

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Raciborzu

KARTA PRZEDMIOTU / MODUŁU

7

1. Nazwa przedmiotu:	Teoretyczne podstawy treningu personalnego				
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 oraz trenerzy personalni podczas pracy ze swoimi podopiecznymi. Przedmiot ma na celu nauczyć studentów podstawy teoretycznej treningu personalnego, w tym podstawowych definicji, tworzenia dokumentacji klienta, identyfikacji celów i potrzeb klienta a następnie rozpisania na ich podstawie treningu personalnego oraz jego prawidłowego przeprowadzenia z uwzględnieniem elementów bezpieczeństwa					
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 treningu personalnego, 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. Student zna rolę i zadania trenera w pracy indywidualnej. Student zna zasady tworzenia i organizowania form rozwoju indywidualnego dopasowanego do potrzeb klienta	dobranie wykładów i ćwiczeń adekwatnych do realizacji treści, opracowanie ćwiczeń dotyczących zagadnień testu obserwacja postępów i zaangażowania studenta podczas zajęć praktycznych	zaliczenie pisemne testu semestralnego obejmujące zarówno materiał ćwiczeń, jak i wykładów; wkład w dyskusję na tematy związane z problematyką analizy morfologicznej wynik osiągnięty w teście semestralnym, przygotowanie do zajęć (notatki), udział w ćwiczeniach praktycznych, aktywność w trakcie przebiegu zajęć Kolokwia pisemne i ustne Egzamin	wykład/ćwiczenia Audiowizualne, modele, plansze , atlasy	K_W12 (+) K_W11 (++) K_W17 (+++)
U	Student potrafi opracować, zaprojektować indywidualne i zespołowe plany treningowe z zachowaniem zasad bezpieczeństwa. 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,		K_U12 (++)		

	rekreacji ruchowej oraz promocji zdrowia.						
K	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.				K_K01 (+) K_K05 (+++)		
18. Formy i wymiar zajęć:		wykład ćwiczenia ST: 15 ST: 15 NST 15 NST:15					
19. Treści kształcenia:							
Idea treningu personalnego. Tworzenie dokumentacji klienta. Testy sprawnościowe wykorzystywane w pracy z klientem. Identyfikacja celów i potrzeb klientów. Rozpisywanie treningu z uwzględnieniem indywidualnych uwarunkowań klienta. Prawidłowe przeprowadzenie treningu. Bezpieczeństwo podczas treningu.							
20. Egzamin:		zaliczenie z oceną, Egzamin					
21. Literatura podstawowa:							
ELLY STARRETT, GLEN CORDOZA BĄDŹ SPRAWNY JAK LAMPART. JAK POZBYĆ SIĘ BÓLU, UNIKNĄĆ KONTUZJI I ZWIĘKSZYĆ SPRAWNOŚĆ wydawnictwo Galaktyka 2015							
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	15		15			
2	Ćwiczenia	15		15			
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	NST	25. Liczba punktów ECTS:		ST	NST
		60	60			2	2
26. Liczba punktów ECTS uzyskanych na zajęciach z		1	1	27. Liczba punktów ECTS uzyskanych w wyniku		1	1

bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego:				samodzielnej pracy studenta:			
28. Kryteria oceniania:							
Efekt kształcenia	Ocena	Opis wymagań					
K_W12 (+) K_W11 (++) K_W17 (+++)	bdb	student ma uporządkowaną i pogłębioną wiedzę teoretyczną oraz praktyczną w zakresie treningu personalnego, 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. Student zna rolę i zadania trenera w pracy indywidualnej. Student zna zasady tworzenia i organizowania form rozwoju indywidualnego dopasowanego do potrzeb klienta bardzo dobrze zna terminologię używaną w naukach o kulturze fizycznej, samodzielnie i prawidłowo formułuje wnioski i interpretuje fakty					
	db	student ma uporządkowaną i pogłębioną wiedzę teoretyczną oraz praktyczną w zakresie treningu personalnego, 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. Student zna rolę i zadania trenera w pracy indywidualnej. Student zna zasady tworzenia i organizowania form rozwoju indywidualnego dopasowanego do potrzeb klienta dobrze zna terminologię używaną w naukach o kulturze fizycznej, z pomocą prawidłowo formułuje wnioski i interpretuje fakty					
	dst	student ma uporządkowaną i pogłębioną wiedzę teoretyczną oraz praktyczną w zakresie treningu personalnego, 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. Student zna rolę i zadania trenera w pracy indywidualnej. Student zna zasady tworzenia i organizowania form rozwoju indywidualnego dopasowanego do potrzeb klienta dostatecznie zna terminologię używaną w naukach o kulturze fizycznej, z pomocą formułuje wnioski i interpretuje fakty					
	ndst	student nie ma podstawowej wiedzy na temat treningu personalnego nie zna terminologii używanej w naukach o kulturze fizycznej					
K_U12 (++)	bdb	student potrafi opracować, zaprojektować indywidualne i zespołowe plany treningowe z zachowaniem zasad bezpieczeństwa. 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.					
	db	student potrafi umiejętnie i dobrze opracować, zaprojektować indywidualne i zespołowe plany treningowe z zachowaniem zasad bezpieczeństwa. 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.					
	dst	student potrafi dostatecznie dobrze opracować, zaprojektować indywidualne i zespołowe plany treningowe z zachowaniem zasad bezpieczeństwa. 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.					
	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, nie formułuje wniosków					
K_K01 (+) K_K05 (+++)	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, Ma świadomość roli prawidłowych procesów fizjologicznych zachodzących w organizmie w adaptacji do wysiłku fizycznego w różnym stopniu.					
	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, Ma świadomość roli prawidłowych procesów fizjologicznych zachodzących w organizmie w adaptacji do wysiłku fizycznego w różnym stopniu.					
	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, Ma świadomość roli prawidłowych procesów fizjologicznych zachodzących w					

		organizmie w adaptacji do wysiłku fizycznego w różnym stopniu.
	ndst	student nie potrafi odnieść zdobytych wiadomości do innych dziedzin, nie ma świadomości swojej wiedzy i umiejętności, nie rozumie potrzeby doskonalenia 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)