

# Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Raciborzu

## KARTA PRZEDMIOTU / MODUŁU

8

<b>1. Nazwa przedmiotu:</b>	Trening personalny CrossFit				
<b>2. Kod przedmiotu:</b>	16,1				
<b>3. Okres ważności karty:</b>	ważna od roku akademickiego: 2015-2018				
<b>4. Forma kształcenia:</b>	studia pierwszego stopnia				
<b>5. Forma studiów:</b>	studia stacjonarne / studia niestacjonarne				
<b>6. Kierunek studiów:</b>	WYCHOWANIE FIZYCZNE				
<b>7. Profil studiów:</b>	praktyczny				
<b>8. Specjalność:</b>	Trener Personalny, Kinezygerontoterapia				
<b>9. Semestr:</b>	V, VI				
<b>10. Jedn. prowadz. przedmiot:</b>	Instytut Kultury Fizycznej				
<b>11. Prowadzący przedmiot:</b>	mgr Krzysztof Pakulec				
<b>12. Grupa przedmiotów:</b>	przedmioty specjalnościowe				
<b>13. Status przedmiotu:</b>	obowiązkowy				
<b>14. Język prowadzenia zajęć:</b>	polski				
<b>15. Przedmioty wprowadzające oraz wymagania wstępne:</b>					
Anatomia, fizjologia wysiłku fizycznego, teoria treningu sportowego, odnowa biologiczna w sporcie i rekreacji.					
<b>16. Cel przedmiotu:</b>					
Zajęcia dostosowane optymalnie do potrzeb z jakimi spotykają się na co dzień instruktorzy fitness oraz trenerzy personalni podczas pracy ze swoimi podopiecznymi. Przedmiot ma na celu nauczyć studentów podstawowej teoretycznej i praktycznej bazy systemu treningowego CrossFit, w tym podstawowych definicji, ćwiczeń ich progresji, bezpieczeństwa wykonania oraz sposobu nauczania podczas pracy z klientami grupowymi i indywidualnymi. Student po zajęciach ma być świadom czym jest a czym nie jest system treningowy CrossFit, na czym polega podstawowa metodyka i programowanie. Student ma umieć po zajęciach prawidłowo pracować ciałem i znać podstawowe techniki CrossFit					
<b>17. Efekty kształcenia:</b>					
Ozn.	Opis efektu kształcenia	Metoda realizacji efektu kształcenia	Metoda weryfikacji efektu kształcenia	Forma prowadzenia zajęć	Odniesienie do efektów dla kierunku studiów
W	Student ma wiedzę teoretyczną oraz praktyczną w zakresie treningu crossfit, na temat elementów pracy z klientem, podopiecznym, wie jak tworzyć dokumentację, identyfikować cele i potrzeby klienta. Ma wiedzę na temat zasad bezpieczeństwa w pracy trenera personalnego w aspekcie treningu crossfit. Student zna rolę i zadania trenera w pracy indywidualnej. Student zna zasady tworzenia i organizowania form rozwoju indywidualnego dopasowanego do potrzeb klienta. Student wie czym jest trening crossfitt i na czym polega metodyka i programowanie treningu crossfitt.	obserwacja postępów i zaangażowania studenta podczas zajęć praktycznych	zaliczenie pisemne testu semestralnego  wkład w dyskusję na tematy związane z problematyką  przygotowanie do zajęć (notatki), udział w ćwiczeniach praktycznych, aktywność w trakcie przebiegu zajęć Kolokwia pisemne i ustne	ćwiczenia  klub fitness	K_W07(+)
					K_W10(++)
					K_W12 (+)
					K_W11 (++)
					K_W17 (+++)
U	Student potrafi pracować ciałem zna podstawowe programowanie i ruchy treningu crossfitt. Student posiada umiejętności pracy indywidualnej oraz w zespole, pełniąc przy tym różne role, potrafi organizować pracę zespołu i grupy, które pozwalają na realizację				K_U11(++)
					K_U12 (+++)
					K_U13(++)

