

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Raciborzu

KARTA PRZEDMIOTU / MODUŁU

8

1. Nazwa przedmiotu:	Trening personalny Medicalfitness				
2. Kod przedmiotu:	16,1				
3. Okres ważności karty:	ważna od roku akademickiego: 2015-2018				
4. Forma kształcenia:	studia pierwszego stopnia				
5. Forma studiów:	studia stacjonarne / studia niestacjonarne				
6. Kierunek studiów:	WYCHOWANIE FIZYCZNE				
7. Profil studiów:	praktyczny				
8. Specjalność:	Trener Personalny, Kinezygerontoterapia				
9. Semestr:	V, VI				
10. Jedn. prowadz. przedmiot:	Instytut Kultury Fizycznej				
11. Prowadzący przedmiot:	mgr Krzysztof Pakulec				
12. Grupa przedmiotów:	przedmioty specjalnościowe				
13. Status przedmiotu:	obowiązkowy				
14. Język prowadzenia zajęć:	polski				
15. Przedmioty wprowadzające oraz wymagania wstępne:					
Anatomia, fizjologia wysiłku fizycznego, teoria treningu sportowego, odnowa biologiczna w sporcie i rekreacji.					
16. Cel przedmiotu:					
Zajęcia dostosowane optymalnie do potrzeb z jakimi spotykają się na co dzień instruktorzy fitness i trenerzy personalni podczas pracy ze swoimi podopiecznymi. Przedmiot ma na celu nauczyć studentów podstawowej teoretycznej i praktycznej wiedzy z zakresu medical fitness, 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 medical fitness, na czym polega podstawowa metodyka i programowanie. Student ma umieć po zajęciach prawidłowo pracować ciałem i znać podstawowe techniki treningu medical.					
17. Efekty kształcenia:					
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 medicalfitness 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 medicalfitness. Student zna rolę i zadania trenera w pracy indywidualnej. Student zna zasady tworzenia i organizowania form rozwoju indywidualnego dopasowanego do potrzeb klienta. Student wie na czym polega praca z ciałem oraz metodyka i programowanie medicalfitness.	obserwacja postępów i zaangażowania studenta podczas zajęć praktycznych	zaliczenie pisemne testu semestralnego przygotowanie do zajęć (notatki), udział w ćwiczeniach praktycznych, aktywność w trakcie przebiegu zajęć Kolokwia pisemne i ustne	ćwiczenia Audiowizualne, klub fitness	K_W07(+) K_W10(++) K_W11 (++) K_W12 (+) K_W13(+) K_W17 (+++)
U	Student potrafi pracować ciałem zna podstawowe programowanie i techniki oraz metodykę treningu medicalfitness. Student posiada umiejętności pracy indywidualnej oraz w zespole, pełniąc				K_U08(++) K_U11(++)

