

	<b>ZAŁĄCZNIK</b>	Wydanie II 11 lutego 2016 r.	Symbol Z-5.4-1-2
	<b>Karta przedmiotu rok akademicki 2017/2018</b>		

**Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Raciborzu**

**KARTA PRZEDMIOTU**

<b>1. Nazwa przedmiotu:</b>	trener personalny (Trening funkcjonalny)				
<b>2. Kod przedmiotu:</b>	16,1				
<b>3. Okres ważności karty:</b>	2015 - 2018				
<b>4. Forma kształcenia:</b>	Studia pierwszego stopnia				
<b>5. Forma studiów:</b>	Studia stacjonarne				
<b>6. Kierunek studiów:</b>	Wychowanie Fizyczne				
<b>7. Profil studiów:</b>	Praktyczny				
<b>8. Specjalność:</b>					
<b>9. Semestr:</b>	V-VI				
<b>10. Jedn. prowadz. przedmiot:</b>	Instytut kultury Fizycznej i Zdrowia				
<b>11. Prowadzący przedmiot:</b>	Mgr Sebastian Pierchała				
<b>12. Grupa przedmiotów:</b>	Model zajęć praktycznych kierunkowych				
<b>13. Status przedmiotu:</b>	obowiązkowy				
<b>14. Język prowadzenia zajęć:</b>	polski				
<b>15. Przedmioty wprowadzające oraz wymagania wstępne:</b>	Ogólna wiedza z zakresu anatomii oraz fizjologii na temat budowy i funkcjonowania organizmu, z zakresu biochemii na temat przemian energetycznych ustroju, z zakresu teorii sportu i treningu na temat zasad treningu i stosowanych obciążeń. Wiedza uzyskana podczas 4 semestrów studiów wychowania fizycznego dotycząca systematycznej pracy nad sprawnością fizyczną, umiejętność oceny własnej sprawności fizycznej za pomocą prostych testów motorycznych, znajomość podstaw prawidłowego żywienia, oraz monitorowania aktywności fizycznej.				
<b>16. Cel przedmiotu:</b>	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.				
<b>17. Efekty kształcenia:</b>					
<b>Ozn.</b>	<b>Opis efektu kształcenia</b>	<b>Metoda realizacji efektu kształcenia</b>	<b>Metoda sprawdzenia efektu kształcenia</b>	<b>Forma prowadzenia zajęć</b>	<b>Odniesienie do efektów dla specjalności/ kierunku studiów</b>
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	obserwacja postępów i zaangażowania studenta podczas zajęć praktycznych	zaliczenie pisemne testu semestralnego przygotowanie do zajęć (notatki), udział w ćwiczeniach praktycznych, aktywność w	ćwiczenia	K_W07(+) K_W10(++) K_W12 (+) K_W11 (++) K_W17 (+++)

	<p>bezpieczeństwa w pracy trenera personalnego w aspekcie treningu funkcjonalnego.</p> <p>Student zna rolę i zadania trenera w pracy indywidualnej. Student zna zasady tworzenia i organizowania form rozwoju indywidualnego dopasowanego do potrzeb klienta.</p> <p>Student wie czym jest trening funkcjonalny i na czym polega metodyka i programowanie treningu funkcjonalnego.</p>		<p>trakcie przebiegu zajęć</p> <p>Kolokwia pisemne i ustne</p>		
U	<p>Student potrafi pracować ciałem i zna podstawowe techniki treningu funkcjonalnego.</p> <p>Student posiada umiejętności pracy indywidualnej oraz w zespole, pełniąc przy tym różne role, potrafi oganizować 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.</p>	<p>obserwacja postępów i zaangażowania studenta podczas zajęć praktycznych</p>	<p>zaliczenie pisemne testu semestralnego przygotowanie do zajęć (notatki), udział w ćwiczeniach praktycznych, aktywność w trakcie przebiegu zajęć</p> <p>Kolokwia pisemne i ustne</p>	<p>ćwiczenia</p>	<p>K_W07(+)</p> <p>K_W10(++)</p> <p>K_W12 (+)</p> <p>K_W11 (++)</p>
K	<p>Student rozumie potrzebę kształtowania postaw prozdrowotnych. Student rozumie istotę motywacji w sporcie oraz rekreacji ruchowej.</p> <p>Student współpracuje z zespołem klubowym, szkoleniowym, medycznym, z zakresu szeroko rozumianej fizjologii na rzecz podopiecznego, będąc w pełni świadomym i zaangażowanym.</p> <p>Student rozumie potrzebę uczenia się przez całe życie.</p> <p>Ma świadomość roli prawidłowych procesów fizjologicznych zachodzących w organizmie w adaptacji do wysiłku fizycznego w</p>	<p>obserwacja postępów i zaangażowania studenta podczas zajęć praktycznych</p>	<p>zaliczenie pisemne testu semestralnego przygotowanie do zajęć (notatki), udział w ćwiczeniach praktycznych, aktywność w trakcie przebiegu zajęć</p> <p>Kolokwia pisemne i ustne</p>	<p>ćwiczenia</p>	<p>K_K01 (+)</p> <p>K_K05 (+++)</p> <p>K_K07 (++)</p> <p>K_K09(+++)</p>