	<p>założonych celów. Student potrafi realizować działania z zakresu wychowania fizycznego, sportu, rekreacji ruchowej oraz promocji zdrowia. Student potrafi wykorzystać w treningu specjalistyczny sprzęt. Potrafi stopniować trening dla osób początkujących i zaawansowanych. Student zna technikę ćwiczeń i konstrukcje łączenia modyfikacji. Student zna i potrafi zastosować w praktyce trening siłowy oraz trening z własnym ciężarem ciała, zachowując przy tym warunki bezpieczeństwa.</p>				
K	<p>Student rozumie potrzebę kształtowania postaw prozdrowotnych. Student rozumie istotę motywacji w sporcie oraz rekreacji ruchowej. Student współpracuje z zespołem klubowym, szkoleniowym, medycznym, z zakresu szeroko rozumianej fizjologii na rzecz podopiecznego, będąc w pełni świadomym i zaangażowanym. Student rozumie potrzebę uczenia się przez całe życie. Ma świadomość roli prawidłowych procesów fizjologicznych zachodzących w organizmie w adaptacji do wysiłku fizycznego w różnym stopniu. Ma świadomość własnych ograniczeń i wie, że należy zwracać się do ekspertów i konsultować własną interpretację otrzymanych wyników</p>				<p>K_K01 (+) K_K05 (+++) K_K07 (++) K_K09(+++)</p>
<b>18. Formy i wymiar zajęć:</b>		<p>wykład    ćwiczenia ST:        ST: 30 NST       NST:30</p>			
<b>19. Treści kształcenia:</b>					
<p>Teoria CrossFit: definicje, cele, metodologia, adaptacja, standardy, WOD, podstawowe programowanie. Rozgrzewka w CrossFit. Dziewięć podstawowych ruchów CrossFit. Elementy podnoszenia ciężarów w CrossFit: rwanie, podrzut wraz z ćwiczeniami uzupełniającymi. Elementy trójboju siłowego w CrossFit: martwy ciąg, przysiad i wyciskanie wraz z ćwiczeniami uzupełniającymi. Elementy treningu Kettlebell. Elementy gimnastyki sportowej w CrossFit. Elementy treningu z własnym ciężarem ciała. Elementy treningu metabolicznego.</p>					
<b>20. Egzamin:</b>		zaliczenie z oceną			
<b>21. Literatura podstawowa:</b>					
<b>22. Literatura uzupełniająca:</b>					
Czasopisma: Fitness Biznes, Magazyn Strefa Trenera, Body Life, Trainer, Fitness Wellness & Spa Management.					
<b>23. Nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia efektów kształcenia:</b>					
Lp.	Forma zajęć	Liczba godzin kontaktowych / pracy studenta			
		studia stacjonarne	studia niestacjonarne		
1	Wykład				
2	Ćwiczenia	30	30		
3	Laboratorium				
4	Projekt				
5	Seminarium				
6	Inne/Praca własna	30 (przygotowanie do ćw., zapoznanie z literaturą i	30 (przygotowanie do ćw., zapoznanie z literaturą i		

