



## SYLABUS

DOTYCZY CYKLU KSZTAŁCENIA 2023-2028

(skrajne daty)

Rok akademicki 2027/2028

### 1.1. PODSTAWOWE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE

Nazwa przedmiotu	<b>Trening proprioceptywny i zastępcze sprzężenie zwrotne</b>
Kod przedmiotu	
Nazwa jednostki prowadzącej kierunek	<b>Kolegium Nauk Medycznych</b>
Nazwa jednostki realizującej przedmiot	<b>Instytut Nauk o Zdrowiu</b>
Kierunek studiów	<b>Fizjoterapia</b>
Poziom kształcenia	<b>Jednolite studia magisterskie</b>
Profil	<b>Ogólnoakademicki</b>
Forma studiów	<b>Niestacjonarne</b>
Rok i semestr studiów	<b>V rok, 9 semestr</b>
Rodzaj przedmiotu	<b>Autorska oferta uczelni, przedmiot do wyboru</b>
Język wykładowy	<b>Polski</b>
Koordinator	<b>Dr Daniel Szymczyk</b>
Imię i nazwisko osoby prowadzącej / osób prowadzących	

\* - *opcjonalnie, zgodnie z ustaleniami w Jednostce*

### 1.2. Formy zajęć dydaktycznych, wymiar godzin i punktów ECTS

Sem (nr)	Wykl.	Ćw.	Konw.	Lab.	Sem.	ZP	Prakt.	Inne (GN)	Liczba pkt ECTS
1	-	-	-	20	-	-	-	5	1

### 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 (z toku) (egzamin, zaliczenie z oceną, zaliczenie bez oceny)

## 2. WYMAGANIA WSTĘPNE

Znajomość podstaw biomechaniki somatycznej i biomechaniki klinicznej.
---

## 3. CELE, EFEKTY UCZENIA SIĘ, TREŚCI PROGRAMOWE I STOSOWANE METODY DYDAKTYCZNE

### 3.1. Cele przedmiotu

C1	Zdobycie wiedzy na temat teoretycznych i metodycznych podstawy procesu uczenia się i nauczania czynności ruchowych w odniesieniu do kształtowania propriocepcji
C2	Zdobycie umiejętności dobierania oraz nauki ćwiczeń kształtujących propriocepcji, z uwzględnieniem dysfunkcji pacjenta i stopnia trudności wykonywanych ćwiczeń
C3	Zdobycie umiejętności z zakresu kierowania i realizowania treningu proprioceptywnego i kształtującego stabilność

### 3.2 EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU

EK ( efekt uczenia się)	Treść efektu uczenia się zdefiniowanego dla przedmiotu	Odniesienie do efektów uczenia się
EK_01	Zna teoretyczne i metodyczne podstawy procesu uczenia się i nauczania czynności ruchowych	C_W6.
EK_02	Potrafi dobrać poszczególne ćwiczenia dla osób z różnymi zaburzeniami i możliwościami funkcjonalnymi oraz metodycznie uczyć ich wykonywania, stopniując natężenie trudności oraz wysiłku fizycznego	C_U6.

### 3.3 TREŚCI PROGRAMOWE

#### A. Problematyka ćwiczeń laboratoryjnych

<b>Treści merytoryczne</b>
Ćwiczenia organizacyjne. Podanie zasad, form i warunków zaliczenia przedmiotu. Przedstawienie tematyki ćwiczeń realizowanych w bieżącym semestrze oraz piśmiennictwa wymaganego do realizacji ćwiczeń.
Teoretyczne i metodyczne podstawy procesu uczenia się i nauczania czynności ruchowych związanych z propriocepcją i stabilnością. Trening proprioceptywny i czucie głębokie – układy odniesienia.
Prawidłowe wzorce ruchowe, opis i testowanie.
Trening core stable i mobilność na stabilności- dobieranie ćwiczeń adekwatnie do zaburzeń i możliwości pacjenta. Nauka wybranych ćwiczeń z uwzględnieniem stopniowania natężenia trudności oraz wysiłku fizycznego.
Budowa stabilności kręgosłupa- dobieranie ćwiczeń adekwatnie do zaburzeń i możliwości pacjenta. Nauka wybranych ćwiczeń z uwzględnieniem stopniowania natężenia trudności oraz wysiłku fizycznego
Budowa stabilności stawów kolanowych i stawów biodrowych- dobieranie ćwiczeń adekwatnie do zaburzeń i możliwości pacjenta. Nauka wybranych ćwiczeń z uwzględnieniem stopniowania natężenia trudności oraz wysiłku fizycznego
Budowa stabilności stawów skokowych- dobieranie ćwiczeń adekwatnie do zaburzeń i możliwości

pacjenta. Nauka wybranych ćwiczeń z uwzględnieniem stopniowania natężenia trudności oraz wysiłku fizycznego
Stabilizacja stawów barkowych i kończyny górnej- dobieranie ćwiczeń adekwatnie do zaburzeń i możliwości pacjenta. Nauka wybranych ćwiczeń z uwzględnieniem stopnia natężenia trudności oraz wysiłku fizycznego
Zaliczenie praktyczne i teoretyczne.

### 3.4 METODY DYDAKTYCZNE

**Ćwiczenia laboratoryjne:** prezentacja multimedialna, zajęcia praktyczne, rozwiązywanie symulowanych problemów, praca w grupach na współwiczających.

