliczenia przedmiotu/modułu (z toku) (egzamin, zaliczenie z oceną, zaliczenie bez oceny)

2. WYMAGANIA WSTĘPNE

Znajomość kinezylogii oraz neuroanatomii.

3. CELE, EFEKTY KSZTAŁCENIA, TREŚCI PROGRAMOWE I STOSOWANE METODY DYDAKTYCZNE

3.1. Cele przedmiotu/modułu

C1	Udoskonalenie wiedzy z zakresu budowy i funkcjonowania organizmu człowieka.
C2	Zdobycie umiejętności z zakresu nauczania ruchów.
C3	Zdobycie umiejętności z zakresu kierowania i realizowania treningu proprioceptywnego i kształtującego stabilność mięśniową oraz zajęć zdrowotnych i sportowych.

3.2 EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU/ MODUŁU

EK (efekt kształcenia)	Treść efektu kształcenia zdefiniowanego dla przedmiotu (modułu)	Odniesienie do efektów kierunkowych (KEK)
EK_01	Prezentuje rozszerzoną wiedzę w zakresie budowy i funkcji organizmu człowieka, ze szczególnym uwzględnieniem układu mięśniowo-szkieletowego oraz znajomości mechanizmów jego sterowania podczas aktywności fizycznej	K_W03
EK_02	Potrafi przeprowadzić proces nauczania ruchów, z uwzględnieniem aspektów rozwojowych i metodyki nauczania ruchu u pacjentów w różnym wieku z różnymi rodzajami dysfunkcji	K_U01
EK_03	Posiada zaawansowane umiejętności kierowania i realizowania treningu proprioceptywnego i kształtującego stabilność mięśniową, zajęć zdrowotnych i sportowych w pracy z pacjentami w różnym wieku i z różnymi dysfunkcjami	K_U03
EK_04	Potrafi odpowiednio określić priorytety służące realizacji zadań wyznaczonych przez siebie lub innych; zaplanować poszczególne etapy działań	K_K07

3.3 TREŚCI PROGRAMOWE

A. Problematyka ćwiczeń konwersatoryjnych

Treści merytoryczne
Ćwiczenia organizacyjne. Podanie zasad, form i warunków zaliczenia przedmiotu. Przedstawienie tematyki ćwiczeń realizowanych w bieżącym semestrze oraz piśmiennictwa wymaganego do realizacji ćwiczeń.
Wybrane zagadnienia dotyczące treningu proprioceptywnego i budowy stabilności mięśniowej – wprowadzenie.
Trening proprioceptywny i czucie głębokie – układy odniesienia.
Prawidłowe wzorce ruchowe, opis i testowanie.
Trening core stable i mobilność na stabilności.
Zaliczenie praktyczne i teoretyczne.
Budowa stabilności kręgosłupa.
Budowa stabilności stawów kolanowych i stawów biodrowych.
Budowa stabilności stawów skokowych.
Stabilizacja stawów barkowych i kończyny górnej.
Zaliczenie praktyczne i teoretyczne.

3.4 METODY DYDAKTYCZNE

Ćwiczenia konwersatoryjne: prezentacja multimedialna, zajęcia praktyczne, rozwiązywanie symulowanych problemów, praca w grupach na współćwiczących.

Praca własna studenta: prace z piśmiennictwem naukowym.

4. METODY I KRYTERIA OCENY

4.1 Sposoby weryfikacji efektów kształcenia

Symbol efektu	Metody oceny efektów kształcenia (np.: kolokwium, egzamin ustny, egzamin pisemny, projekt, sprawozdanie, obserwacja w trakcie zajęć)	Forma zajęć dydaktycznych (w, ćw, ...)
EK_01	Kolokwium pisemne z pytaniami otwartymi, zamkniętymi, problemowymi.	KONW.
EK_03, EK_02	Zaliczenie praktyczne	KONW.
EK_04	Ocena z zakresu kompetencji personalno-społecznych oceniana przez prowadzącego w formie przedłużonej obserwacji postaw i zachowań.	KONW.

4.2 Warunki zaliczenia przedmiotu (kryteria oceniania)

Ćwiczenia konwersatoryjne

Ocena wiedzy (EK_01):

Kolokwium pisemne pytania otwarte i zamknięte, problemowe.

Zakres ocen:

- 5.0 – wykazuje znajomość treści kształcenia na poziomie 93%-100% (znakomita wiedza)
- 4.5 – wykazuje znajomość treści kształcenia na poziomie 85%-92% (bardzo dobry poziom wiedzy z drobnymi błędami)
- 4.0 – wykazuje znajomość treści kształcenia na poziomie 77%-84% (dobry poziom wiedzy, z pewnymi niedociągnięciami)
- 3.5 – wykazuje znajomość treści kształcenia na poziomie 69%-76% (zadowolająca wiedza, z niewielką liczbą błędów)
- 3.0 – wykazuje znajomość treści kształcenia na poziomie 60%-68% (zadowolająca wiedza z licznymi błędami)
- 2.0 – wykazuje znajomość treści kształcenia poniżej 60% (niezadowolająca wiedza, liczne błędy)

Ocena umiejętności (EK_02, EK_03):

Zaliczenie praktyczne z analizą przypadku.

