

## I. KARTA PRZEDMIOTU

<b>Nazwa przedmiotu/modułu:</b>	Praktyki zawodowe – specjalność trener personalny
<b>Nazwa angielska:</b>	
<b>Kierunek studiów:</b>	Wychowanie fizyczne
<b>Tryb/Poziom studiów:</b>	Stacjonarne/I-go stopnia – licencjackie
<b>Profil studiów</b>	praktyczny
<b>Jednostka prowadząca:</b>	Karkonoska Państwowa Szkoła Wyższa w Jeleniej Górze, Wydział Przyrodniczo - Techniczny, Zakład Wychowania Fizycznego
<b>Prowadzący przedmiot:</b>	

## I Formy zajęć, liczba godzin

Semestr	W	C	L	WR	Łącznie	ECTS
VI					120	8

## II Cel przedmiotu:

**C1** – praktyczne przygotowanie studentów do samodzielnych i twórczych działań związanych z projektowaniem, programowaniem, planowaniem oraz organizacją i realizacją zajęć z treningu personalnego

**C2** – rozwijanie pozytywnego nastawienia do podopiecznych, klientów, sprawdzenie swojego przygotowania do pełnienia roli trenera personalnego, nauczyciela zdrowia, rekreacji, sportu i estetyki zachowań ruchowych.

**C3** – umiejętność wykorzystania wiedzy z zakresu komunikacji pedagogicznej w indywidualnej pracy z podopiecznym, klientem.

## III Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji:

Warunkiem przystąpienia do praktyki jest zaliczenie przedmiotów bezpośrednio przygotowujących do zawodu wychowawcy fizycznego w czasie poprzedzającym praktykę.

## IV Oczekiwane efekty kształcenia:

EK 1 – Potrafi przygotować i przeprowadzić poprawny wywiad pozwalający uzyskać informacje dotyczące charakterystyki społecznej, stanu zdrowia, oczekiwań i celów formułowanych przez podopiecznych, przeanalizować zebrane informacje i zaplanować na ich podstawie właściwy trening z zachowaniem zasad bezpieczeństwa prowadzenia zajęć ruchowych, w szczególności treningu personalnego.

EK 2 - Dysponuje wiedzą oraz umiejętnościami zastosowania metod i form prowadzenia zajęć treningu personalnego oraz formułowania zadań ruchowych. Biegłe dobiera metody do zadań ruchowych.

EK 3 – Zna i rozumie specyfikę komunikacji pedagogicznej między nauczycielem (trenerem personalnym) i podopiecznym, szczególnie w edukacji fizycznej. Formułuje zadania ruchowe (opisuje ćwiczenia) zgodnie z nomenklaturą stosowaną w wychowaniu fizycznym, treningu personalnym, dostosowując głos, emisję oraz komunikaty do możliwości percepcji podopiecznych.

## V Treści programowe:

<b>Forma zajęć: praktyka w klubie fitness, klubie sportowym, siłowni, innej instytucji realizującej zajęcia sportowo – rekreacyjne, w których odbywają się zajęcia w ramach treningu personalnego</b>		<b>Liczba godzin</b>
1	Zapoznanie się z obowiązującymi przepisami BHP i p.poż. oraz ogólnym schematem pracy i stroną organizacyjną placówki, spotkanie i rozmowa z menadżerem instytucji, w której student odbywa praktykę. Zapoznanie się z instrukcją obsługi urządzeń oraz z przepisami ochrony danych i poufności dokumentów;	4
2	Hospitacje zajęć grupowych zgodnie z wyborem problemu hospitowanego	20
3	Hospitacje zajęć indywidualnych zgodnie z wyborem problemu hospitowanego	20
4	Asysta zajęć grupowych	30

<b>5</b>	Asysta zajęć indywidualnych	<b>30</b>
<b>6</b>	Prowadzenie części jednostki treningowej (grupowej lub indywidualnej)	<b>16</b>
	<b>SUMA</b>	<b>120</b>

#### VI Narzędzia dydaktyczne:

<b>1.</b>	Protokoły hospitacyjne,
<b>2.</b>	Konspekty, scenariusze zajęć
<b>3.</b>	Przyrządy i przybory będące na wyposażeniu klubów fitness

#### VII Metody dydaktyczne:

<b>1.</b>	Opis, objaśnienie i wyjaśnienie
<b>2.</b>	Instruktaż, pokaz

#### VIII Sposoby oceny (F – formująca, P – podsumowująca)

<b>F1</b>	Obserwacja przez opiekuna praktyki czynności wykonywanych przez studenta (organizacja stanowiska pracy, samodzielność, biegłość i sprawność w wykonywaniu zadań) i postawy studenta
<b>F2</b>	Dokumentacja prowadzona starannie i systematycznie, przestrzeganie zasad BHP
<b>P2</b>	Ocena indywidualnej dokumentacji (prowadzenie Dzienniczka Praktyki Zawodowej), wiedzy, umiejętności praktycznych.