	różnym stopniu. Ma świadomość własnych ograniczeń i wie, że należy zwracać się do ekspertów i konsultować własną interpretację otrzymanych wyników				
<b>18. Formy i wymiar zajęć:</b>		Stacjonarne, Ćwiczenia 30h			
<b>19. Treści kształcenia:</b>					
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					
<b>20. Egzamin:</b>		tak			
<b>21. Literatura podstawowa:</b>					
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. F. Delavier, R. Jasiński (red.), Atlas treningu siłowego, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2011.</li> <li>2. B. K. Gołąb, Podstawy anatomii człowieka, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2008.</li> <li>3. Z. Ignasiak, Anatomia układu ruchu człowieka, Wydawnictwo Medyczne Urban&amp;Partner, Wrocław 2008.</li> <li>4. McMinn, Fotograficzny atlas anatomii człowieka, Wydawnictwo Medyczne Urban&amp;Partner, Wrocław 2006.</li> <li>5. F. H. Netter, Atlas anatomii człowieka, Wydawnictwo Medyczne Urban&amp;Partner, Wrocław 2008.</li> <li>6. A. Skawina (red.), Anatomia prawidłowa człowieka, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2006.</li> <li>7. J. Sokołowska-Pituchowa, Anatomia człowieka, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2008.</li> <li>8. M. Reicher, Anatomia człowieka, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, tom 1, Warszawa 2008.</li> <li>9. I. Wiszomirska, Anatomia układu ruchu człowieka, Wyższa Szkoła Ekonomiczna, Warszawa 2009.</li> </ol> <p>Ellsworth A., Anatomia jogi. Atlas ćwiczeń. GW Foksal Sp.z o.o. Warszawa 2013;  2. Grodzka – Kubiak E., Aerobik czy fitness. Wyd. DDK Edition, Poznań 2002;  3. Grzegorzczak B., Piłki Body Ball. Wyd. RABBE, 2009;  4. Olex – Mierzejewska D., Fitness. Teoretyczne i metodyczne podstawy prowadzenia zajęć. Wyd. UKiP J&amp;D Gębka, Katowice 2002;  5. Podstawa programowa – Wychowanie Fizyczne. „Lider” 1996, Nr 9;  6. Saijas G. Anatomia. 100 ćwiczeń rozciągających. Wyd. SBM sp. z o.o., Warszawa 2016;  7. Starrett K. Cordoza G., Bądź sprawny jak lampart. Galaktyka sp. z o.o., Łódź 2015;  8. Tsatsoulina P., Jak ćwiczyć z odważnikami kulowymi. Czyli kettle w akcji. Wyd. Aha! 2010;</p>					
<b>22. Literatura uzupełniająca:</b>					
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aaberg Everett, Trening siłowy. Mechanika mięśni. Wyd. JK, Łódź 2009;</li> <li>2. Corbin C.B., Welk G.J., Corbin W.R., Welk K.A., Fitness i wellness. Kondycja, sprawność, zdrowie. Wyd. Zys i S-ka, Poznań 2007;</li> <li>3. Gómez R.A. Aerobik i Step. Wyd. Buchmann Sp.z.o.o. Warszawa 2009;</li> <li>4. Groffik D., Metodyka stosowania ćwiczeń fizycznych profilaktyce i terapii. AWF Katowice, 2009;</li> <li>5. <a href="http://www.coretrainingtips.com/trx-workout-strengthen-whole-body-improve-fitness-30-minutes/">http://www.coretrainingtips.com/trx-workout-strengthen-whole-body-improve-fitness-30-minutes/</a></li> <li>6. <a href="http://www.trxspain.es/formacion/TRX_Holiday_Training">http://www.trxspain.es/formacion/TRX_Holiday_Training</a></li> </ol> <p>Czasopisma: Fitness Biznes, Magazyn Strefa Trenera, Body Life, Trainer, Fitness Wellness &amp; Spa Management</p>					
<b>23. Nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia efektów kształcenia:</b>					
Lp.	Forma zajęć	Liczba godzin kontaktowych / pracy studenta			
1	Wykład	Godziny z przydziału/godziny pracy studenta			
2	Ćwiczenia	V semestr – 15/15 VI semestr – 15/15			
3	Konwersatoria praca własna	-			
4	Laboratorium	-			
5	Projekt	-			
6	Seminarium	-			

