*Załącznik nr 1.5 do Zarządzenia Rektora UR nr 12/2019*

SYLABUS

dotyczy cyklu kształcenia *2020/2021 – 2021/2022.*

*(skrajne daty*)

Rok akademicki 2021/2022

1. Podstawowe informacje o przedmiocie

|  |  |
| --- | --- |
| Nazwa przedmiotu | Warsztaty szkoleniowe – Trener personalny |
| Kod przedmiotu\* |  |
| nazwa jednostki prowadzącej kierunek | Kolegium Nauk Medycznych |
| Nazwa jednostki realizującej przedmiot | Instytut Wychowania Fizycznego |
| Kierunek studiów | Wychowanie Fizyczne |
| Poziom studiów | Studia drugiego stopnia |
| Profil | Ogólno akademicki |
| Forma studiów | Niestacjonarne |
| Rok i semestr/y studiów | Rok 2, semestr 3 |
| Rodzaj przedmiotu | Modułowy |
| Język wykładowy | Polski |
| Koordynator |  |
| Imię i nazwisko osoby prowadzącej / osób prowadzących | Dr Artur Płonka |

\* *-opcjonalni*e, *zgodnie z ustaleniami w Jednostce*

1.1.Formy zajęć dydaktycznych, wymiar godzin i punktów ECTS

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Semestr  (nr) | Wykł. | Ćw. | Konw. | Lab. | Sem. | ZP | Prakt. | Inne (jakie?) | Liczba pkt. ECTS |
| 3 |  | 20 |  |  |  |  |  |  | 2 |

1.2. Sposób realizacji zajęć

X zajęcia w formie tradycyjnej

☐ zajęcia realizowane z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość

1.3 Forma zaliczenia przedmiotu (z toku) (zaliczenie z oceną,)

zaliczenie z oceną

2.Wymagania wstępne

|  |
| --- |
| Student powinien umieć wykorzystywać w czasie praktyki wiadomości przekazywanie na przedmiotach: teoria i praktyka treningu osobistego, trening ukierunkowany, akcesoria fitness w treningu osobistym. |

3. cele, efekty uczenia się , treści Programowe i stosowane metody Dydaktyczne

3.1 Cele przedmiotu

|  |  |
| --- | --- |
| C1 | Poznanie specyfiki prowadzenia treningu personalnego w klubie fitness bądź w innych strefach treningowych (tj. siłownia, plener) |
| C2 | Przygotowanie studenta do kompleksowej analizy przypadku i przygotowanie programu treningowego. |
| C3 | Przeprowadzenie treningu personalnego i monitorowanie realizacji postawionego celu/celów. |
| C4 | Przygotowanie do roli trenera personalnego z wykorzystaniem różnorodnych miejsc i sprzętu treningowego. |
| C5 | Sprawdzenie się w roli trenera personalnego jako mentora, kreatora, stratega i propagatora aktywności fizycznej i zdrowego trybu życia |

3.2 Efekty uczenia się dla przedmiotu

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| EK (efekt uczenia się) | Treść efektu uczenia się zdefiniowanego dla przedmiotu | Odniesienie do efektów kierunkowych [[1]](#footnote-1) |
| EK\_01 | Student potrafi objaśnić warunki bhp w celu zachowania optymalnych warunków bezpieczeństwa w trakcie realizacji treningu osobistego z wykorzystaniem akcesoriów fitness. | K\_W18 |
| EK\_02 | Student potrafi stosować akcesoria fitness w realizacji zadań ruchowych na lekcjach wychowania fizycznego, w treningu zdrowotnym i sportowym. | K\_U16 |
| EK\_03 | Student wykazuje aktywną postawę w stosunku do uczestnictwa w formach kształcenia ustawicznego (kursy, warsztaty) z zakresu treningu personalnego z wykorzystaniem nowoczesnych akcesoriów fitness. | K\_K02 |
| EK\_04 | Rozumie potrzebę uczenia się przez całe życie, ma pogłębioną świadomość swojej wiedzy i umiejętności. | K\_K10 |
| EK\_05 | Student ma świadomość roli i znaczenia działań promocyjnych z zakresu popularyzowania zdrowego stylu życia i aktywności fizycznej w różnych środowiskach społecznych. | K\_K11 |

3.3 Treści programowe

1. Problematyka wykładu

|  |
| --- |
| Treści merytoryczne |
|  |

1. Problematyka ćwiczeń audytoryjnych, konwersatoryjnych, laboratoryjnych, zajęć praktycznych

|  |
| --- |
| Treści merytoryczne |
| - Opracowanie 10 treningów personalnych, popartych wywiadem i analizą przypadku, przeprowadzenie treningów o ściśle określonym celu (m.in. trening redukcyjny, zdrowotny, kształtowanie siły, przygotowanie pod dany sport, funkcjonalny, korekcja i kompensacja wad postawy)  - Poznanie polityki pracy klubu fitness, siłowni, terenów otwartych i zasad realizacji treningów personalnych na ich obszarze. |

3.4 Metody dydaktyczne

Praktyka w klubach fitness, studiach treningu personalnego, siłowniach, terenach otwartych (plenery, ścieżki zdrowia, stadiony, siłownie zewnętrzne).