#### IX Obciążenie pracą studenta

Forma aktywności	Łączna i średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z opiekunem praktyk (w trakcie praktyki zawodowej)	<b>120</b>
Przygotowanie się do zajęć	<b>80</b>
<b>SUMA</b>	<b>200</b>
<b>SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU</b>	<b>8</b>

#### X Literatura podstawowa i uzupełniająca

##### Literatura podstawowa:

1. Stefaniak T. (1996) Atlas uniwersalnych ćwiczeń siłowych. Cz. I, II.
2. Michalski L. (2009) Metody treningowe. Kulturystyka.

##### Literatura uzupełniająca:

1. Chodakowska E. (2015) Trenuj z nami. Uniwersalny trening personalny.
2. Tudgee S. (2011) Domowy fitness. Zapomnij o siłowni.
3. Murphy T.J (2014) Sprawność, siła, witalność. Jak CrossFit zmienił moje życie.
4. Pourcelot Ch (2015) 100% Cross-Trening. Ćwiczenia.
5. Michalski L. (2011) Kulturystyka. Kształtowanie sylwetki.
6. Ashwell K. (2015) Anatomia ruchu. Podręcznik ćwiczeń.
7. Górski J. (2006) Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego.
8. Ian K, Lou S (2016) Nowoczesny trening siłowy. Jak zbudować szczupłą i masywną sylwetkę.

9. Miesner W. (2016) Sztanga, hantle i sztangelki. Wszystko na temat sprzętu, techniki, treningu i zdrowia.
10. Lafay O. (2014) Skuteczne odżywianie w treningu i sporcie.
11. Andrzejewski G. (2016) Perfect Body. Nowoczesna kulturystyka i fitness.
12. Matella K. (2014) Body Logistic System. Innowacje żywieniowe i treningowe
13. Kalym A. (2016) Siła i sprawność kalistenika. Trening z ciężarem własnego ciała.

### XI TABLICA POWIĄZAŃ EFEKTÓW PRZEDMIOTOWYCH I KIERUNKOWYCH Z CELAMI PRZEDMIOTU W ODNIESIENIU DO METOD WERYFIKACJI

Efekty kształcenia	Odniesienie danego efektu do efektów zdefiniowanych dla całego programu (PEK)	Cele przedmiotu	Treści programowe	Narzędzia dydaktyczne	Metody dydaktyczne	Sposób oceny
<b>EK 1</b>	K_W_09; K_W_10 K_U_05; K_U_11 K_K_02; K_K_03 K_K_06	C1, C2, C3,	<b>PZ</b>	1,2,3	1,2	F1,F2
<b>EK 2</b>	K_W_09; K_U_01 K_U_05; K_U_07 K_U_12; K_U_19 K_K_02; K_K_03 K_K_05; K_K_09	C1-C3		1,2,3	1,2	F1,F2,P1
<b>EK 3</b>	K_W_09; K_U_01 K_U_05; K_U_19 K_K_02; K_K_03 K_K_05; K_K_09	C1-C3		1,2,3	1,2	F1,F2,P1

### XII ZASADY WERYFIKACJI OCZEKIWANYCH EFEKTÓW KSZTAŁCENIA

#### FORMY OCENY – SZCZEGÓŁY

Efekt	Na ocenę 2,0	Na ocenę 3,0	Na ocenę 3,5	Na ocenę 4,0	Na ocenę 4,5	Na ocenę 5,0
<b>EK1</b>	Nie potrafi przygotować i przeprowadzić poprawnego wywiadu pozwalającego uzyskać informacje dotyczące charakterystyki społecznej, stanu zdrowia, oczekiwań i celów formułowanych przez podopiecznych, nie potrafi przeanalizować zebranych informacji i zaplanować na ich podstawie właściwego treningu z zachowaniem zasad bezpieczeństwa prowadzenia zajęć ruchowych, w szczególności treningu personalnego.	Ma duże trudności z przygotowaniem i przeprowadzeniem poprawnego wywiadu pozwalającego uzyskać informacje dotyczące charakterystyki społecznej, stanu zdrowia, oczekiwań i celów formułowanych przez podopiecznych, ma duże trudności z przeanalizowaniem zebranych informacji i zaplanowaniem na ich podstawie właściwego treningu z zachowaniem zasad bezpieczeństwa prowadzenia zajęć ruchowych, w szczególności treningu personalnego.	Ma trudności z przygotowaniem i przeprowadzeniem poprawnego wywiadu pozwalającego uzyskać informacje dotyczące charakterystyki społecznej, stanu zdrowia, oczekiwań i celów formułowanych przez podopiecznych, ma trudności z przeanalizowaniem zebranych informacji i zaplanowaniem na ich podstawie właściwego treningu z zachowaniem zasad bezpieczeństwa prowadzenia zajęć ruchowych, w szczególności treningu personalnego.	Potrafi w stopniu dobrym przygotować i przeprowadzić poprawny wywiad pozwalający uzyskać informacje dotyczące charakterystyki społecznej, stanu zdrowia, oczekiwań i celów formułowanych przez podopiecznych, potrafi przeanalizować zebrane informacje i zaplanować na ich podstawie właściwy trening z zachowaniem zasad bezpieczeństwa prowadzenia zajęć ruchowych, w szczególności treningu personalnego.	Potrafi przygotować i przeprowadzić poprawny wywiad pozwalający uzyskać informacje dotyczące charakterystyki społecznej, stanu zdrowia, oczekiwań i celów formułowanych przez podopiecznych, potrafi przeanalizować zebrane informacje i zaplanować na ich podstawie właściwy trening z zachowaniem zasad bezpieczeństwa prowadzenia zajęć ruchowych, w szczególności treningu personalnego.	Potrafi doskonale przygotować i przeprowadzić poprawny wywiad pozwalający uzyskać informacje dotyczące charakterystyki społecznej, stanu zdrowia, oczekiwań i celów formułowanych przez podopiecznych, potrafi doskonale przeanalizować zebrane informacje i zaplanować na ich podstawie właściwy trening z zachowaniem zasad bezpieczeństwa prowadzenia zajęć ruchowych, w szczególności treningu personalnego.

