

KARTA MODUŁU KSZTAŁCENIA

Informacje ogólne

1 Nazwa modułu kształcenia

Trening personalny

2 Nazwa jednostki prowadzącej moduł

Wydział Nauk o Zdrowiu i Nauk Społecznych
Katedra Kultury Fizycznej i Fizjoterapii
Zakład Turystyki i Rekreacji

3 Kod modułu

(wypełnia koordynator ECTS)

4 Grupa treści kształcenia

treści kształcenia specjalnościowego

5 Typ modułu

fakultatywny

6 Poziom studiów

studia I stopnia

7

Liczba punktów

3

ECTS

8 Poziom przedmiotu

podstawowy

9 Rok studiów, semestr

II rok, semestr 4
III rok, semestr 5

10 Liczba godzin w semestrze

Wyk.

Ćw.

Lab.

Sem.

Proj.

11 Liczba godzin w tygodniu

Wyk.

Ćw.

Lab.

Sem.

Proj.

studia stacjonarne

15

15

1

1

12 Język wykładowy: polski

13 Wykładowca (wykładowcy)

Ewa Stępień – dr; e-mail:fitt@o2.pl

Informacje szczegółowe

14 Wymagania wstępne

1. Znajomość podstawowych kategorii pojęciowych z zakresu fizjologii człowieka, fitness.

15 Cele przedmiotu

- C1 Zdobycie specjalistycznej wiedzy z zakresu treningu personalnego, doboru ćwiczeń i rodzaju aktywności fizycznej dla osób w różnym wieku, płci i różnej sprawności fizycznej.
- C2 Zdobycie umiejętności opracowywania planów żywieniowo-treningowych w zakresie kształtowania sylwetki, zachowań prozdrowotnych i przygotowania kondycyjnego osób w różnym wieku, płci, różnej sprawności fizycznej.
- C3 Kształtowanie charakteru i pożądanych postaw w pracy z klientem.

16 Efekty kształcenia w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych

		odniesienie do celów przedmiotu
M1A_W02	Posiada ogólną znajomość budowy i funkcji organizmu człowieka	C1
M1A_W03	Zna metody oceny stanu zdrowia oraz objawy i przyczyny wybranych zaburzeń i zmian chorobowych w zakresie niezbędnym dla treningu osobistego	C2
M1A_U10	Potrafi planować, projektować i realizować działania z zakresu dziedzin nauki i dyscyplin naukowych, właściwych dla studiowanego kierunku studiów, z uwzględnieniem obowiązujących norm oraz dostępnych warunków	C1, C2
M1A_K09	Dbą o poziom sprawności fizycznej niezbędnej dla wykonywania zadań właściwych dla działalności zawodowej związanej z kierunkiem studiów	C3

M1A_K03	Okazuje szacunek wobec klienta, oraz troskę o jego dobro	C3	
17 Treści programowe			
forma zajęć - wykłady		liczba godzin S	odniesienie do efektów kształcenia
1.	Psychologia pracy z klientem	1	M1A_W02, M1A_K09 M1A_K03
2.	Wywiad wstępny – badania lekarskie, wskazania i przeciwwskazania do wykonywania niektórych ćwiczeń, testy sprawności fizycznej, oczekiwania klienta	2	M1A_W02,
3.	Podstawowe zasady współpracy trenera z klientem, motywowanie, pierwsza pomoc	1	M1A_W02, M1A_W03 M1A_K03
4.	Rodzaje treningów w zależności od zakładanych celów	2	M1A_W02, M1A_W03
5.	Dietetyka i suplementacja – profilaktyka nadwagi i otyłości	1	M1A_W02, M1A_W03
6.	Podstawowe wiadomości o higienie żywienia, podstawowe składniki odżywcze, zapotrzebowanie na energię u osób uprawiających sport	2	M1A_W02, M1A_W03
7.	Odnowa biologiczna, masaż, stretching, techniki relaksacyjne	2	M1A_W02 M1A_U10
8.	Zapobieganie przeciążeniom aparatu ruchu w czynnościach dnia codziennego oraz na zajęciach rekreacyjno-sportowych	1	M1A_W02, M1A_U10
9.	Prawne aspekty pracy trenera personalnego (zasady BHP, ubezpieczenie OC, pozyskiwanie klientów)	1	M1A_W02, M1A_K03
10.	Budowanie własnego wizerunku	1	M1A_K09, M1A_K03
11.	Kolokwium	1	M1A_W02
suma godzin		15	
forma zajęć - ćwiczenia		liczba godzin S	odniesienie do efektów kształcenia
12.	Zajęcia organizacyjne, podanie wymogów zaliczeniowych przedmiotu, tematyki zajęć i literatury, przedstawienie charakteru przedmiotu	1	M1A_W02
13.	Charakterystyka form aktywności fizycznej dla osób w różnym wieku	1	M1A_W02 M1A_U10,
14.	Przygotowanie kondycyjne – rozgrzewka. Istota i główne zadania rozgrzewki	1	M1A_W02, M1A_U10, M1A_K09
15.	Specyfika treningu siłowego i wydolnościowego	1	M1A_W02, M1A_U10, M1A_K09
16.	Praca z kobietami w ciąży	1	M1A_U10, M1A_K09, M1A_K03
17.	Formy treningu mającego na celu powrót do formy po porodzie	1	M1A_W02, M1A_W03, M1A_U10
18.	Praca z osobami starszymi	1	M1A_W02 M1A_U10, M1A_K09
19.	Trening w plenerze z wykorzystaniem elementów terenu	2	M1A_U10, M1A_K03
20.	Układanie planów żywieniowo-treningowych w zależności od wieku, płci, stanu wytrenowania, celu treningu i potrzeb klienta	5	M1A_W03, M1A_U10, M1A_K03
21.	Sprawdzenie wiedzy z zakresu omawianych zagadnień	1	M1A_W02, M1A_W03 M1A_U10