**Praca własna studenta:** praca z piśmiennictwem naukowym, przygotowanie do zaliczenia końcowego

## 4. METODY I KRYTERIA OCENY

### 4.1 Sposoby weryfikacji efektów uczenia się

Symbol efektu	Metody oceny efektów uczenia się ( 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.	LAB.
EK_02	Zaliczenie praktyczne	LAB.

### 4.2 Warunki zaliczenia przedmiotu (kryteria oceniania)

<p><b>Ćwiczenia laboratoryjne</b></p> <p><b>Ocena wiedzy (EK_01):</b>  <b>Kolokwium pisemne pytania otwarte i zamknięte, problemowe.</b>  <b>Zakres ocen:</b>  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% (zadowalająca wiedza, z niewielką liczbą błędów)  3.0 – wykazuje znajomość treści kształcenia na poziomie 60%-68% (zadowalająca wiedza z licznymi błędami)  2.0 – wykazuje znajomość treści kształcenia poniżej 60% (niezadowalająca wiedza, liczne błędy)</p>
---

**Ocena umiejętności (EK\_02):****Zaliczenie praktyczne z analizą przypadku.****Zakres ocen:**

5.0 – student proponuje właściwe planowanie postępowania fizjoterapeutycznego, potrafi samodzielnie dobrać ćwiczenia do dysfunkcji i stanu funkcjonalnego pacjenta. Potrafi prawidłowo pod względem metodycznym uczyć zaplanowanych ćwiczeń, stopniując poziom ich trudności i natężenia wysiłku.

4.5 – student z niewielką pomocą prowadzącego, proponuje właściwe planowanie postępowania fizjoterapeutycznego, potrafi samodzielnie dobrać ćwiczenia do dysfunkcji i stanu funkcjonalnego pacjenta. Potrafi prawidłowo pod względem metodycznym uczyć zaplanowanych ćwiczeń, stopniując poziom ich trudności i natężenia wysiłku.

4.0 – student z niewielką pomocą prowadzącego proponuje właściwe planowanie postępowania fizjoterapeutycznego, wymaga pomocy w doborze odpowiednich ćwiczeń, adekwatnych do dysfunkcji i stanu funkcjonalnego pacjenta. Potrafi prawidłowo pod względem metodycznym uczyć zaplanowanych ćwiczeń, stopniując poziom ich trudności i natężenia wysiłku.

3.5 – student wymaga korekty prowadzącego w planowaniu postępowania fizjoterapeutycznego, wymaga pomocy w doborze odpowiednich ćwiczeń, adekwatnych do dysfunkcji i stanu funkcjonalnego pacjenta. Wymaga korekty w nauczaniu zaplanowanych ćwiczeń, stopniując poziom ich trudności i natężenia wysiłku.

3.0 – student wymaga znacznej korekty prowadzącego w planowaniu postępowania fizjoterapeutycznego, wymaga znacznej pomocy w doborze odpowiednich ćwiczeń, adekwatnych do dysfunkcji i stanu funkcjonalnego pacjenta. Wymaga znacznej korekty w nauczaniu zaplanowanych ćwiczeń, ma trudności ze stopniowaniem poziomu ich trudności i natężenia wysiłku.

2.0 – proponowane niewłaściwe planowanie postępowania fizjoterapeutycznego, ma znaczne trudności lub nie potrafi dobrać odpowiednich ćwiczeń, adekwatnych do dysfunkcji i stanu funkcjonalnego pacjenta. Uczy ruchu nieprawidłowo pod względem metodycznym, ma trudności ze stopniowaniem poziomu ich trudności i natężenia wysiłku.

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

*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**

<b>Forma aktywności</b>	<b>Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności</b>
Godziny kontaktowe wynikające z harmonogramu studiów	20

Inne z udziałem nauczyciela akademickiego (udział w konsultacjach, egzaminie)	1
Godziny niekontaktowe – praca własna studenta (przygotowanie do zajęć, egzaminu, napisanie referatu itp.)	4
<b>SUMA GODZIN</b>	<b>25</b>
<b>SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS</b>	<b>1</b>

## 6. PRAKTYKI ZAWODOWE W RAMACH PRZEDMIOTU

Wymiar godzinowy	-
Zasady i formy odbywania praktyk	-

## 7. LITERATURA

<p><b>Literatura podstawowa:</b></p> <p>1.W. Stryła, A.M. Pogorzała, Ćwiczenia propriocepcji w rehabilitacji, PZWL 2014  2.S. Cochran, Siła, szybkość i kondycja w sztukach walki, Inne Spacerki, 2011  3.A. Olczak, Równowaga ciała człowieka, PZWL, 2016</p>
<p><b>Literatura uzupełniająca:</b></p> <p>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.  5. Pop Teresa, Szymczyk Daniel, Majewska Joanna, Bejer Agnieszka, Baran Joanna, Bielecki Arkadiusz, Rusek Wojciech. The Assessment of Static Balance in Patients after Total Hip Replacement in the Period of 2-3 Years after Surgery. BioMed Research International. 2018  6. Caroline Joy Co. Proprioceptive Training: A Review of Current Research. Createspace Independent Publishing Platform 2010</p>

Akceptacja Kierownika Jednostki lub osoby upoważnionej