		materiałami dydaktycznymi przygotowanie do kolokwium, konsultacje)	materiałami dydaktycznymi przygotowanie do kolokwium, konsultacje)
	<b>Suma godzin</b>	<b>30/30</b>	<b>30/30</b>
<b>24. Suma wszystkich godzin:</b>	<b>ST</b> 60	<b>NST</b> 60	<b>25. Liczba punktów ECTS:</b> 2
<b>26. Liczba punktów ECTS uzyskanych na zajęciach z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego:</b>	1	1	<b>27. Liczba punktów ECTS uzyskanych w wyniku samodzielnej pracy studenta:</b> 1
<b>28. Kryteria oceniania:</b>			
<b>Efekt kształcenia</b>	<b>Ocena</b>	<b>Opis wymagań</b>	
K_W07(+) K_W10(++ K_W12 (+) K_W11 (++) K_W17 (+++)	bdb	student <b>ma</b> wiedzę teoretyczną oraz praktyczną w zakresie treningu crossfit, na temat elementów pracy z klientem, podopiecznym, wie jak tworzyć dokumentację, identyfikować cele i potrzeby klienta. Ma wiedzę na temat zasad bezpieczeństwa w pracy trenera personalnego w aspekcie treningu crossfitt. Student zna rolę i zadania trenera w pracy indywidualnej. Student zna zasady tworzenia i organizowania form rozwoju indywidualnego dopasowanego do potrzeb klienta. Student wie czym jest trening crossfitt i na czym polega metodyka i programowanie treningu crossfitt. <b>bardzo dobrze zna</b> terminologię używaną w naukach o kulturze fizycznej, samodzielnie i prawidłowo formułuje wnioski i interpretuje fakty	
	db	student <b>ma</b> uporządkowaną i pogłębioną wiedzę teoretyczną oraz praktyczną w zakresie treningu crossfit, na temat elementów pracy z klientem, podopiecznym, wie jak tworzyć dokumentację, identyfikować cele i potrzeby klienta. Ma wiedzę na temat zasad bezpieczeństwa w pracy trenera personalnego w aspekcie treningu crossfitt. Student zna rolę i zadania trenera w pracy indywidualnej. Student zna zasady tworzenia i organizowania form rozwoju indywidualnego dopasowanego do potrzeb klienta. Student wie czym jest trening crossfitt i na czym polega metodyka i programowanie treningu crossfitt. <b>dobrze zna</b> terminologię używaną w naukach o kulturze fizycznej, z pomocą prawidłowo formułuje wnioski i interpretuje fakty	
	dst	student <b>posiada</b> ogólną wiedzę teoretyczną oraz praktyczną w zakresie treningu crossfit, na temat elementów pracy z klientem, podopiecznym, wie jak tworzyć dokumentację, identyfikować cele i potrzeby klienta. Ma wiedzę na temat zasad bezpieczeństwa w pracy trenera personalnego w aspekcie treningu crossfitt. Student zna rolę i zadania trenera w pracy indywidualnej. Student zna zasady tworzenia i organizowania form rozwoju indywidualnego dopasowanego do potrzeb klienta. Student wie czym jest trening crossfitt i na czym polega metodyka i programowanie treningu crossfitt. <b>dostatecznie zna</b> terminologię używaną w naukach o kulturze fizycznej, z pomocą formułuje wnioski i interpretuje fakty	
	ndst	student <b>nie ma</b> podstawowej wiedzy na temat crossfitu w KF <b>nie zna</b> terminologii używanej w naukach o kulturze fizycznej	
K_U11(++ K_U12 (+++) K_U13(++	bdb	student <b>potrafi wszechstronnie</b> wykorzystywać podstawową wiedzę teoretyczną, potrafi przedstawić, zaprezentować własne poglądy poparte argumentacją literatury w danej dziedzinie. Posiada umiejętność zastosowania wiedzy teoretycznej z praktyczną. Potrafi posługiwać się w mowie i piśmie językiem naukowym w tej dyscyplinie. Student potrafi pracować ciałem zna podstawowe programowanie i ruchy treningu crossfitt. Student posiada umiejętności pracy indywidualnej oraz w zespole, pełniąc przy tym różne role, potrafi organizować pracę zespołu i grupy, które pozwalają na realizację założonych celów. Student potrafi realizować działania z zakresu wychowania fizycznego, sportu, rekreacji ruchowej oraz promocji zdrowia. Student potrafi wykorzystać w treningu specjalistyczny sprzęt. Potrafi stopniować trening dla osób początkujących i zaawansowanych. Student zna technikę ćwiczeń i konstrukcje łączenia modyfikacji. Student zna i potrafi zastosować w praktyce trening siłowy oraz trening z własnym ciężarem ciała, zachowując przy tym warunki bezpieczeństwa.	
	db	student <b>potrafi umiejętnie i dobrze</b> wykorzystywać podstawową wiedzę teoretyczną, potrafi przedstawić, zaprezentować własne poglądy poparte argumentacją literatury w danej dziedzinie. Posiada umiejętność zastosowania wiedzy teoretycznej z praktyczną. Potrafi posługiwać się w mowie i piśmie językiem naukowym w tej dyscyplinie. Student potrafi pracować ciałem zna podstawowe programowanie i ruchy treningu crossfitt. Student posiada umiejętności pracy indywidualnej oraz w zespole, pełniąc przy tym różne role, potrafi organizować pracę zespołu i grupy, które pozwalają na realizację założonych celów. Student potrafi realizować działania z zakresu wychowania fizycznego, sportu, rekreacji ruchowej oraz promocji zdrowia. Student potrafi wykorzystać w treningu specjalistyczny sprzęt. Potrafi stopniować trening dla osób początkujących i zaawansowanych. Student zna technikę ćwiczeń i konstrukcje	