Zakres ocen:

- 5.0 – student aktywnie uczestniczy w zajęciach, proponuje właściwe planowanie postępowania fizjoterapeutycznego, potrafi również prawidłowo modyfikować i dokonywać prawidłowej oceny funkcjonalnej, proponuje prawidłowe rozwiązania
- 4.5 – student aktywnie uczestniczy w zajęciach, z niewielką pomocą prowadzącego, proponuje właściwe planowanie postępowania fizjoterapeutycznego, przy pomocy prowadzącego dokonuje prawidłowej oceny funkcjonalnej z niewielką pomocą prowadzącego
- 4.0 – student aktywnie uczestniczy w zajęciach, z niewielką pomocą prowadzącego proponuje właściwe planowanie postępowania fizjoterapeutycznego, jego postępowanie wymaga poprawek, potrafi przeprowadzić prawidłowo ocenę funkcjonalną z pomocą prowadzącego
- 3.5 – student uczestniczy w zajęciach, proponuje planowanie postępowania fizjoterapeutycznego i formułuje wnioski wymagające korekty ze strony prowadzącego, jego wnioskowanie wymaga licznych poprawek i wskazówek nauczyciela, przeprowadza ocenę funkcjonalną, jednakże z licznymi błędami – dokonuje korekty z pomocą prowadzącego
- 3.0 – student uczestniczy w zajęciach, proponuje planowanie postępowania fizjoterapeutycznego i formułuje wnioski wymagające korekty ze strony prowadzącego, jego wnioskowanie wymaga licznych poprawek i wskazań ze strony nauczyciela, przeprowadza badanie funkcjonalne z błędami, pomimo pomocy prowadzącego
- 2.0 – student biernie uczestniczy w zajęciach, proponowane planowanie postępowania fizjoterapeutycznego i formułowane wnioski są niepoprawne merytorycznie, większość wymaga

korekty ze strony prowadzącego pomimo licznych uwag nauczyciela popełnia rażące błędy w doborze postępowania, nie potrafi przeprowadzić prawidłowej oceny funkcjonalnej

Ocena kompetencji społecznych (EK_04):

Obserwacja z zakresu kompetencji społecznych oceniana przez prowadzącego w formie przedłużonej obserwacji postaw i zachowań podczas zaliczenia praktycznego.

Ocenę pozytywną z przedmiotu można otrzymać wyłącznie pod warunkiem uzyskania pozytywnej oceny za każdy z ustanowionych efektów kształcenia.

Ocenę końcową z przedmiotu stanowi średnia arytmetyczna z ocen cząstkowych.

Istnieje możliwość zmiany formy zajęć oraz zaliczeń: kontaktowa / zdalna / hybrydowa zależnie od bieżącej sytuacji epidemicznej i po uzyskaniu zgody kierownika kierunku.

5. Całkowity nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia założonych efektów w godzinach oraz punktach ECTS

Aktywność	Liczba godzin/ nakład pracy studenta
Godziny zajęć wg planu z nauczycielem	20
Przygotowanie do zajęć	28
Udział w konsultacjach	2
Czas na napisanie referatu/eseju	-
Przygotowanie do egzaminu	-
Udział w egzaminie	-
Inne (jakie?)	-
SUMA GODZIN	50
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS	2

6. PRAKTYKI ZAWODOWE W RAMACH PRZEDMIOTU/ MODUŁU

Wymiar godzinowy	-
Zasady i formy odbywania praktyk	-

7. LITERATURA

Literatura podstawowa:

- 1.W. Stryła, A.M. Pogorzała, Ćwiczenia propriocepcji w rehabilitacji, PZWL 2014
- 2.S. Cochran, Siła, szybkość i kondycja w sztukach walki, Inne Spacer, 2011
- 3.A. Olczak, Równowaga ciała człowieka, PZWL, 2016

Literatura uzupełniająca:

- 1.M. Boyle, przekład: N. Podlecka, A. Ziewiec, Nowoczesny trening funkcjonalny: trenuj efektywniej i zmniejsz ryzyko kontuzji, Galaktyka, 2019
- 2.J.C. Santana, przekład: D. Bąkowska, M. Kuszewski, Trening funkcjonalny, DB Publishing, 2017
3. K. Starrett, G. Cordoza, przedkład: P. Kaczmarek Bądź sprawny jak lampart : jak pozbyć się bólu, uniknąć kontuzji i zwiększyć sprawność, Galaktyka, 2015
4. Feng J, Hung TM, Huang R, Hou S, Ren J. Role of Proprioception in Slow and Rapid Movements. Percept Mot Skills. 2020 Apr;127(2):281-298.

Akceptacja Kierownika Jednostki lub osoby upoważnionej