



PRZEDMIOT: Praktyka zawodowa specjalnościowa		PUNKTY ECTS 11
KIERUNEK: Wychowanie Fizyczne		
SPECJALNOŚĆ: Trener personalny		STATUS PRZEDMIOTU do wyboru
FORMA STUDIÓW: niestacjonarne		GRUPA PRZEDMIOTÓW C
POZIOM KSZTAŁCENIA: studia pierwszego stopnia		
ROK/SEMESTR: III/6		PROFIL KSZTAŁCENIA praktyczny
Wykłady – liczba godzin -	Ćwiczenia – liczba godzin 270	Wymagania wstępne/ zaliczenie przedmiotów poprzedzających: Teoria i metodyka sportów indywidualnych i zespołowych Teoria treningu sportowego, Dydaktyka wych. fizycznego
Język wykładowy	Forma zaliczenia Zaliczenie z oceną	
polski		

I. Jednostka organizacyjna: Wydział Nauk o Zdrowiu

II. Cele i zadania przedmiotu:

1. Poznaje specyfikę prowadzenia treningu personalnego w klubie fitness bądź w innych strefach treningowych (np. siłownia, ośrodkach SPA, klubach sportowych, ośrodkach wypoczynkowych).
2. Poznaje zasady funkcjonowania urządzeń i sprzętu stosowanego przez trenera personalnego .
3. Poznaje sposoby diagnozowania możliwości klienta. Rozmowa z ćwiczącym.
4. Przygotowanie studenta do kompleksowej analizy przypadku i przygotowanie programu treningowego.
5. Samodzielnie prowadzi zajęcia treningowe dostosowując ćwiczenia do indywidualnych potrzeb klienta.
6. Przygotowanie do roli trenera personalnego a wykorzystaniem różnorodnych miejsc i sprzętu treningowego.
7. Sprawdzenie się w roli trenera personalnego, jako propagatora aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia.

III. Forma zajęć: praktyki studenckie (Pr)

IV. Treści programowe:

Nr	Temat praktyk
Pr1	Ustalenie planu realizacji programu praktyk treningu personalnego np. w klubie fitness itd.....
Pr2	Zapoznaje się z organizacją, warunkami, tradycją i środowiskiem wybranej placówki.
Pr3	Zapoznaje się z podstawową dokumentacją pracy, statutem jednostki oraz różnymi sposobami nadzoru funkcjonowania klubu/placówki sportowej.
Pr4	Poznaje zakres obowiązków opiekuna praktyki oraz zapoznaje się z przepisami, procedurami i zasadami bezpieczeństwa ćwiczących, jak również z organizacją opieki lekarskiej,

Pr5	Współpracuje i przygotowuje niezbędne środki dydaktyczne, sprzęt i urządzenia sportowe do realizacji zadań w ramach praktyki przez cały jego okres.
Pr6	Hospituje zajęcia prowadzone przez instruktorów/trenerów, szkoleniowców danej placówki. Zapoznaje się z układem i doбором ćwiczeń do określonego zadania treningowego.
Pr7	Asystuje w zajęciach / treningach prowadzonych przez instruktorów/szkoleniowców podczas zajęć z osobami o różnym poziomie sprawności motorycznej i ich stanem zdrowotnym.
Pr8	Pierwszy kontakt z pacjentem, opracowuje wywiad, w celu poznania problemów zdrowotnych, powstałymi z uprawiania różnych form sportowych.
Pr9.	Poznaje sposoby diagnozowania możliwości klienta. Przeprowadza pod opieką instruktora testy funkcjonalne w celu sprawdzenia pracy i zaburzeń układu ruchu.
Pr10	Bierze udział w innych testach sprawnościowych na różnym poziomie zawansowania sportowego zawodników czy pacjentów.
Pr11	Wspólnie z opiekunem analizuje prawidłowość doboru programów ćwiczeń i obciążeń w zależności od wieku i umiejętności na bazie przeprowadzonych badań.
Pr12	Przygotowywanie samodzielnie programu jednostek treningowych w zależności od rodzaju treningu sportowego.
Pr13	Samodzielnie prowadzi zajęcia treningowe z właściwym doбором metod, form i środków dydaktycznych przy uwzględnieniu bezpieczeństwa uczniów, którzy mu podlegają.
Pr14	Samodzielnie szuka rozwiązań problemów wynikających z bieżących sytuacji podczas treningu sportowego.
Pr15	Nabywa wiedzę z zakresu sytuacji problemowych i stara się tym konfliktom zapobiegać.
Pr16	Analizuje na bieżąco z opiekunem praktyki zajęcia treningowe po kątem merytorycznym, metodycznym i organizacyjnym.
Pr17	Bierze udział w zebraniach i naradach dotyczącej działalności szkoleniowej odbywające się w danej placówce.
Pr18	Modyfikuje wybrane formy aktywności fizycznej dostosowując je do potrzeb i zainteresowanych odbiorców, uwzględniając bezpieczeństwo, zasady „fair play” i zdrowia osób, które mu podlegają.
Pr19	Współpracuje z trenerem przy organizacji pracy, planowaniu i programowaniu treningów personalnych oraz opracowaniu dokumentacji.
Pr20	Udział w dyskusji i krytycznego analizowania jakości przeprowadzonych zajęć sportowych oraz dokonywania korekty błędów techniczno-taktycznych i wprowadzenia nowych rozwiązań.
Pr21	Podsumowanie praktyki studenta, samoocena, (wypełnienie kwestionariusza ankiety).