	<p>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 zasady budowania lekcji w treningu medical fitness. Potrafi przeprowadzić trening dla osób z cukrzycą I i II., trening dla osób otyłych i z nadwagą, trening dla osób z nadciśnieniem tętniczym, trening dla osób z osteoporozą, trening dla osób wracających po urazach, mających problemy z kręgosłupem. Student rozumie konieczność współpracy trenera z lekarzem i fizjoterapeutą.</p>				<p>K_U12 (+++)</p> <p>K_U13(++)</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 (+)</p> <p>K_K05 (+++)</p> <p>K_K07 (++)</p> <p>K_K09(+++)</p>
18. Formy i wymiar zajęć:		wykład	ćwiczenia		
		ST:	ST: 30		
		NST	NST:30		
19. Treści kształcenia:					
Definicja treningu medical fitness. Zasady budowania lekcji w treningu medical fitness. Trening dla osób z cukrzycą I i II. Trening dla osób otyłych i z nadwagą. Trening dla osób z nadciśnieniem tętniczym. Trening dla osób z osteoporozą. Trening dla osób wracających po urazach, mających problemy z kręgosłupem. Współpraca trenera z lekarzem i fizjoterapeutą.					
20. Egzamin:		zaliczenie z oceną			
21. Literatura podstawowa:					
22. Literatura uzupełniająca:					
Czasopisma: Fitness Biznes, Magazyn Strefa Trenera, Body Life, Trainer, Fitness Wellness & Spa Management.					
23. Nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia efektów kształcenia:					
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 materiałami dydaktycznymi przygotowanie do kolokwium, konsultacje)	30 (przygotowanie do ćw., zapoznanie z literaturą i materiałami dydaktycznymi przygotowanie do kolokwium, konsultacje)
Suma godzin			30/30	30/30
24. Suma wszystkich godzin:		ST 60	NST 60	25. Liczba punktów ECTS:
				ST 2
				NST 2
26. Liczba punktów ECTS uzyskanych na zajęciach z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego:		1	1	27. Liczba punktów ECTS uzyskanych w wyniku samodzielnej pracy studenta:
				1
				1
28. Kryteria oceniania:				
Efekt kształcenia	Ocena	Opis wymagań		
K_W07(+) K_W10(++ K_W11(++ K_W12(+) K_W13(+) K_W17(++++)	bdb	student ma uporządkowaną i pogłębioną wiedzę teoretyczną oraz praktyczną w zakresie medicalfitness 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 medicalfitness. Student zna rolę i zadania trenera w pracy indywidualnej. Student zna zasady tworzenia i organizowania form rozwoju indywidualnego dopasowanego do potrzeb klienta. Student wie na czym polega praca z ciałem oraz metodyka i programowanie medicalfitness.		
	db	student ma uporządkowaną i pogłębioną wiedzę teoretyczną oraz praktyczną w zakresie medicalfitness 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 medicalfitness. Student zna rolę i zadania trenera w pracy indywidualnej. Student zna zasady tworzenia i organizowania form rozwoju indywidualnego dopasowanego do potrzeb klienta. Student wie na czym polega praca z ciałem oraz metodyka i programowanie medicalfitness.		
	dst	student posiada ogólną wiedzę teoretyczną oraz praktyczną w zakresie medicalfitness 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 medicalfitness. Student zna rolę i zadania trenera w pracy indywidualnej. Student zna zasady tworzenia i organizowania form rozwoju indywidualnego dopasowanego do potrzeb klienta. Student wie na czym polega praca z ciałem oraz metodyka i programowanie medicalfitness.		
	ndst	student nie ma podstawowej wiedzy na temat KF i medicalfitness nie zna terminologii używanej w naukach o kulturze fizycznej		
K_U08(++ K_U11(++ K_U12(+++) K_U13(++	bdb	student potrafi wszechstronnie 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 posiada umiejętności pracy indywidualnej oraz w zespole, pełniąc przy tym różne role, potrafi organizować pracę zespołu i grupy, które pozwalają na realizację założonych celów. Dokonuje kompleksowej analizy zjawisk z zakresu na podstawie samodzielnych dobranych przykładów, logicznie i jasno konstruuje swe wypowiedzi		
	db	student potrafi umiejętnie i dobrze wykorzystywać podstawową wiedzę teoretyczną potrafi przedstawić, zaprezentować własne poglądy poparte argumentacją literatury w danej dziedzinie. Posiada umiejętność zastosowania wiedzy teoretycznej z praktyczną. Potrafi względnie poprawnie posługiwać się w mowie i piśmie językiem naukowym w tej dyscyplinie. 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. Dokonuje prawidłowej analizy zjawisk z zakresu na podstawie typowych przykładów, poprawnie, z niewielką ilością błędów konstruuje swe wypowiedzi		
	dst	student potrafi dostatecznie dobrze wykorzystywać podstawową wiedzę teoretyczną, potrafi przedstawić, zaprezentować własne poglądy poparte argumentacją literatury w danej dziedzinie.		

		Posiada dostateczną umiejętność zastosowania wiedzy teoretycznej z praktyczną. Potrafi w formie podstawowej posługiwać się w mowie i piśmie językiem naukowym w tej dyscyplinie. 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. Jest w stanie z pomocą dokonać analizy zjawisk z zakresu, wypowiedzi konstruowane są względnie poprawnie choć wymagają poprawek
	ndst	student nie potrafi 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 KF, nie formułuje wniosków
K_K01 (+) K_K05 (+++) K_K07 (++) K_K09(+++)	bdb	student potrafi precyzyjnie i spójnie 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, Student rozumie potrzebę kształtowania postaw prozdrowotnych. Student rozumie istotę motywacji w sporcie oraz rekreacji ruchowej.
	db	student potrafi umiejętnie i dobrze , 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, Student rozumie potrzebę kształtowania postaw prozdrowotnych. Student rozumie istotę motywacji w sporcie oraz rekreacji ruchowej.
	dst	student potrafi z pewnymi uchybieniami odnosić się do zdobytej wiedzy w projektowaniu dalszych zadań zawodowych i prywatnych biernie uczestniczy w zajęciach wykazuje znajomość poruszanych zagadnień, w miarę terminowo realizuje powierzone mu zadania, wykazuje ograniczoną gotowość poszerzania zakresu wiedzy z przedmiotu, Student rozumie potrzebę kształtowania postaw prozdrowotnych. Student rozumie istotę motywacji w sporcie oraz rekreacji ruchowej.
	ndst	student nie potrafi odnieść zdobytych wiadomości do innych dziedzin, nie ma świadomości swojej wiedzy i umiejętności, nie rozumie potrzeby doksztalcania i rozwoju, nie dokonuje samooceny swoich kompetencji, nie wyznacza kierunków dalszego rozwoju zawodowego i prywatnego
29. Uwagi:		

.....
(data i podpis prowadzącego)

Zatwierdzono:

.....
(data i podpis)