

## KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2023/2024

### INFORMACJE OGÓLNE

<b>1. Nazwa przedmiotu</b>	Trening personalny					
<b>2. Nazwa kierunku</b>	Turystyka i Rekreacja					
<b>3. Poziom studiów</b>	Studia pierwszego stopnia					
<b>4. Liczba punktów ECTS</b>	3					
<b>5. Liczba godzin w semestrze</b>						
	semestr	w	ćw	lab/lek	prj/zp	pws
	III		30			

<b>6. Język wykładowy</b>	polski
<b>7. Wykładowca</b>	Ewa Stępień – dr

### INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE

<b>8. Wymagania wstępne</b>
1. Znajomość podstawowych kategorii pojęciowych z zakresu fizjologii człowieka, fitness.
<b>9. Cele przedmiotu</b>
C1 Zdobyć specjalistyczną wiedzę z zakresu treningu personalnego, doboru ćwiczeń i rodzaju aktywności fizycznej dla indywidualnych potrzeb klienta biorąc pod uwagę wiek, płeć, sprawność fizyczną itp.
C2 Zdobyć umiejętności opracowywania spersonalizowanych planów żywieniowo-treningowych w zakresie kształtowania sylwetki, zachowań prozdrowotnych i przygotowania kondycyjnego.
C3 Kształtowanie charakteru i pożądanych postaw w pracy z klientem

<b>10. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych</b>	
Student, który zaliczył przedmiot:	odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się

#### WIEDZA

EU01	Zna i rozumie złożoność budowy i funkcji organizmu człowieka	K_W06
EU02	Zna i rozumie w zaawansowanym stopniu pojęcia i mechanizmy psychospołeczne związane ze zdrowiem i jego ochroną, z uwzględnieniem rozmaitych form wypoczynku, zaleceń żywieniowych i funkcjonowania w środowisku przyrodniczym	K_W07
EU03	Zna i rozumie zakres metod, technik i narzędzi badawczych stosowanych w zakresie nauk humanistycznych, społecznych, ścisłych i przyrodniczych oraz nauk o kulturze fizycznej	K_W10

#### UMIEJĘTNOŚCI

EU04	Potrafi wykorzystać wiedzę specjalistyczną do współpracy z innymi obszarami funkcjonalnymi w typowych sytuacjach profesjonalnych	K_U02
EU05	Potrafi wykorzystywać specjalistyczne umiejętności ruchowe z zakresu wybranych form aktywności fizycznej (rekreacyjnych, zdrowotnych, sportowych i estetycznych)	K_U015
EU06	Potrafi samodzielnie modyfikować i tworzyć różne formy aktywności fizycznej w zależności od warunków środowiskowych i atmosferycznych	K_U16