V. Piśmiennictwo

- podstawowe:

1. Celejowa L.: Wydatki energetyczne w sporcie. „Sport Wyczynowy”, Warszawa 1998, nr 7-8.
2. Drabik J.: Aktywność fizyczna w treningu osób dorosłych. Część I i II. AWF, Gdańsk 1996.
3. Górski J.: Fizjologiczne podstawy wysiłku fizycznego. PZWL, Warszawa 2001.
4. Orzech J.: Podstawy treningu siły mięśniowej. „Sport i Rehabilitacja”, Tarnów 1997.
5. Saijas G.: Anatomia. 100 ćwiczeń rozciągających. Wyd. SBM sp. z o. o, Warszawa 2016.
6. Stefaniak T.: Atlas uniwersalnych ćwiczeń siłowych. Cz. I i II. BK, Wrocław 1995, 1997.
7. Urlich A.: Odchudzanie i stabilizacja szczupłej sylwetki. Hitec, Siechnice 1997.
8. Ważny Z.: Trening siły mięśniowej. SiT, Warszawa 1993.

Uzupełniające:

1. Bean A.: Żywnienie w sporcie. Kompleksowy przewodnik. ZVSK-SKA, Warszawa 2018.
2. Gracz J.: Psychospołeczne uwarunkowania aktywności sportowej człowieka. AWF, Poznań 1998.
3. Trzaskoma Z., Trzaskoma Ł.: Kompleksowe zwiększenie siły mięśniowej sportowca. Biblioteka Trenera, 2001.
4. Vella M.: Anatomia w treningu siłowym i fitness. Wyd. Muza SA, Warszawa 2008.

VI. Efekty uczenia się:

Efekt uczenia się:	Nr efektu	Student, który zaliczył przedmiot:	Odniesienie do efektów kierunkowych
w zakresie wiedzy	01	Posiada uporządkowaną wiedzę na temat budowy anatomicznej człowieka	K_W01, K_W04
	02	Dobiera zróżnicowane treści do zajęć sportowych, zasady, metody treningu i środki do potrzeb i zainteresowanych odbiorców.	K_W14
W zakresie umiejętności	03	Potrafi ocenić prawidłowość doboru programów ćwiczeń i obciążeń w zależności od sprawności fizycznej i wieku osób ćwiczących.	K_U07
	04	Zna zasady działania i zastosowania środków dydaktycznych, sprzętu i urządzeń sportowych do realizacji zadań treningu sportowego.	K_U01
	05	Współpracuje indywidualnie z klientem i potrafi samodzielnie zaprogramować trening sportowy, dostosowując do jego aktualnych możliwości.	K_U02
w zakresie kompetencji społecznych	06	Uwzględnia bezpieczeństwo podczas prowadzonych treningów sportowych, dla różnych grup klientów stwarzając odpowiednią atmosferę pracy.	K_K10
	07	Przestrzega właściwych relacji z drugą osobą podczas zajęć treningowych lub innych form organizowanych podczas praktyki	K_K07

VII. Sposoby oceny (F- formująca, P – podsumowująca):

F1 – prowadzenie zajęć treningowych,

F3 – aktywność podczas zajęć,

F7 – inne/opracowanie scenariuszy zajęć treningowych,

P7 – inne/przygotowanie planu treningowego

VIII. Sposób weryfikacji efektów uczenia się

Nr efektu	Formy zajęć	Sposób oceny
01	Pr1,Pr2,Pr3,Pr4, Pr5,Pr11, Pr12, Pr13,Pr14, Pr15,Pr18,Pr19,Pr20	F1,F3,F7,P7,
02	Pr8,Pr9,Pr10,Pr11,Pr12,Pr13,Pr14,Pr18,Pr20, Pr21	F1,F3,F7,P7,
03	Pr8,Pr9,Pr10,Pr11,P12,p13,	F1,F7,P7,
04	Pr4, Pr5, Pr19,pr20,	F1,F3,
05	Pr6,Pr7,Pr8,Pr12, Pr13,Pr15, Pr17, Pr18,	F1,F3,F7,P7
06	Pr3,Pr4,Pr8,Pr13,Pr14,Pr15,Pr18,Pr21,	F1,F3,F7,P7
07	Pr8,pr14,Pr15,Pr18	F1,F3,

IX. Całkowity nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia efektów w punktach ECTS:

1. Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim:		
- zapoznanie się z organizacją, warunkami, tradycją i środowiskiem wybranej placówki	5	h
- dokumentacja obowiązująca w klubie/placówce sportowej	5	h
- nawiązywanie kontaktów z pacjentem, opracowuje wywiad, rozmowa	10	h
- hospitacje i analiza zajęć prowadzonych przez instruktora/trenera personalnego	20	h
- asystowanie nauczycielowi podczas zajęć treningowych	15	h
- próby prowadzenia zajęć treningowych	10	h
- analizowanie przeprowadzonych zajęć treningowych	5	h
- sposoby diagnozowania możliwości klienta	35	h
- opracowuje rozgrzewkę ogólną i dynamiczną indywidualną dla pacjenta	20	h
- samodzielnie programuje treningi sportowe	40	h
- samodzielnie prowadzi zajęcia treningowe wg opracowanych scenariuszy	40	h
- bierze czynny udział w zajęciach dodatkowych wynikające ze specyfiki trenera personalnego	30	h
- udziela skutecznych porad z dietetyki i suplementacji w sporcie	20	h
- realizacja innych zadań wynikających z programu praktyki	15	h
	RAZEM:	270 h
2. Samodzielna praca studenta		
- opracowanie stosownej dokumentacji związanej z praktyką zawodową	5	h
	RAZEM:	5 h
godziny kontaktowe + samodzielna praca studenta	OGÓŁEM:	275 h
1 punkt ECTS = 25h pracy przeciętnego studenta, liczba punktów ECTS = 11		

X. Prowadzący zajęcia: dr Jadwiga Cyganiuk