

KARTA MODUŁU KSZTAŁCENIA

Rok akademicki 2019/2020

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 Fizjoterapii

3 Kod modułu

(wypełnia koordynator
ECTS)

4 Grupa treści kształcenia

treści kształcenia
kierunkowego

5 Typ modułu

fakultatywny

6 Poziom studiów

jednolite studia
magisterskie

7

Liczba punktów

1

ECTS

8 Poziom przedmiotu

podstawowy

**9 Rok studiów,
semestr**

II rok, semestr 3

10 Liczba godzin w semestrze

11 Liczba godzin w tygodniu

Wyk.	Ćw.	Lab.	Sem.	Zp.	Wyk.	Ćw.	Lab.	Sem.	Zp.
------	-----	------	------	-----	------	-----	------	------	-----

studia stacjonarne

15

1

12 Język wykładowy: polski

13 Wykładowca (wykładowcy)

Ewa Stępień – dr

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 pożądaných postaw w pracy z klientem.

16 Efekty kształcenia w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych

		odniesienie do celów przedmiotu
EK01	Posiada ogólną znajomość budowy i funkcji organizmu człowieka	C1
EK02	Zna metody oceny stanu zdrowia oraz objawy i przyczyny wybranych zaburzeń i zmian chorobowych w zakresie niezbędnym dla treningu osobistego	C2

EK03	Potrafi planować, projektować i realizować działania z zakresu treningu personalnego z uwzględnieniem obowiązujących norm oraz dostępnych warunków	C1, C2	
EK04	Dbą o poziom sprawności fizycznej niezbędnej dla wykonywania zadań właściwych dla działalności zawodowej związanej z kierunkiem studiów	C3	
EK05	Okazuje szacunek wobec klienta, oraz troskę o jego dobro	C3	
17 Treści programowe			
forma zajęć –ćwiczenia		liczba godzin S	odniesienie do efektów kształcenia
1.	Wywiad wstępny – badania lekarskie, wskazania i przeciwwskazania do wykonywania niektórych ćwiczeń, testy sprawności fizycznej, oczekiwania klienta	2	K_W01, K_W02, K_W03, K_U01, K_U02, K_U04
2.	FMS- test	2	K_W03, K_U04, K_U20, K_K07, K_K10,
3.	Metody oceny budowy ciała		K_W01, K_W03, K_U01, K_U04, K_K07
4.	Dietetyka i suplementacja – profilaktyka nadwagi i otyłości	2	K_W03, K_W11, K_U01, K_U04, K_U20, K_K07, K_K10,
5.	Praca z kobietami w ciąży i osobami starszymi	2	K_W01, K_W03, K_U01, K_U04, K_K07, K_K10,
6.	Podstawowe wiadomości o higienie żywienia, podstawowe składniki odżywcze, zapotrzebowanie na energię u osób uprawiających sport	2	K_W01, K_W03, K_W01, K_K07, K_K10,
7.	Układanie planów żywieniowo-treningowych w zależności od wieku, płci, stanu wytrenowania, celu treningu i potrzeb klienta	5	K_W01, K_W03K_U01, K_U04, K_U20, K_K07, K_K10,
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		17	
• Ćwiczenia		15	
• Konsultacje		2	
Czas pracy własnej studenta:		13	
• Przygotowanie do kolokwium		7	

Przygotowanie do końcowego zaliczenia oraz przygotowanie planu treningowego i żywieniowego dla wybranego klienta	6
SUMA	30
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	1(1ECTS=25h)
21 Literatura podstawowa i uzupełniająca	
Literatura podstawowa:	
- Corbin C.B., Welk G.J., Corbin W. R., Welk K. A. (2007), Fitness i wellness. Kondycja, sprawność, zdrowie. Wydawnictwo Zysk i Ska, Poznań - Kuński H. (2003) Trening zdrowotny osób dorosłych. Poradnik lekarza i trenera. Agencja Wydawnicza Medsportpress, Warszawa - Trener Personalny – Dietetycznie Poprawni, Poradnia Zdrowego Odżywiania - materiały szkoleniowe 2014	
Literatura uzupełniająca:	
- WHO, Global Recommendations on Physical Activity for Health, WHO 2010 - Body Life – czasopismo z branży fitness - 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 zajęć praktycznych jest: - wykazanie się wiedzą z zakresu biernego i czynnego układu ruchu człowieka (taśmy mięśniowe, 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	
- Zajęcia odbywają się w PSW im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej - Zajęcia odbywają się zgodnie z aktualnym planem zajęć - 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
EK01	K_W01, K_W02, K_W03, K_U01, K_U02, K_U04	C1	ćw. 1-7	1, 2, 3, 4	F1, F2, F4
EK02	K_W03, K_U04, K_U20, K_K07, K_K10,	C2	ćw. 1-7	3, 4	F1, F2, F4
EK03	K_U01, K_U04, K_K07	C1, C2	ćw. 1-7	1, 2, 3	F2, F3
EK04	K_U01, K_U04, K_U20, K_K07, K_K10,	C3	ćw. 1-7	1, 2	F2
EK05	K_U04, K_U20, K_K07, K_K10,	C3	ćw. 1-7	1, 2	F2, F4