

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Raciborzu

KARTA PRZEDMIOTU / MODUŁU

8

1. Nazwa przedmiotu:	Trening personalny Trening Funkcjonalny				
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 treningu funkcjonalnego, 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 trening funkcjonalny, na czym polega podstawowa metodyka i programowanie. Student ma umieć po zajęciach prawidłowo pracować ciałem i znać podstawowe techniki treningu funkcjonalnego.					
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 funkcjonalnego, 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 funkcjonalnego. 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 funkcjonalny i na czym polega metodyka i programowanie treningu funkcjonalnego.	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 klub fitness	K_W07(+) K_W10(++) K_W12 (+) K_W11 (++) K_W17 (+++)
U	Student potrafi pracować ciałem i zna podstawowe techniki treningu funkcjonalnego. Student posiada umiejętności pracy indywidualnej oraz w zespole, pełniąc przy tym różne role, potrafi				K_U11(++) K_U12 (+++) K_U13(++)

	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.				
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 (+++) K_K07 (++) K_K09(+++)

18. Formy i wymiar zajęć:	wykład ćwiczenia ST: ST: 30 NST NST:30
----------------------------------	---

19. Treści kształcenia:
Definicja treningu funkcjonalnego. Zasady treningu funkcjonalnego na przykładzie różnych dyscyplin sportowych. Zasady budowania lekcji w treningu funkcjonalnym, serie progresywne w konstrukcji w sposobie budowania lekcji. Rozgrzewka w treningu funkcjonalnym. Trening z wykorzystaniem sprzętu: kettlebells, fit ball, bosu, step, sztangi, taśmy, TRX, rip trainer, podesty. Trening plyometryczny. Technika ćwiczeń i konstrukcje łączenia modyfikacji. Podstawy stabilizacji kręgosłupa i rola w treningu osób początkujących i zaawansowanych. Skurcze mięśniowe i funkcjonalność mięśni. Trening funkcjonalny a elastyczność, równowaga, siła, stabilizacja. Trening funkcjonalny w treningu obwodowym. Trening interwałowy o wysokiej intensywności

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	30 (przygotowanie do ćw., zapoznanie z literaturą i materiałami dydaktycznymi

		przygotowanie do kolokwium, konsultacje)	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_W12 (+) K_W11 (++) K_W17 (+++)	bdb	student ma wiedzę teoretyczną oraz praktyczną w zakresie treningu funkcjonalnego, 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 funkcjonalnego. 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 funkcjonalny i na czym polega metodyka i programowanie treningu funkcjonalnego. bardzo dobrze zna terminologię używaną w naukach o kulturze fizycznej, samodzielnie i prawidłowo formułuje wnioski i interpretuje fakty	
	db	student ma wiedzę teoretyczną oraz praktyczną w zakresie treningu funkcjonalnego, 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 funkcjonalnego. 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 funkcjonalny i na czym polega metodyka i programowanie treningu funkcjonalnego. dobrze zna terminologię używaną w naukach o kulturze fizycznej, z pomocą prawidłowo formułuje wnioski i interpretuje fakty	
	dst	student posiada ogólną wiedzę teoretyczną oraz praktyczną w zakresie treningu funkcjonalnego, 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 funkcjonalnego. 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 funkcjonalny i na czym polega metodyka i programowanie treningu funkcjonalnego. 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 funkcjonalnego w KF nie zna terminologii używanej w naukach o kulturze fizycznej	
K_U11(++ K_U12 (+++) K_U13(++	bdb	student potrafi wszechstronnie Student potrafi pracować ciałem i zna podstawowe techniki treningu funkcjonalnego. 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 Dokonuje kompleksowej analizy zjawisk z zakresu na podstawie samodzielnych dobranych przykładów, logicznie i jasno konstruuje swe wypowiedzi	
	db	student potrafi umiejętnie i dobrze student potrafi wszechstronnie Student potrafi pracować ciałem i zna podstawowe techniki treningu funkcjonalnego. 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 Dokonuje prawidłowej analizy zjawisk z zakresu na podstawie typowych przykładów, poprawnie, z niewielką ilością błędów konstruuje swe wypowiedzi	
	dst	student potrafi dostatecznie dobrze student potrafi wszechstronnie Student potrafi pracować ciałem i zna podstawowe techniki treningu funkcjonalnego. 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
	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 (+++) 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
	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
	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
	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)