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

SYLABUS

dotyczy cyklu kształcenia  *2020/2021-2021/2022*

*(skrajne daty*)

Rok akademicki 2020/2021 , 2021/2022

1. Podstawowe informacje o przedmiocie

|  |  |
| --- | --- |
| Nazwa przedmiotu | Teoria i praktyka treningu osobistego |
| 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 | Ogólnoakademicki |
| Forma studiów | Niestacjonarne |
| Rok i semestr/y studiów | Rok 1,2; semestr 2,3,4 |
| Rodzaj przedmiotu | Moduł II – Trener personalny |
| Język wykładowy | polski |
| Koordynator | Dr Artur Płonka |
| 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 |
| 2 | 10 | 15 |  |  |  |  |  |  | 3 |
| 3 | 10 | 15 |  |  |  |  |  |  | 3 |
| 4 |  | 25 |  |  |  |  |  |  | 5 |
| Razem | 20 | 55 |  |  |  |  |  |  | 11 |

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,)

2.Wymagania wstępne

|  |
| --- |
| Podstawowa wiedza przekazywana na przedmiotach: „Anatomia”, „Fizjologia wysiłku fizycznego”, Biomechanika”, „Promocja zdrowia”, „Teoria wychowania fizycznego”, „Teoria i metodyka sportu”. Podstawowa wiedza dotycząca budowy i funkcjonowania organizmu człowieka oraz reakcji na wysiłek fizyczny. |

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

3.1 Cele przedmiotu

|  |  |
| --- | --- |
| C1 | Zapoznanie i ukierunkowanie studentów na wieloaspektowość treningu osobistego. |
| C2 | Ukierunkowanie na zastosowanie w treningu osobistym wiedzy dotyczącej budowy i funkcjonowania organizmu |
| C3 | Ukierunkowanie na specyfikę aktywności fizycznej indywidualnych przypadków klientów |
| C4 | Zapoznanie studentów z możliwościami wprowadzanie do treningu osobistego zajęć w terenie. |
| C5 | Ukierunkowanie na programowanie i periodyzację treningów |
| C6 | Ukierunkowanie na monitorowanie postępów treningowych |
| C7 | Ukierunkowanie na odnowę biologiczną w treningu osobistym |
| C8 | Ukierunkowanie na kompleksowość treningu osobistego (wywiad, diagnozowanie, dobór treningu, dieta i suplementacja, monitorowanie postępów treningowych) |

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 | Posiada pogłębioną wiedzę na temat diagnozowania, planowania i realizacji określonych rodzajów treningu osobistego uwzględniając specjalne potrzeby ćwiczących. | K\_W06 |
| EK\_02 | Student posiada uporządkowaną i pogłębioną wiedzę z zakresu biologicznych i środowiskowych uwarunkowań rozwoju osobniczego wybranych grup klientów oraz posiada rozszerzoną i ugruntowaną wiedzę na temat pozytywnych i negatywnych skutków treningu osobistego. | K\_W15 |
| EK\_03 | Posiada umiejętność podejmowania samodzielnej i kreatywnej działalności w zakresie doboru sprzętu fitness do treningu osobistego ukierunkowanego na wybrany cel. | K\_U01 |
| EK\_04 | Posiada pogłębione umiejętności wykorzystania wiedzy teoretycznej z zakresu reakcji organizmu na wysiłek fizyczny w działaniu praktycznym. | K\_U15 |
| EK\_05 | Wybiera właściwe metody promocji zdrowia stosownie do wieku i potrzeb uczestników zajęć | K\_U16 |
| EK\_06 | Student jest gotów do aktualizowania swojej wiedzy teoretycznej oraz doskonalenia własnych umiejętności praktycznych z zakresu elementów treningu ukierunkowanego i z wykorzystaniem nowoczesnych akcesoriów fitness. | K\_K02 |
| EK\_07 | Jest gotów przestrzegać zasady bioetyki w realizacji badań. | K\_K07 |

3.3 Treści programowe

1. Problematyka wykładu

|  |
| --- |
| Treści merytoryczne |
| Rok 1, Semestr 2  - Podstawowe wyposażenie siłowni  - Rodzaje treningów w zależności od oczekiwań klientów, zakładanych celów i wskazań  - Dobór odpowiedniego rodzaju treningu, programy treningowe, metodyka.  - Podstawy kulturystyki, charakterystyka treningu siłowego, intensywność i planowanie treningu (przyrost masy, siły, redukcja masy, redukcja tkanki tłuszczowej).  - Trening funkcjonalny – zasady i cele.  Rok 2, Semestr 3  - Planowanie i budowa jednostki treningowej.  - Trening w terenie (podstawy Nordic Walking i Joggingu)  - Trening cardio ukierunkowany na wybrany cel: redukcja tkanki tłuszczowej, wydolność organizmu, aspekt zdrowotny.  - Założenia, cele i podstawy fizjologiczne treningu aerobowego.  - Kulturystyka. Zasady treningu siłowego i bodybuildingu.  - Odnowa biologiczna w treningu osobistym.  - Trendy i tendencje rozwoju w treningu osobistym. |