4. METODY I KRYTERIA OCENY

4.1 Sposoby weryfikacji efektów uczenia się

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Symbol efektu | Metody oceny efektów uczenia sie  (np.: kolokwium, egzamin ustny, egzamin pisemny, projekt, sprawozdanie, obserwacja w trakcie zajęć) | Forma zajęć dydaktycznych  (w, ćw, …) |
| ek\_ 01 | Dziennik praktyk | PRAKTYKA |
| Ek\_ 02 | Dziennik praktyk | PRAKTYKA |
| Ek\_ 03 – EK\_06 | Dziennik praktyk | PRAKTYKA |

4.2 Warunki zaliczenia przedmiotu (kryteria oceniania)

|  |
| --- |
| Sposoby zaliczenia:  - ocena trenera personalnego – opiekuna praktyki w klubie fitness na podstawie obserwacji treningu prowadzonego przez studenta, jego aktywności w trakcie praktyki, podejścia do klienta, szczegółowego przygotowania planu treningowego  - ocenę opracowanych planów treningowych i dokumentacji praktyk (koordynator modułu, opiekun praktyk) |

5. CAŁKOWITY NAKŁAD PRACY STUDENTA POTRZEBNY DO OSIĄGNIĘCIA ZAŁOŻONYCH EFEKTÓW W GODZINACH ORAZ PUNKTACH ECTS

|  |  |
| --- | --- |
| Forma aktywności | Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności |
| Liczba godzin przeprowadzonych treningów personalnych | 20 godzin |
| Przygotowanie planu treningowego | 20 godzin |
| Przygotowanie dokumentacji (dziennik praktyk) | 10 godzin |
| SUMA GODZIN | 50 godzin |
| SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS | 2 |

*\* Należy uwzględnić, że 1 pkt ECTS odpowiada 25-30 godzin całkowitego nakładu pracy studenta.*

6. PRAKTYKI ZAWODOWE W RAMACH PRZEDMIOTU

|  |  |
| --- | --- |
| wymiar godzinowy |  |
| zasady i formy odbywania praktyk |  |

7. LITERATURA

|  |
| --- |
| Literatura podstawowa:  1.Celejowa L., Wydatki energetyczne w sporcie. Sport Wyczynowy, Warszawa 1998, 7-8,  2.Drabik J., 1996, Aktywność fizyczna w treningu osób dorosłych, Część I, II. AWF, Gdańsk;  3.Giermek K. , Dec L., Zmęczenie i regeneracja sił. Odnowa biologiczna.Wyd. HAS-MED., 2007,  4.Górski J., 2001, Fizjologiczne podstawy wysiłku fizycznego. PZWL, Warszawa;  5.Orzech J., Podstawy treningu siły mięśniowej. Sport i Rehabilitacja, Tarnów 1997,  6.Saijas G. Anatomia. 100 ćwiczeń rozciągających. Wyd. SBM sp. z o.o., Warszawa 2016;  7.Staszak K., Staszewski W., Żakowska M., Biegaj z nami.Agora, Warszawa, 2010  ,8.Stefaniak T.,Atlas uniwersalnych ćwiczeń siłowych, cz. I i II. BK, Wrocław 1995, 1997  ,9.Starrett K, Cordoza G., Bądź sprawny jak lampart.Wyd. Galaktyka sp. z o.o., Łódź 2015  10.Urlich A., Odchudzanie i stabilizacja szczupłej sylwetki.Hitec, Siechnice 1997,  11.Ważny Z., Trening siły mięśniowej.SiT, Warszawa 1993,  12.Vella M., Anatomia w treningu siłowym i fitness.Wyd. Muza SA, Warszawa 2008 |
| Literatura uzupełniająca: |

Akceptacja Kierownika Jednostki lub osoby upoważnionej

1. W przypadku ścieżki kształcenia prowadzącej do uzyskania kwalifikacji nauczycielskich uwzględnić również efekty uczenia się ze standardów kształcenia przygotowującego do wykonywania zawodu nauczyciela. [↑](#footnote-ref-1)