7	Inne:	
	<b>Suma godzin</b>	<b>30/30</b>
<b>24. Suma wszystkich godzin:</b>	30	<b>25. Liczba punktów ECTS:</b> 2
<b>26. Liczba punktów ECTS uzyskanych na zajęciach z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego:</b>	1	<b>27. Liczba punktów ECTS uzyskanych w wyniku samodzielnej pracy studenta:</b> 1
<b>Efekt kształcenia</b>	<b>Ocena</b>	<b>Opis wymagań</b>
W	bdb	student potrafi wszechstronnie 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 Dokonyje kompleksowej analizy zjawisk z zakresu na podstawie samodzielnych dobranych przykładów, logicznie i jasno konstruuje swe wypowiedzi
	db plus	Student ma szeroką wiedzę na temat kultury fizycznej; dobrze i w pełny sposób definiuje pojęcia z zakresu treningu funkcjonalnego; zna terminologię ćwiczeń, związaną z techniką wykonania i metodyką nauczania oraz specyfikę pracy z dziećmi i młodzieżą; zna zasady opracowywania różnorodnych programów treningów. 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 Dokonyje prawidłowej analizy zjawisk z zakresu na podstawie typowych przykładów, poprawnie, z niewielką ilością błędów konstruuje swe wypowiedzi
	db	student potrafi umiejętnie i dobrze student potrafi wszechstronnie 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 Dokonyje prawidłowej analizy zjawisk z zakresu na podstawie typowych przykładów, poprawnie, z niewielką ilością błędów konstruuje swe wypowiedzi
	dst plus	Student ma podstawową wiedzę na temat kultury fizycznej, prawidłowo definiuje większość pojęć z zakresu treningu personalnego, w sposób zadowalający posługuje się poznaną terminologią używaną w naukach o kulturze fizycznej, z pomocą prawidłowo formułuje wnioski i interpretuje fakty, zna terminologię ćwiczeń, związaną z techniką wykonania i metodyką nauczania ćwiczeń oraz specyfikę pracy w różnych grupach wiekowych; zna zasady opracowywania treningów
	dst	student potrafi dostatecznie dobrze student potrafi wszechstronnie 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 przedmiotu
	ndst	student nie ma podstawowej wiedzy na temat treningu funkcjonalnego w KF nie zna terminologii używanej w naukach o kulturze fizycznej
U	bdb	student potrafi wszechstronnie 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 Dokonyje kompleksowej analizy zjawisk z zakresu na podstawie samodzielnych dobranych przykładów, logicznie i jasno konstruuje swe wypowiedzi

	db plus	Student dobrze i wszechstronnie potrafi łączyć wiedzę teoretyczną z praktyczną, samodzielnie planuje i prowadzi zajęcia z treningu funkcjonalnego, potrafi samodzielnie dobrać programy ćwiczeń treningowych oraz przybory w zależności od potrzeb, stopnia zaawansowania fizycznego uczestników i rodzaju zajęć; posiada wysokie umiejętności techniczne, które pozwalają sprawnie i atrakcyjnie prowadzić zajęcia; jest kreatywny 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 Dokonyje prawidłowej analizy zjawisk z zakresu na podstawie typowych przykładów, poprawnie, z niewielką ilością błędów 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 Dokonyje prawidłowej analizy zjawisk z zakresu na podstawie typowych przykładów, poprawnie, z niewielką ilością błędów konstruuje swe wypowiedzi
	dst plus	..Student potrafi łączyć wiedzę teoretyczną z praktyczną, z pomocą planuje i prowadzi zajęcia treningu personalnego; z pomocą planuje programy ćwiczeń treningowych w zależności od potrzeb i stopnia zaawansowania fizycznego uczestników zajęć 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
	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 dyscyplinie. Nie zna pojęć, nie formułuje wniosków
K	o.	Student aktywnie uczestniczy w zajęciach odnosząc się z szacunkiem do prowadzącego i innych uczestników zajęć, rzetelnie i terminowo realizuje powierzone zadania, z własnej inicjatywy poszerza zakres wiedzy z przedmiotu. Student ma świadomość znaczenia nauk o kulturze fizycznej i aktywności fizycznej. Posiada przekonanie o wartości zdobytych umiejętności oraz wiedzy.
	no.	Student nie uczestniczy aktywnie w zajęciach, nie potrafi ocenić poziomu swoich kompetencji w zakresie wiedzy nauk o kulturze fizycznej i treningu funkcjonalnym
<b>28. Uwagi:</b>		

Zatwierdzono:

.....  
(data i podpis prowadzącego)

.....  
(data i podpis)