EK2	Nie dysponuje wiedzą oraz umiejętnościami zastosowania metod i form prowadzenia zajęć treningu personalnego oraz formułowania zadań ruchowych. Nie potrafi dobrać metod do zadań ruchowych.	Ma duże trudności w dysponowaniu wiedzą oraz umiejętnościami zastosowania metod i form prowadzenia zajęć treningu personalnego oraz formułowania zadań ruchowych. Ma duże trudności w doborze metod do zadań ruchowych.	Ma trudności w dysponowaniu wiedzą oraz umiejętnościami zastosowania metod i form prowadzenia zajęć treningu personalnego oraz formułowania zadań ruchowych. Ma trudności w doborze metod do zadań ruchowych.	Dysponuje w stopniu dobrym wiedzą oraz umiejętnościami zastosowania metod i form prowadzenia zajęć treningu personalnego oraz formułowania zadań ruchowych. W stopniu dobrym dobiera metody do zadań ruchowych.	Dysponuje wiedzą oraz umiejętnościami zastosowania metod i form prowadzenia zajęć treningu personalnego oraz formułowania zadań ruchowych. Dobiera metody do zadań ruchowych.	Dysponuje doskonałą wiedzą oraz umiejętnościami zastosowania metod i form prowadzenia zajęć treningu personalnego oraz formułowania zadań ruchowych. Biegle dobiera metody do zadań ruchowych.
EK 3	Nie zna i nie rozumie specyfiki komunikacji pedagogicznej między nauczycielem (trenerem personalnym) i podopiecznym, szczególnie w edukacji fizycznej. Nie potrafi formułować zadań ruchowych (opisuje ćwiczenia) zgodnie z nomenklaturą stosowaną w wychowaniu fizycznym, treningu personalnym, dostosowując głos, emisję oraz komunikaty do możliwości percepcji podopiecznych.	Ma duże trudności w rozumieniu specyfiki komunikacji pedagogicznej między nauczycielem (trenerem personalnym) i podopiecznym, szczególnie w edukacji fizycznej. Ma duże trudności w formułowaniu zadań ruchowych (opisuje ćwiczenia) zgodnie z nomenklaturą stosowaną w wychowaniu fizycznym, treningu personalnym, dostosowując głos, emisję oraz komunikaty do możliwości percepcji podopiecznych.	Ma trudności w rozumieniu specyfiki komunikacji pedagogicznej między nauczycielem (trenerem personalnym) i podopiecznym, szczególnie w edukacji fizycznej. Ma trudności w formułowaniu zadań ruchowych (opisuje ćwiczenia) zgodnie z nomenklaturą stosowaną w wychowaniu fizycznym, treningu personalnym, dostosowując głos, emisję oraz komunikaty do możliwości percepcji podopiecznych.	Zna i rozumie w stopniu dobrym specyfikę komunikacji pedagogicznej między nauczycielem (trenerem personalnym) i podopiecznym, szczególnie w edukacji fizycznej. Formułuje zadania ruchowe w stopniu dobrym (opisuje ćwiczenia) zgodnie z nomenklaturą stosowaną w wychowaniu fizycznym, treningu personalnym, dostosowując głos, emisję oraz komunikaty do możliwości percepcji podopiecznych.	Zna i rozumie specyfikę komunikacji pedagogicznej między nauczycielem (trenerem personalnym) i podopiecznym, szczególnie w edukacji fizycznej. Formułuje zadania ruchowe (opisuje ćwiczenia) zgodnie z nomenklaturą stosowaną w wychowaniu fizycznym, treningu personalnym, dostosowując głos, emisję oraz komunikaty do możliwości percepcji podopiecznych.	Zna i doskonale rozumie specyfikę komunikacji pedagogicznej między nauczycielem (trenerem personalnym) i podopiecznym, szczególnie w edukacji fizycznej. Formułuje biegle zadania ruchowe (opisuje ćwiczenia) zgodnie z nomenklaturą stosowaną w wychowaniu fizycznym, treningu personalnym, dostosowując głos, emisję oraz komunikaty do możliwości percepcji podopiecznych.