		łączenia modyfikacji. Student zna i potrafi zastosować w praktyce trening siłowy oraz trening z własnym ciężarem ciała, zachowując przy tym warunki bezpieczeństwa.
	dst	student <b>potrafi dostatecznie dobrze</b> wykorzystywać podstawową wiedzę teoretyczną, potrafi przedstawić, zaprezentować własne poglądy poparte argumentacją literatury w danej dziedzinie. Posiada umiejętność zastosowania wiedzy teoretycznej z praktyczną. Potrafi posługiwać się w mowie i piśmie językiem naukowym w tej dyscyplinie. Student potrafi pracować ciałem zna podstawowe programowanie i ruchy treningu crossfitt. Student posiada umiejętności pracy indywidualnej oraz w zespole, pełniąc przy tym różne role, potrafi organizować pracę zespołu i grupy, które pozwalają na realizację założonych celów. Student potrafi realizować działania z zakresu wychowania fizycznego, sportu, rekreacji ruchowej oraz promocji zdrowia. Student potrafi wykorzystać w treningu specjalistyczny sprzęt. Potrafi stopniować trening dla osób początkujących i zaawansowanych. Student zna technikę ćwiczeń i konstrukcje łączenia modyfikacji. Student zna i potrafi zastosować w praktyce trening siłowy oraz trening z własnym ciężarem ciała, zachowując przy tym warunki bezpieczeństwa.
	ndst	student <b>nie potrafi</b> wykorzystywać podstawowej wiedzy teoretycznej, nie przedstawia, własnych poglądów, nie zna literatury w danej dziedzinie. Nie posiada umiejętności zastosowania wiedzy teoretycznej z praktyczną. Nie zna języka naukowego w tej dyscypliny. Nie zna pojęć HKF, nie formułuje wniosków
K_K01 (+) K_K05 (+++) K_K07 (++) K_K09(+++)	bdb	student <b>potrafi precyzyjnie i spójnie</b> dysponować z zakresu wiedzy poruszanych podczas studiów, potrafi odnieść zdobytą wiedzę w projektowaniu dalszych zadań zawodowych i prywatnych aktywnie uczestniczy w dyskusji prezentując własny punkt widzenia i argumentując go, rzetelnie i terminowo realizuje powierzone zadania, z własnej inicjatywy poszerza zakres wiedzy z przedmiotu
	db	student <b>potrafi umiejętnie i dobrze</b> , ma świadomość znaczenia nauki i zakresu wiedzy poruszanych podczas studiów, potrafi odnieść zdobytą wiedzę w projektowaniu dalszych zadań zawodowych i prywatnych, aktywnie uczestniczy w zajęciach prezentując swój punkt widzenia, rzetelnie i terminowo realizuje powierzone mu zadania, z konieczności jest gotów poszerzać zakres wiedzy z przedmiotu
	dst	student <b>potrafi z pewnymi uchybieniami</b> odnosić się do zdobytej wiedzy w projektowaniu dalszych zadań zawodowych i prywatnych <b>biernie uczestniczy w zajęciach</b> wykazuje znajomość poruszanych zagadnień, w miarę terminowo realizuje powierzone mu zadania, wykazuje ograniczoną gotowość poszerzania zakresu wiedzy z przedmiotu
	ndst	student <b>nie potrafi odnieść</b> zdobytych wiadomości do innych dziedzin, <b>nie ma świadomości</b> swojej wiedzy i umiejętności, <b>nie rozumie</b> potrzeby doksztalcania i rozwoju, <b>nie dokonuje</b> samooceny swoich kompetencji, <b>nie wyznacza</b> kierunków dalszego rozwoju zawodowego i prywatnego
<b>29. Uwagi:</b>		

.....  
(data i podpis prowadzącego)

Zatwierdzono:  
.....  
(data i podpis)