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

|  |
| --- |
| Treści merytoryczne |
| Rok 1, Semestr 2  - Ćwiczenia na maszynach i z wolnymi ciężarami.  - Ćwiczenia bazowe.  - Ćwiczenia na poszczególne grupy mięśniowe.  - Łączenia i modyfikacje ćwiczeń.  - Doskonalenie technik i metod nauczania ćwiczeń siłowych.  Rok 2, Semestr 3  - Trening funkcjonalny  - Nordic Walking i Jogging – technika i metodyka ćwiczeń. Technika marszobiegowa. Jogging i spacer.  - Obwód ćwiczebny na siłowni.  - Trening aerobowy w warunkach standardowego wyposażenia siłowni.  - Trening z pulsometrem  Rok 2, Semestr 4  - Przygotowanie i przeprowadzenie ukierunkowanego planu treningowego dla określonego klienta w wybranych warunkach.  - Doskonalenie warsztatu instruktora treningu osobistego ( wywiad – diagnozowanie – ukierunkowanie treningu)  - Studium indywidualnego przypadku.  - Kompleksowe przygotowanie i przeprowadzenie treningu osobistego dla określonego klienta w różnych warunkach. |

3.4 Metody dydaktyczne

Wykład z prezentacją multimedialną

Ćwiczenia:

* **metody praktyczne**: ćwiczenia przedmiotowe
* **metody podające**: instruktaż
* **metody eksponujące**: pokaz
* **metody problemowe:** aktywizujące

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 – EK\_02 | Kolokwium. Obserwacja w trakcie zajęć. Konspekt zajęć z zakresu treningu osobistego. | W/ĆW |
| Ek\_ 03 – EK\_05 | Analiza praktyczna realizacji konspektu (umiejętności studenta) wynikająca z bezpośredniej obserwacji studenta w czasie wykonywania działań właściwych wynikających z konspektu (prawidłowe przeprowadzenie treningu). Obserwacja w trakcie zajęć. | ĆW |
| Ek\_ 06 – EK\_07 | Analiza praktyczna realizacji konspektu (umiejętności studenta) wynikająca z bezpośredniej obserwacji studenta w czasie wykonywania działań właściwych wynikających z konspektu (prawidłowe przeprowadzenie treningu). Obserwacja w trakcie zajęć. | ĆW |

