

**AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO  
IM. EUGENIUSZA PIASECKIEGO W POZNANIU**

**Wydział Nauk o Kulturze Fizycznej**

**Kierunek: Sport**

**KARTA PRZEDMIOTU**

**Nazwa przedmiotu:** Trening propriocepcji

**Kod przedmiotu:** WNoKF\_SP\_2\_o\_67\_s\_

**Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot/moduł:** Zakład Lekkiej Atletyki i Przygotowania Motorycznego

**Osoba odpowiedzialna za kartę – koordynator przedmiotu**

prof. AWF dr hab. Krzysztof Kusy

**Osoby prowadzące przedmiot**

1. dr Monika Ciekot-Sołtysiak
2. dr Barbara Pospieszna
3. dr Michał Włodarczyk
4. dr Ewa Zarębska
5. prof. AWF dr hab. Krzysztof Kusy

**Data opracowania: 1.09.2024**

## 1. Podstawowe informacje

Forma studiów	STUDIA STACJONARNE			
Stopień studiów	STUDIA DRUGIEGO STOPNIA			
Profil	OGÓLNOAKADEMICKI			
Specjalność	trener osobisty, trener przygotowania motorycznego			
Rok studiów/semestr	rok 2, semestr 4			
Status przedmiotu	obowiązkowy			
Język przedmiotu	polski			
Forma zajęć	wykład	ćwiczenia	seminaria	Inne
Wymiar zajęć	0	30	0	0
Liczba punktów ECTS	2			

## 2. Cele przedmiotu

C01	Wyposażenie studentów w kompetencje zawodowe w zakresie planowania wszechstronnego treningu motorycznego.
C02	Rozwinięcie umiejętności stosowania i twórczego wykorzystywania metod, form oraz środków nauczania w zakresie zajęć stabilizacji centralnej oraz treningu propriocepcji.
C03	Wyposażenie studentów w kompetencje dotyczące tworzenia i prowadzenia różnych form zajęć wykorzystywanych w treningu propriocepcji w różnych pozycjach (niskich i wysokich), z użyciem różnych sprzętów i przyborów.
C04	Zapoznanie z szeregiem ćwiczeń pozwalającym zapobiegać przeciążeniom i kontuzjom.
C05	Doskonalenie umiejętności pracy grupowej.

## 3. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji:

- Znajomość anatomii człowieka.
- Znajomość metod, form i środków treningowych.
- Umiejętność współdziałania i rozwiązywania problemów w grupie

## 4. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych:

Symbol	Efekty uczenia się dla przedmiotu Po zrealizowaniu przedmiotu student:	Odniesienie do efektów uczenia się dla kierunku studiów	Odniesienie do charakterystyk drugiego stopnia uczenia się PRK
EK1	Student posiada ugruntowaną wiedzę w zakresie planowania wszechstronnego treningu mającego na celu podtrzymywanie oraz kształtowanie sprawności fizycznej, a także pozwalającego zapobiegać przeciążeniom i kontuzjom	K_W04	P7S_WG
EK2	Student potrafi przeprowadzić zajęcia z treningu propriocepcji	K_U05, K_U11, K_U12	P7S_UW, P7S_UO
EK3	Student potrafi współpracować oraz rozwiązywać problemy w zespole, przyjmując w nim rolę trenera, realizuje zadania w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne i otoczenia, w tym przestrzega zasad bezpieczeństwa pracy	K_K04, K_K07	P7S_KO, P7S_KR