suma godzin		15
18 Narzędzia/metody/formy dydaktyczne		
1.	Wykłady	
2.	Prezentacje multimedialne	
3.	Analiza literatury przedmiotu	
4.	Tabele treningowe	
19 Sposoby oceny (F – formująca, P – podsumowująca)		
F1.	Ocenianie planów żywieniowo-treningowych dla osób w różnym wieku, płci i stanu wytrenowania	
F2.	Ocenianie ciągłe (prace kontrolne, kolokwia)	
F3.	Aktywny udział w zajęciach	
F4.	Test zaliczeniowy	
20 Obciążenie pracą studenta		
forma aktywności		średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
		S
Godziny kontaktowe z nauczycielem:		40
• Wykłady		15
• Ćwiczenia		15
• Konsultacje		10
Czas pracy własnej studenta:		35
• Przygotowanie prezentacji		5
• Przygotowanie do kolokwium		10
• Przygotowanie do końcowego zaliczenia oraz przygotowanie planu treningowego i żywieniowego dla wybranego klienta		20
SUMA		75
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW		3 (1ECTS=25h)
ECTS DLA PRZEDMIOTU		
21 Literatura podstawowa i uzupełniająca		
Literatura podstawowa:		
1.	Corbin C.B., Welk G.J., Corbin W. R., Welk K. A. (2007), Fitness i wellness. Kondycja, sprawność, zdrowie. Wydawnictwo Zysk i Ska, Poznań	
2.	Kuński H. (2003) Trening zdrowotny osób dorosłych. Poradnik lekarza i trenera. Agencja Wydawnicza Medsportpress, Warszawa	
3.	Trener Personalny – Dietetycznie Poprawni, Poradnia Zdrowego Odżywiania - materiały szkoleniowe 2014	
Literatura uzupełniająca:		
1.	WHO, Global Recommendations on Physical Activity for Health, WHO 2010	
2.	Body Life – czasopismo z branży fitness	
3.	Bean A. (2005) Żywnienie w sporcie. Wydawnictwo Zysk i Ska, Poznań	
22 Formy oceny - szczegóły		
Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu: zajęcia kończą się zaliczeniem z oceną.		
Procentowy podział ocenianych efektów w kategoriach wiedza, umiejętności, kompetencje:		
W – 50%, U – 40%, K – 10%		
Zaliczenie pisemne z treści wykładów:		
- Czas trwania 60 minut		
- 5 pytań problemowych/opisowych.		
- Warunkiem uzyskania oceny pozytywnej jest uzyskanie 50% maksymalnej liczby punktów.		
- Punktacja – każde pytanie oceniane jest w skali od 0 do 2 pkt. Maksymalnie można uzyskać 10 pkt., minimalnie na ocenę pozytywną 5 pkt.		
• 0 – 4,9 pkt. - niedostateczny (2,0)		
• 5,0 – 6,0 pkt. dostateczny (3,0)		
• 6,1 – 7,0 pkt. dostateczny plus (3,5)		

- 7,1 – 8,0 pkt. dobry (4,0)
- 8,1 – 9,0 pkt. dobry plus (4,5)
- 9,1 - 10,0 pkt. bardzo dobry (5,0)

Warunkiem zaliczenia ćwiczeń jest:

- wykazanie się wiedzą z zakresu biernego i czynnego układu ruchu człowieka (kości, stawy, mięśnie)
- praktyczna realizacja jednostki treningu personalnego wraz z jej omówieniem
- przygotowanie tygodniowego planu treningowego i żywieniowego dla wybranego klienta.

Ocenę końcową z ćwiczeń stanowi średnia arytmetyczna ze wszystkich uzyskanych ocen oraz obserwacja zaangażowania i pracy studenta w ciągu całego semestru.

23 Inne przydatne informacje o przedmiocie

1. Zajęcia odbywają się w PSW im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej
2. Zajęcia odbywają się zgodnie z aktualnym planem zajęć
3. Konsultacje odbywają się zgodnie z obowiązującym terminarzem

Tabela podsumowująca.

Efekt kształcenia	Odniesienie danego efektu do efektów zdefiniowanych dla całego programu („kierunkowych”)	Cele przedmiotu	Treści programowe	Narzędzia dydaktyczne	Sposób oceny
M1A_W02	K_W02, K_W06	C1	W1-9 ĆW12-15, 17,18,21	1, 2, 3	F2, F4
M1A_W03	K_W07	C2	W3-6 ĆW17,20	3, 4	F1
M1A_U10	K_U16	C1, C2	W7,8 ĆW13-19,21	1, 2, 3	F2, F3
M1A_K09	K_K08	C3	W1,2,10 ĆW14-16,18,	1, 2	F2
M1A_K03	K_K09	C3	W1,3,9,10 ĆW16,19,20	1, 2	F2, F4