4.2 Warunki zaliczenia przedmiotu (kryteria oceniania)

|  |
| --- |
| Warunki zaliczenia 1 Rok II Semestr  Merytoryczna ocena prowadzenia zajęć z przez studentów na podstawie przygotowanych konspektów. Warunkiem zaliczenia jest osiągnięcie przez studenta wszystkich efektów uczenia się zdefiniowanych dla tego przedmiotu.  70% oceny stanowią umiejętności wynikające z bezpośredniej obserwacji studenta w czasie wykonywania działań właściwych wynikających z konspektu (EK\_03-EK10)  30%- wiedza wynikająca z przygotowanego konspektu zajęć oraz kolokwium (EK\_01-EK\_02)  Planowane jest jedno kolokwium  Punkty uzyskane za kolokwium jest przeliczane na procenty, którym odpowiadają oceny  - do 50% - niedostateczny,  - 51% - 60% - dostateczny,  - 61% - 70% - dostateczny plus,  - 71% - 80% - dobry,  - 81% - 90% - dobry plus,  - 91% - 100% - bardzo dobry  Punkty uzyskane przez studenta są przeliczane na procenty, którym odpowiadają oceny:  Do 50% - niedostateczny  51%-60%-dostateczny  61%-70%-dostateczny plus  71%-80%-dobry  81%-90% - dobry plus  91%-100%-bardzo dobry  Warunki zaliczenia 2 Rok III Semestr  Merytoryczna ocena prowadzenia zajęć z przez studentów na podstawie przygotowanych konspektów. Warunkiem zaliczenia jest osiągnięcie przez studenta wszystkich efektów uczenia się zdefiniowanych dla tego przedmiotu.  70% oceny stanowią umiejętności wynikające z bezpośredniej obserwacji studenta w czasie wykonywania działań właściwych wynikających z konspektu (EK\_03-EK10)  30%- wiedza wynikająca z przygotowanego konspektu zajęć oraz kolokwium (EK\_01-EK\_02)  Planowane jest jedno kolokwium  Punkty uzyskane za kolokwium jest przeliczane na procenty, którym odpowiadają oceny  - do 50% - niedostateczny,  - 51% - 60% - dostateczny,  - 61% - 70% - dostateczny plus,  - 71% - 80% - dobry,  - 81% - 90% - dobry plus,  - 91% - 100% - bardzo dobry  Punkty uzyskane przez studenta są przeliczane na procenty, którym odpowiadają oceny:  Do 50% - niedostateczny  51%-60%-dostateczny  61%-70%-dostateczny plus  71%-80%-dobry  81%-90% - dobry plus  91%-100%-bardzo dobry  Warunki zaliczenia 2 Rok IV Semestr  Merytoryczna ocena prowadzenia zajęć z przez studentów na podstawie przygotowanych konspektów. Warunkiem zaliczenia jest osiągnięcie przez studenta wszystkich efektów uczenia się zdefiniowanych dla tego przedmiotu.  70% oceny stanowią umiejętności wynikające z bezpośredniej obserwacji studenta w czasie wykonywania działań właściwych wynikających z konspektu (EK\_03-EK10)  30%- wiedza wynikająca z przygotowanego konspektu zajęć oraz kolokwium (EK\_01-EK\_02)  Planowane jest jedno kolokwium  Punkty uzyskane za kolokwium jest przeliczane na procenty, którym odpowiadają oceny  - do 50% - niedostateczny,  - 51% - 60% - dostateczny,  - 61% - 70% - dostateczny plus,  - 71% - 80% - dobry,  - 81% - 90% - dobry plus,  - 91% - 100% - bardzo dobry  Punkty uzyskane przez studenta są przeliczane na procenty, którym odpowiadają oceny:  Do 50% - niedostateczny  51%-60%-dostateczny  61%-70%-dostateczny plus  71%-80%-dobry  81%-90% - dobry plus  91%-100%-bardzo dobry  Ocenie podlegają:  - ocena techniki ćwiczeń przeprowadzanego treningu osobistego,  - ocena doboru, techniki i przeprowadzenia ćwiczeń rozciągających,  - ocena za przygotowania i prowadzenie treningu osobistego (trening funkcjonalny) z wykorzystaniem  określonego sprzętu fitness lub danego treningu ukierunkowanego |

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

|  |  |
| --- | --- |
| Forma aktywności | Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności |
| Godziny kontaktowe wynikające z harmonogramu studiów | 75 godzin |
| Inne z udziałem nauczyciela akademickiego  (udział w konsultacjach, egzaminie) | 10 godzin |
| Godziny niekontaktowe – praca własna studenta  (przygotowanie do zajęć, egzaminu, napisanie referatu itp.) | 190 godzin, w tym:  Analiza literatury przedmiotu – 25 godzin  Przygotowanie do kolokwium – 45 godzin  Przygotowanie konspektów – 55 godzin  Przygotowanie do zajęć – 65 godzin |
| SUMA GODZIN | 275 |
| SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS | 11 |

*\* 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.Arem T., Nordic Walking Rozruszaj swoje ciało.MT BIZNES, Warszawa, 2008,  2.Celejowa L., Wydatki energetyczne w sporcie. Sport Wyczynowy, Warszawa 1998, 7-8,  3.Giermek K. , Dec L., Zmęczenie i regeneracja sił. Odnowa biologiczna.Wyd. HAS-MED., 2007,  4.Kożuch G., Machalski P., Dieta zwycięzców.Koma, Gdańsk 1995,  5.Mittermaier R., Christian N., Nordic Walking całoroczny trening.Wyd. RM, Warszawa 2010,  6.Orzech J., Podstawy treningu siły mięśniowej. Sport i Rehabilitacja, Tarnów 1997,  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.Wróblewski P., Nordic Walking poradnik.Pascal, Bielsko-Biała, 2010.  13.Vella M., Anatomia w treningu siłowym i fitness.Wyd. MuzaSA, Warszawa 2008  Literatura uzupełniająca:  1.Delavier F., Women’s strength training anatomy.Human Kinetics 2003.  2.Solveborn S.A., Stretching. Ćwiczenia rozciągające.Sport i Turystyka 1989  3.Trzaskoma Z., Trzaskoma Ł., Kompleksowe zwiększanie siły mięśniowej sportowców.Biblioteka Trenera 2001 |

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)