## 5. Treści programowe

<b>ĆWICZENIA</b>		
	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
ĆW 1	Program zajęć, warunki zaliczenia przedmiotu. Wstęp do propriocepcji.	2
ĆW 2	Ćwiczenia wolne w kształtowaniu propriocepcji.	2
ĆW 3	Zabawy i gry w treningu propriocepcji dla dzieci. Zasady treningu propriocepcji.	2
ĆW 4	Pokaz i prowadzenie ćwiczeń propriocepcji w różnych pozycjach (niskich i wysokich), z użyciem różnych sprzętów i przyborów.	2
ĆW 5	Przykłady treningu propriocepcji dla indywidualnych przypadków (w zależności od poziomu i profilu sprawności).	2
ĆW 6	Trening propriocepcji w profilaktyce urazów u sportowców – prowadzenie zajęć przez studentów	2
ĆW 7	Trening propriocepcji w profilaktyce urazów u sportowców – prowadzenie zajęć przez studentów	2
ĆW 8	Trening propriocepcji w profilaktyce urazów kończyn dolnych na przykładzie różnych dyscyplin sportu – prowadzenie zajęć przez studentów	2
ĆW 9	Trening propriocepcji w profilaktyce urazów kończyn dolnych u sportowców – prowadzenie zajęć przez studentów	2
ĆW 10	Trening propriocepcji w profilaktyce urazów kończyn górnych u sportowców – prowadzenie zajęć przez studentów	2
ĆW 11	Trening propriocepcji w profilaktyce urazów kończyn górnych u sportowców – prowadzenie zajęć przez studentów	2
ĆW 12	Trening propriocepcji w różnych dyscyplinach sportu – prowadzenie zajęć przez studentów	2
ĆW 13	Trening propriocepcji w różnych dyscyplinach sportu – prowadzenie zajęć przez studentów	2
ĆW 14	Trening propriocepcji w różnych dyscyplinach sportu – prowadzenie części zajęć przez studentów	2
ĆW 15	Kolokwium zaliczeniowe	2
	Razem	30

## Metody dydaktyczne

M1	Zajęcia ruchowe
M2	Praca w grupach
M3	Opracowanie konspektu zajęć
M4	Samodzielne prowadzenie zajęć ruchowych

## 6. Obciążenie pracą studenta

Forma aktywności	Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
<b>Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:</b>	
Godziny wynikające z planu studiów	30
Konsultacje przedmiotowe	
Egzaminy i zaliczenia w sesji	0
<b>Godziny bez udziału nauczyciela wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:</b>	

Przygotowanie się do zajęć	20
Przygotowanie np. raportu, prezentacji, dyskusji	0
Przygotowanie do egzaminu	0
<b>Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta</b>	<b>50</b>
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	2

## 7. Metody oceny

### a. Ocena formująca

F1	Ocena konspektu zajęć
F2	Ocena prowadzenia zajęć praktycznych

### b. Ocena podsumowująca

P1	Ocena wiedzy teoretycznej oraz praktycznej z zakresu przeprowadzonych zajęć
----	---

### c. Warunki zaliczenia przedmiotu

- Opracowanie konspektu zajęć (praca pisemna).
- Przeprowadzenie zajęć praktycznych.
- Kolokwium zaliczeniowe ustne.
- Końcowa ocena zaliczeniowa zostanie określona na podstawie ocen cząstkowych otrzymywanych w trakcie semestru za wyżej wymienione elementy.

