

KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2020/2021								
INFORMACJE OGÓLNE								
1. Nazwa przedmiotu kształcenia		Trening personalny						
2. Nazwa jednostki		Wydział Nauk o Zdrowiu, Zakład Turystyki i Rekreacji						
3. Grupa treści kształcenia		specjalnościowego						
4. Typ przedmiotu		obowiązkowy						
5. Poziom studiów		studia pierwszego stopnia						
6. Liczba punktów ECTS		3						
7. Poziom przedmiotu		podstawowy						
8. Rok studiów, semestr		II rok, semestr III – zimowy						
9. Liczba godzin w semestrze		Wyk.	Ćw.	L*	Prj.	Pbn.	Zp.	Pr.
		15					15	
10. Język wykładowy:		polski						
11. Wykładowca (wykładowcy)		Ewa Stępień – dr						
INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE								
12. Wymagania wstępne								
1) Znajomość podstawowych kategorii pojęciowych z zakresu fizjologii człowieka, fitness.								
13. Cele przedmiotu								
C1 Zdobycie specjalistycznej wiedzy z zakresu treningu personalnego, doboru ćwiczeń i rodzaju aktywności fizycznej dla indywidualnych potrzeb klienta biorąc pod uwagę wiek, płeć, sprawność fizyczną itp.								
C2 Zdobycie umiejętności opracowywania spersonalizowanych planów żywieniowo-treningowych w zakresie kształtowania sylwetki, zachowań prozdrowotnych i przygotowania kondycyjnego.								
C3 Kształtowanie charakteru i pożądanego postaw w pracy z klientem								
14. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych								
Student, który zaliczył przedmiot:						odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się		
WIEDZA								
EU01 Posiada ogólną znajomość budowy i funkcji organizmu człowieka						K_W06		
EU02 Zna metody oceny postawy ciała oraz objawy i przyczyny dysfunkcji ruchowych						K_W07, K_W10		
UMIEJĘTNOŚCI								
EU03 Potrafi planować, projektować spersonalizowany trening oraz realizować działania z zakresu treningu personalnego z uwzględnieniem obowiązujących norm oraz dostępnych warunków						K_U02, K_U16		
EU04 Dbą o poziom sprawności fizycznej niezbędnej dla wykonywania zadań związanych z przedmiotem i kierunkiem studiów						K_U015		
KOMPETENCJE SPOŁECZNE								
EU05 Okazuje szacunek wobec klienta oraz troskę o jego dobro						K_K02		
15. Treści programowe								

Forma zajęć – wykłady	
1. Wywiad wstępny – badania lekarskie, wskazania i przeciwwskazania do wykonywania niektórych ćwiczeń, testy sprawności fizycznej, wzorce ruchowe, oczekiwania klienta	
2. Podstawowe zasady współpracy trenera z klientem	
3. Współczesne tendencje treningu personalnego: nowe metody diagnostyki, nowe metody treningowe	
4. Dietetyka i suplementacja – profilaktyka nadwagi i otyłości	
5. Odnowa biologiczna, masaże, techniki relaksacyjne itp.	
Forma zajęć – zajęcia praktyczne	
1. Wywiad z klientem (ocena postawy, cele, kontrola, samokontrola, dostosowanie planu w zależności od wieku, płci, stanu wytrenowania, celu treningu i potrzeb klienta)	
2. Metodyka treningu prozdrowotnego metody oceny poziomu sprawności fizycznej (testy sprawności fizycznej)	
3. Zasady przeprowadzenia rozgrzewki, treningu siłowego - praca na maszynach, ćwiczenia z wolnymi ciężarami, wykorzystanie ciężaru własnego ciała	
4. Metodyka prowadzenia zajęć m.in.: stretching, pilates, zdrowy kręgosłup, crossfit, obwód stacyjny, tabata, interwał	
5. Metody treningowe wykorzystywane w treningu personalnym	
6. Trening z użyciem przyborów: piłki gimnastyczne, hantle, stepy, rollery, flow-tonic, trenażery równowagi, ekspandery, piłki lekarskie itp.	
7. Mobilizacja i stabilizacja w treningu indywidualnym.	
8. Zagrożenia i najczęstsze urazy podczas treningu.	
Zaliczenie praktyczne.	
16. Narzędzia/metody dydaktyczne	
1. Wykłady, objaśnienia, film	
2. Prezentacje multimedialne, dyskusja	
3. Analiza literatury przedmiotu	
17. Sposoby oceny (F – formująca; P – podsumowująca)	
F1. Ocenianie spersonalizowanych planów żywieniowo-treningowych	
F2. Ocenianie ciągłe (prace kontrolne, kolokwia)	
P1. Aktywny udział w zajęciach	
P2. Test zaliczeniowy	
18. Obciążenia pracą studenta	
forma aktywności	średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem**	45
Nakład pracy studenta	
- Przygotowanie się do zajęć i kolokwiów	10
- Przygotowanie spersonalizowanego planu treningowego i żywieniowego	20
SUMA	75
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	3
19. Literatura podstawowa i uzupełniająca	
Literatura podstawowa:	
1) Starrett K., Cordoza G., Bądź sprawny jak lampart Galaktyka 2016	
2) Corbin Ch. i inni: Fitness i Wellness . Kondycja, sprawność, zdrowie. Wydawnictwo Zysk i s-ka. Poznań 2007	
3) Guthold R, Stevens GA, Riley LM, Bull FC. Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1·6 million participants. Lancet Child Adolesc Health. 2019	
4) Drabik J. (red.): Pedagogiczna kontrola pozytywnych mierników zdrowia fizycznego AWFis Gdańsk, 2006.	
5) Bean A., Żywnienie w sporcie, wydawnictwo Zysk s-ka, 2008	

Literatura uzupełniająca:
1) Delavier F.: Atlas treningu siłowego, PZWL, 2011
2) Mark V.: Anatomia w treningu siłowym i fitness dla kobiet, Wyd. Muza S.A., 2009
3) Body Life. Fachowy magazyn branży fitness. Wydawca Health and Beauty Media sp. z o. o
4) Body Challenge. Wydawca, Forum Media Polska Sp.zo.o
20. Formy oceny – szczegóły
Zaliczenie z treści wykładów: Kolokwium końcowe z treści wykładów - czas trwania 45 minut, pytania problemowe (opisowe) lub test wyboru. Warunkiem uzyskania oceny pozytywnej jest uzyskanie 60% maksymalnej liczby punktów. Warunkiem zaliczenia zajęć praktycznych jest uzyskanie pozytywnej oceny z kolokwium (forma pisemna lub ustna) i uzyskanie 60% pozytywnych odpowiedzi. Ocenę końcową z zajęć praktycznych stanowi średnia wszystkich uzyskanych ocen obecność oraz zaangażowanie studenta w ciągu całego semestru.
21. Inne przydatne informacje o przedmiocie
1. Bezpośrednich informacji o treściach programowych udziela prowadzący w trakcie zajęć i podczas konsultacji
2. Zajęcia odbywać się będą w PSW w Białej Podlaskiej
3. Zajęcia odbywać się będą zgodnie z aktualnym planem zajęć
4. Konsultacje odbywać się będą zgodnie z obowiązującym terminarzem

* L – laboratorium (w przypadku zajęć z języka obcego oznacza lektorat)

** – Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego lub innej osoby prowadzącej zajęcia **oraz konsultacje**