KOMPETENCJE SPOŁECZNE		
EU07	Jest gotów do komunikowania się z otoczeniem w miejscu pracy i poza nim oraz przekazywania wiedzę przy użyciu różnych środków przekazu informacji (w języku ojczystym i angielskim)	K_K02
11. Treści programowe		
Forma zajęć – ćwiczenia		
<div>1. Wywiad wstępny – badania lekarskie, wskazania i przeciwwskazania do wykonywania niektórych ćwiczeń, testy sprawności fizycznej, wzorce ruchowe, oczekiwania klienta</div> <div>2. Podstawowe zasady współpracy trenera z klientem</div> <div>3. Współczesne tendencje treningu personalnego: nowe metody diagnostyki, nowe metody treningowe</div> <div>4. Dietetyka i suplementacja – profilaktyka nadwagi i otyłości</div> <div>5. Odnowa biologiczna, masaż, techniki relaksacyjne itp.</div> <div>6. Wywiad z klientem (ocena postawy, cele, kontrola, samokontrola, dostosowanie planu w zależności od wieku, płci, stanu wytrenowania, celu treningu i potrzeb klienta)</div> <div>7. Metodyka treningu prozdrowotnego</div> <div>metody oceny poziomu sprawności fizycznej (testy sprawności fizycznej)</div> <div>8. Zasady przeprowadzenia rozgrzewki, treningu siłowego</div> <div>- praca na maszynach, ćwiczenia z wolnymi ciężarami,</div> <div>wykorzystanie ciężaru własnego ciała</div> <div>9. Metodyka prowadzenia zajęć m.in.: stretching, pilates,</div> <div>zdrowy kręgosłup, crossfit, obwód stacyjny, tabata, interwał</div> <div>10. Metody treningowe wykorzystywane w treningu personalnym</div> <div>11. Trening z użyciem przyborów: piłki gimnastyczne, hantle,</div> <div>trenażery równowagi, ekspandery, piłki lekarskie itp.</div> <div>12. Mobilizacja i stabilizacja w treningu indywidualnym.</div> <div>13. Zagrożenia i najczęstsze urazy podczas treningu.</div>		
Zaliczenie praktyczne.		
12. Narzędzia/metody dydaktyczne		
<div>1. Wykłady, objaśnienia, film</div> <div>2. Prezentacje multimedialne, dyskusja</div> <div>3. Analiza literatury przedmiotu</div>		
13. Sposoby oceny (częstkowe, końcowe )		
<div>1. Ocenianie spersonalizowanych planów żywieniowo-treningowych</div> <div>2. Ocenianie ciągłe (prace kontrolne, kolokwia)</div> <div>3. Aktywny udział w zajęciach</div> <div>4. Test zaliczeniowy</div>		
14. Obciążenie pracą studenta		
Forma aktywności	liczba godzin	
1. Zajęcia z bezpośrednim udziałem nauczyciela oraz konsultacje	40	
2. Nakład pracy studenta	35	
suma	75	
liczba punktów ECTS	3	
15. Literatura		
Literatura podstawowa:		

1. Starrett K., Cordoza G. Bądź sprawny jak lampart Galaktyka 2016
2. Corbin Ch. i inni: Fitness i Wellness . Kondycja, sprawność, zdrowie. Wydawnictwo Zysk i s-ka. Poznań 2007
3. Guthold R, Stevens GA, Riley LM, Bull FC. Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1·6 million participants. Lancet Child Adolesc Health. 2019
4. Bean A., Żywnienie w sporcie, wydawnictwo Zysk s-ka, 2008
5. Drabik J. (red.): Pedagogiczna kontrola pozytywnych mierników zdrowia fizycznego AWFIS Gdańsk, 2006.
Literatura uzupełniająca:
1. Delavier F.: Atlas treningu siłowego, PZWL, 2011
2. Mark V.: Anatomia w treningu siłowym i fitness dla kobiet, Wyd. Muza S.A., 2009
3. Body Life. Fachowy magazyn branży fitness. Wydawca Health and Beauty Media sp. z o. o
4. Body Challenge. Wydawca, Forum Media Polska Sp. z o.o
<b>16. Formy oceny – szczegóły</b>
Zaliczenie: Kolokwium końcowe - czas trwania 60 minut, pytania problemowe (opisowe) lub test wyboru. Warunkiem uzyskania oceny pozytywnej jest uzyskanie 60% maksymalnej liczby punktów. Warunkiem zaliczenia ćwiczeń jest wykazanie się umiejętnością przeprowadzenia fragmentu treningu personalnego oraz uzyskanie pozytywnej oceny z zaliczenia końcowego (forma pisemna lub ustna). Warunkiem uzyskania oceny pozytywnej jest uzyskanie 60% pozytywnych odpowiedzi. Ocenę końcową z ćwiczeń stanowią wszystkie pozytywne oceny z wyżej wymienionych oraz zaangażowanie studenta w ciągły cały semestr.
<b>17. Inne przydatne informacje o przedmiocie</b>
1. Bezpośrednich informacji o problematyce zajęć i treściach programowych udziela prowadzący w trakcie zajęć i podczas konsultacji
2. Zajęcia odbywać się będą w Akademii Białskiej im. Jana Pawła II
3. Zajęcia odbywać się będą zgodnie z aktualnym planem zajęć
4. Konsultacje odbywać się będą zgodnie z obowiązującym terminarzem