

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

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Raciborzu

KARTA PRZEDMIOTU

1. Nazwa przedmiotu:	Teoretyczne podstawy treningu personalnego				
2. Kod przedmiotu:	16,1				
3. Okres ważności karty:	Ważna od roku akademickiego 2017/18				
4. Forma kształcenia:	Studia pierwszego stopnia				
5. Forma studiów:	Stacjonarne				
6. Kierunek studiów:	WYCHOWANIE FIZYCZNE				
7. Profil studiów:	Praktyczny				
8. Specjalność:	Trener Personalny				
9. Semestr:	V, VI				
10. Jedn. prowadz. przedmiot:	Instytut Kultury Fizycznej i Zdrowia				
11. Prowadzący przedmiot:	Dr hab. Jarosław Cholewa				
12. Grupa przedmiotów:	Przedmioty specjalnościowe				
13. Status przedmiotu:	obowiązkowy				
14. Język prowadzenia zajęć:	polski				
15. Przedmioty wprowadzające oraz wymagania wstępne:	Zakres biologii ze szkoły średniej				
16. Cel przedmiotu:	Celem przedmiotu jest przekazanie wiedzy oraz nabycie praktycznych umiejętności w zakresie treningu sportowego dostosowanego do indywidualnych potrzeb trenującego (klienta). Tworzenie dokumentacji klienta, identyfikacja celów i potrzeb klienta a następnie planowanie i realizacja procesu treningowego.				
17. Efekty kształcenia:					
Ozn.	Opis efektu kształcenia	Metoda realizacji efektu kształcenia	Metoda sprawdzenia efektu kształcenia	Forma prowadzenia zajęć	Odniesienie do efektów dla specjalności/kierunku studiów
W	Student ma wiedzę w zakresie treningu personalnego, elementów pracy z klientem, podopiecznym, wie jak tworzyć dokumentację, identyfikować cele i potrzeby klienta. Ma wiedzę na temat zasad bezpieczeństwa w pracy trenera personalnego. Zna rolę i zadania trenera w pracy indywidualnej, zna zasady tworzenia i organizowania form rozwoju indywidualnego dopasowanego do potrzeb klienta.	wykład informacyjny; objaśnienia; film	pisemne kolokwium wg kryteriów oceniania; pisemny egzamin wg kryteriów oceniania,	W/Ćw	K_W12 K_W11 K_W17)
U	Student potrafi opracować, zaprojektować indywidualne i zespołowe plany	wykład problemowy;	prezentacja	W/Ćw	K_U12

	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.	ćwiczenia przedmiotowe			
K	Student rozumie potrzebę kształtowania postaw prozdrowotnych. Student rozumie istotę motywacji w sporcie oraz rekreacji ruchowej. Student rozumie potrzebę uczenia się przez całe życie. Ma świadomość własnych ograniczeń i wie, że należy zwracać się do ekspertów i konsultować własną interpretację otrzymanych wyników.	obserwacja postępów i zaangażowania studenta podczas zajęć, dyskusja kierowana	udział w ćwiczeniach praktycznych; aktywność w trakcie zajęć	W/ Ćw	K_K01 K_K05
18. Formy i wymiar zajęć:		Stacjonarne, wykład: 15 godzin, ćwiczenia: 15 godzin			
19. Treści kształcenia:					
<p><i>Wykład:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Rozwój nauk o sporcie. Sport wyczynowy a sport rekreacyjny. 2 godz. 2. Zadania procesu treningowego w treningu personalnym. 3 godz. 3. Współczesne tendencje treningu personalnego: nowe metody diagnostyki, nowe metody treningowe. 5 godz. 4. Uwarunkowania poziomu przygotowania sprawnościowego: genetyczne, środowiskowe, społeczno-ekonomiczne. 1 godz. 5. Identyfikacja celów i potrzeb klientów. Tworzenie dokumentacji klienta. 2 godz. <p><i>Ćwiczenia:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Zalecenia prozdrowotnej aktywności fizycznej. 2 godz. 2. Współczesna koncepcja periodyzacji procesu treningowego. 1 godz. 3. Forma sportowa: diagnozowanie, osiągnięcie. 1 godz. 4. Przetrenowania: przyczyny, rodzaje, zapobieganie. 2 godz. 5. Odnowa biologiczna w sporcie. 1 godz. 6. Dietetyczno-suplementacyjne wspomaganie efektów treningowych. 3 godz. 7. Kształtowanie nawyków czuciowo-ruchowych. 1 godz. 8. Obciążenia treningowe i startowe. Składowe: objętość, intensywność treningowa. Metody rejestracji. 2 godz. 9. Trener personalny rola społeczno-zawodowa. 1 godz. 10. Kolokwium. 					
20. Egzamin:		Zaliczenie z oceną, egzamin			
21. Literatura podstawowa:					
<ul style="list-style-type: none"> – Aktywność fizyczna w treningu zdrowotnym osób dorosłych. Cz. 2 / - Gdańsk : Wydawnictwo Uczelniane Akademii Wychowania Fizycznego, 1996. – Determinanty sukcesu sportowego młodych piłkarzy nożnych / Błażej Sitko, Igor Ryguła, Marcin Kunicki. - Racibórz : Wydawnictwo Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej, 2017. – Dietetyczne i suplementacyjne wspomaganie procesu treningowego / [Adam Zajac et al.] ; Akademia Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach. - Katowice : Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego, 2010. – Dla zdrowia i sprawności - styl życia oraz programy treningu / Jan Harasymowicz.// Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne [R.] 54, nr 12 (2007), s. 4-9 – Effects of two kinds of aerobic training on body fat content and serum lipid profile in cadets / Mauro J. de Souza e Silva, Adalberto de Souza Rabelo, Rodrigo G. S. Vale, Max L. D. Ferrao, Leila C. Gonçalves, Marcos de Sá Rego Fortes, Sérgio B. Moreira, Estélio H. M. Dantas.// Wychowanie Fizyczne i Sport T. 53, z. 4 (2009), s. 185-188 					
22. Literatura uzupełniająca:					
<ul style="list-style-type: none"> – Elementy teorii, metodyki, diagnostyki i optymalizacji treningu sportowego / pod red. Igora Ryguły ; Akademia Wychowania Fizycznego w Katowicach. - Wyd. 3. - Katowice : Wydaw. AWF, 2005. 					

- Interdyscyplinarne uwarunkowania treningu sportowego dzieci i młodzieży = Interdisciplinary conditions of sport training children and youth / Włodzimierz Starosta [et al. ; indeks aut. Tatiana Pawłowa] ; Międzynarodowe Stowarzyszenie Motoryki Sportowej (MSMS). - Warszawa : Estrella, 2012.
- Nabywanie odporności w czasie zimowej aktywności / Dorota Kamień.// Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne 2018, nr 1, s. 38-43
- Przenoszenie w teorii i praktyce trenerskiej / Zbigniew Czajkowski, Waclaw Petryński.// Antropomotoryka 2006, nr 33, s. 95-102
- Trening sportowy : planowanie, kontrola, sterowanie. 2 / redakcja naukowa Urszula Szmatlan-Gabryś, Arkadiusz Stanula. - Oświęcim : Wydawnictwo Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej im. rotmistrza Witolda Pileckiego, 2016.

23. Nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia efektów kształcenia:

Lp.	Forma zajęć	Liczba godzin kontaktowych / pracy studenta
1	Wykład	15/15 (przygotowanie się do zajęć, do kolokwium)
2	Ćwiczenia	15/10 (przygotowanie się do zajęć, do kolokwium)
3	Konwersatoria praca własna	
4	Laboratorium	
5	Projekt	
6	Seminarium	
7	Inne: <ul style="list-style-type: none"> • Wykonanie prezentacji • Przygotowanie referatu 	0/5 0/5
Suma godzin		30/30

24. Suma wszystkich godzin:	60	25. Liczba punktów ECTS:	2
26. Liczba punktów ECTS uzyskanych na zajęciach z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego:	1	27. Liczba punktów ECTS uzyskanych w wyniku samodzielnej pracy studenta:	1

Efekt kształcenia	Ocena	Opis wymagań
W	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
U	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	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 doksztalcenia i rozwoju, nie dokonuje samooceny swoich kompetencji, nie wyznacza kierunków dalszego rozwoju zawodowego i prywatnego
28. Uwagi:		

Zatwierdzono:

.....
(data i podpis prowadzącego)

.....
(data i podpis)