

	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:	trener personalny (Crossfit)				
2. Kod przedmiotu:	16,1				
3. Okres ważności karty:	2015 - 2018				
4. Forma kształcenia:	Studia pierwszego stopnia				
5. Forma studiów:	Studia stacjonarne				
6. Kierunek studiów:	Wychowanie Fizyczne				
7. Profil studiów:	Praktyczny				
8. Specjalność:					
9. Semestr:	V-VI				
10. Jedn. prowadz. przedmiot:	Instytut kultury Fizycznej i Zdrowia				
11. Prowadzący przedmiot:	Mgr Sebastian Pierchała				
12. Grupa przedmiotów:	Model zajęć praktycznych kierunkowych				
13. Status przedmiotu:	obowiązkowy				
14. Język prowadzenia zajęć:	polski				
15. Przedmioty wprowadzające oraz wymagania wstępne:	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.				
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 podstawowej teoretycznej i praktycznej bazy systemu treningowego CrossFit, 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 system treningowy CrossFit, na czym polega podstawowa metodyka i programowanie. Student ma umieć po zajęciach prawidłowo pracować ciałem i znać podstawowe techniki CrossFit				
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 teoretyczną oraz praktyczną w zakresie treningu Crossfit, na temat elementów pracy z klientem, podopiecznym, wie jak tworzyć dokumentację,	obserwacja postępów i zaangażowania studenta podczas zajęć	zaliczenie pisemne testu semestralnego przygotowanie do zajęć (notatki), udział	ćwiczenia	K_W07(+) K_W10(++) K_W12 (+) K_W11 (++) K_W17 (+++)

	<p>identyfikować cele i potrzeby klienta. Ma wiedzę na temat zasad bezpieczeństwa w pracy trenera personalnego w aspekcie treningu Crossfit.</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 Crossfit i na czym polega metodyka i programowanie treningu funkcjonalnego.</p>	praktycznych	w ćwiczeniach praktycznych, aktywność w trakcie przebiegu zajęć Kolokwia pisemne i ustne		
U	<p>Student potrafi pracować ciałem i zna podstawowe techniki treningu Crossfit.</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 Kolokwia pisemne i ustne</p>	ćwiczenia	<p>K_W07(+) K_W10(++) K_W12 (+) 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</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 Kolokwia pisemne i ustne</p>	ćwiczenia	<p>K_K01 (+) K_K05 (+++) K_K07 (++) K_K09(+++)</p>

<p>zachodzących w organizmie w adaptacji do wysiłku fizycznego w różnym stopniu.</p> <p>Ma świadomość własnych ograniczeń i wie, że należy zwracać się do ekspertów i konsultować własną interpretację otrzymanych wyników</p>				
18. Formy i wymiar zajęć:	Stacjonarne, ćwiczenia: 30 godzin			
19. Treści kształcenia:				
<p>Teoria CrossFit: definicje, cele, metodologia, adaptacja, standardy, WOD, podstawowe programowanie. Rozgrzewka w CrossFit.</p> <p>Dziewięć podstawowych ruchów CrossFit. Elementy podnoszenia ciężarów w CrossFit: rwanie, podrzut wraz z ćwiczeniami uzupełniającymi. Elementy trójboju siłowego w CrossFit: martwy ciąg, przysiad i wyciskanie wraz z ćwiczeniami uzupełniającymi. Elementy treningu Kettlebell. Elementy gimnastyki sportowej w CrossFit. Elementy treningu z własnym ciężarem ciała. Elementy treningu metabolicznego</p>				
20. Egzamin:	tak			
21. Literatura podstawowa:				
<ol style="list-style-type: none"> 1. F. Delavier, R. Jasiński (red.), Atlas treningu siłowego, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2011. 2. B. K. Gołąb, Podstawy anatomii człowieka, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2008. 3. Z. Ignasiak, Anatomia układu ruchu człowieka, Wydawnictwo Medyczne Urban&Partner, Wrocław 2008. 4. McMin, Fotograficzny atlas anatomii człowieka, Wydawnictwo Medyczne Urban&Partner, Wrocław 2006. 5. F. H. Netter, Atlas anatomii człowieka, Wydawnictwo Medyczne Urban&Partner, Wrocław 2008. 6. A. Skawina (red.), Anatomia prawidłowa człowieka, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2006. 7. J. Sokołowska-Pituchowa, Anatomia człowieka, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2008. 8. M. Reicher, Anatomia człowieka, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, tom 1, Warszawa 2008. 9. I. Wiszomirska, Anatomia układu ruchu człowieka, Wyższa Szkoła Ekonomiczna, Warszawa 2009. 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&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. Tsatsouline P., Jak ćwiczyć z odważnikami kulowymi. Czyli kettle w akcji. Wyd. Aha! 2010; 				
22. Literatura uzupełniająca:				
<ol style="list-style-type: none"> 1. Aaberg Everett, Trening siłowy. Mechanika mięśni. Wyd. JK, Łódź 2009; 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; 3. Gómez R.A. Aerobik i Step. Wyd. Buchmann Sp.z.o.o. Warszawa 2009; 4. Groffik D., Metodyka stosowania ćwiczeń fizycznych profilaktyce i terapii. AWF Katowice, 2009; 5. http://www.coretrainingtips.com/trx-workout-strengthen-whole-body-improve-fitness-30-minutes/ 6. http://www.trxspain.es/formacion/TRX_Holiday_Training <p>Czasopisma: Fitness Biznes, Magazyn Strefa Trenera, Body Life, Trainer, Fitness Wellness & Spa Management</p>				
23. Nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia efektów kształcenia:				
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:	
Suma godzin		30/30
24. Suma wszystkich godzin:		30
25. Liczba punktów ECTS:		2
26. Liczba punktów ECTS uzyskanych na zajęciach z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego:		2
27. Liczba punktów ECTS uzyskanych w wyniku samodzielnej pracy studenta:		1
Efekt kształcenia	Ocena	Opis wymagań
W	bdb	Student potrafi wszechstronnie pracować ciałem i zna podstawowe techniki treningu Crossfit. 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 crossfit; 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 Crossfit. 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 crossfit, 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 Crossfit. 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 Crossfit, nie zna terminologii używanej w naukach o kulturze fizycznej
U	bdb	student potrafi wszechstronnie pracować ciałem i zna podstawowe techniki treningu crossfit. 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 gimnastyki szkolnej, 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 Crossfit. 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 gimnastyki szkolnej; 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 Crossfit. 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	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
28. Uwagi:		

Zatwierdzono:

.....
(data i podpis prowadzącego)

.....
(data i podpis)