## 8. Kryteria oceny

<b>Efekt kształcenia EK1</b>	
na ocenę 2	Student nie opanował wiedzy teoretycznej w zakresie planowania proprioreceptywnego treningu motorycznego.
na ocenę 3	Student potrafi w stopniu zadawalającym zaprezentować teoretycznie wiedzę w zakresie planowania proprioreceptywnego treningu motorycznego, jednak bez większej umiejętności zastosowania jej w praktyce.
na ocenę 4	Student dobrze opanował wiedzę teoretyczną w zakresie planowania proprioreceptywnego treningu motorycznego oraz potrafi odnieść wiedzę do zastosowań praktycznych.
na ocenę 5	Student w pełni opanował złożoność metodyczno-techniczną, zasady proprioreceptywnego treningu motorycznego. Bez problemów potrafi zaprojektować zajęcia treningu proprioreceptywnego oraz potrafi odnieść wiedzę do zastosowań praktycznych.
<b>Efekt kształcenia EK2</b>	
na ocenę 2	Student nie potrafi przeprowadzić żadnych ćwiczeń proprioreceptywnego treningu motorycznego.
na ocenę 3	Student potrafi z pomocą przeprowadzić ćwiczenia proprioreceptywnego treningu motorycznego dla swojej dyscypliny sportu.
na ocenę 4	Student potrafi samodzielnie przeprowadzić zajęcia treningu proprioreceptywnego dla swojej dyscypliny sportu.
na ocenę 5	Student samodzielnie potrafi przeprowadzić zajęcia treningu proprioreceptywnego dla swojej oraz innych dyscyplin sportu. Potrafi dostosować się do określonych warunków pracy.
<b>Efekt kształcenia EK3</b>	
na ocenę 2	Student nie potrafi współpracować w grupie. Obecność studenta w grupie obniża jej wyniki. Nie zna i nie przestrzega zasad bezpieczeństwa.
na ocenę 3	Student potrafi pracować w grupie i przyjmuje w niej rolę wskazaną przez lidera. Zna i

	rozumie zasady bezpieczeństwa, ale ich nie przestrzega.
na ocenę 4	Student potrafi pracować w grupie wykonując dobrze swoje zadania oraz potrafi przyjmować w niej różne role. Zna, rozumie i przestrzega zasady bezpieczeństwa.
na ocenę 5	Student potrafi pracować w grupie wykonując dobrze swoje zadania i przyjmować w niej różne role. Student jest kreatywny i pomocny dla innych członków grupy. Student w pełni dzieli się swoją wiedzą. Często przyjmuje rolę lidera. Członkowie grupy wyrażają akceptację do działań studenta jako lidera. Dbą o bezpieczeństwo własne i otoczenia, przestrzegając wszelkie wymogi w tym zakresie.

## 9. Macierz realizacji przedmiotu

Efekty kształcenia dla przedmiotu	Odniesienie do efektów kierunkowych	Cele przedmiotu	Treści programowe	Metody dydaktyczne	Sposoby oceny
EK1	K_W04	C01, C03	ĆW1-15	M1,3	F1, P1
EK2	K_U05, K_U11, K_U12	C02, C03, C04	ĆW2-15	M1-4	F2, P1
EK3	K_K04, K_K07	C05	ĆW6-14	M1,2,4	F2, P1

### Wykaz literatury

#### a. Literatura podstawowa

Lp.	
1	Stolarczyk A., Śmigielski R., Adamczyk G., <i>Propriorecepcja w aspekcie medycyny sportowej</i> , „Medycyna Sportowa” 2000, 16(6), 23–26
2	Stawczyk Z., 2001, <i>Ćwiczenia ogólnorozwojowe</i> , AWF Poznań
3	Maas V., 1998, <i>Uczenie się przez zmysły</i> , WSiP Warszawa
4	Stryła W., Pogorzała A., 2014, <i>Ćwiczenia propriorepcji w rehabilitacji</i> . PZW
5	Elphinston J. 2016, <i>Stabilność, sport oraz wydajność ruchowa. Biomechanika praktyczna i systematyczny trening dla osiągnięcia wydajności ruchowej i zapobiegania urazom</i> .
6	Kelly S., Glen C. 2015, <i>Bądź sprawny jak lampart: jak pozbyć się bólu, uniknąć kontuzji i zwiększyć sprawność</i> , Galaktyka Łódź

#### b. Literatura uzupełniająca

Lp.	
1	M. Boyle. <i>New Functional Training for Sports</i> . 2 <sup>nd</sup> Edition (2016)
2	G. Cook. <i>Movement: Functional Movement Systems: Screening, Assessment, Corrective Strategies</i> (2012)
3	C.J. Co. <i>Proprioceptive Training: A Review of Current Research</i> . 2010



***Akademia Wychowania Fizycznego***  
*im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu*