



Podhalańska Państwowa Uczelnia Zawodowa w Nowym Targu

Informacje ogólne

Nazwa zajęć	Specjalizacja instruktorska: trener personalny
Kod zajęć	TR.SM.218
Status zajęć	podstawowe
Wydział / Instytut	Instytut Nauk Humanistycznych i Turystyki
Kierunek studiów	Turystyka i Rekreacja
Specjalizacja	

Forma studiów	Rok studiów	Semestr	Forma zajęć	Wymiar zajęć	Liczba punktów ECTS	Forma zaliczenia zajęć
Stacjonarne	1	2	Zajęcia praktyczne	40.0	3.0	bez egzaminu

Poziom studiów	studia drugiego stopnia
Profil	Praktyczny
Osoba odpowiedzialna za program zajęć	dr Paweł Gąsior
Wymagania (Kompetencje wstępne)	<ol style="list-style-type: none">1. Znajomość podstaw anatomii człowieka2. Znajomość podstaw fizjologii człowieka3. Podstawy teorii sportu
Założenia i cele zajęć	<p>Przygotowanie do samodzielnego instruktarzu podczas ćwiczeń o różnej charakterystyce</p> <p>Planowanie programów treningowych dla klientów indywidualnych</p> <p>Zapoznanie z podstawowymi metodami kształtowania siły, wytrzymałości, gibkości i koordynacyjnych zdolności motorycznych</p> <p>Zapoznanie z nowoczesnymi metodami, środkami i formami treningu</p>

Nakład pracy studenta - bilans punktów ECTS

Nakład pracy studenta niezbędny do uzyskania efektów uczenia się	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	
Obciążenie studenta na zajęciach wymagających bezpośredniego udziału nauczycieli akademickich lub innych osób prowadzących zajęcia i studentów, w tym:	godz.: 40	
udział w ćwiczeniach kształtujących umiejętności praktyczne	40	
Obciążenie studenta związane z jego indywidualną pracą związaną z zajęciami organizowanymi przez uczelnię, w tym:	godz.: 35	
Samodzielne studiowanie tematyki zajęć/ przygotowanie się do: ćwiczenia (godz.)	35	
Suma (obciążenie studenta na zajęciach wymagających bezpośredniego udziału nauczycieli akademickich lub innych osób prowadzących zajęcia oraz związane z jego indywidualną pracą związaną z tymi zajęciami)	godz.: 75	ECTS: 3
Obciążenie studenta w ramach zajęć kształtujących umiejętności praktyczne	godz.: 40	

Efekty uczenia się

Efekty uczenia się		Odniesienia do kierunkowych efektów uczenia się	Sposób weryfikacji efektów uczenia się
Wiedza: student zna i rozumie			
W01	Wie jaki jest wpływ konkretnych metod, form i środków treningowych na układ mięśniowy i przemiany fizjologiczne człowieka.	-K_W01	Kolokwium
W02	Wie jaka jest rola treningu oporowego w utrzymaniu sprawności fizycznej wykorzystywanej w sporcie i rekreacji	-K_W11	Kolokwium
Umiejętności: student potrafi			
U01	Obsługuje przybory, przyrządy i urządzenia wykorzystywane w ocenie funkcjonalnej i motorycznej.	-K_U02	Demonstracja zadania ruchowego
U02	Potrafi tworzyć programy treningowe oraz formy zajęć rekreacyjnych	-K_U10	Prezentacja
U03	Potrafi przygotować koncepcję planów treningowych w makrocyklu rocznym.	-K_U11	Prezentacja
Kompetencje społeczne: student jest gotów do			
K01	Jest gotów do podejmowania złożonych zadań podczas zajęć współpracując w grupie w zakresie projektów związanych z tworzeniem koncepcji treningowych w sporcie i rekreacji.	-K_K01 -K_K04 -K_K06 -K_K09	Przedłużona obserwacja przez opiekuna / nauczyciela prowadzącego

Formy i metody kształcenia

Wykład z elementami pogadanki

W nauczaniu ruchu: ścisła, analityczna i kombinowana

Pokaz z objaśnieniem

Treści programowe

Zajęcia praktyczne

1. Metoda kulturowa
2. Metoda piramidowa i ciężkoatletyczna i inne metody ukierunkowane na kształtowanie siły mięśniowej.
3. Metody kształtowania mocy mięśniowej
4. Podstawy Nordic Walking i Joggingu
5. Miejsce treningu w terenie w treningu osobistym
6. Podstawowe wyposażenie siłowni oraz BHP zajęć w obiektach sportowych
7. Metody oceny wyjściowego poziomu sprawności fizycznej - testy motoryczne i funkcjonalne
8. Obciążenie treningowe - charakterystyka objętości i intensywności treningu
9. Podstawowe metody kształtowania siły i mocy mięśniowej
10. Metoda obwodowa

Kryteria oceny osiągniętych efektów uczenia się

Kryteria oceny efektów uczenia się osiągniętych przez studenta

Kategoria: Wiedza

- 5.00 - Student z kolokwium weryfikującego efekty uczenia się z zakresu wiedzy uzyskał 90% możliwych do osiągnięcia punktów. Student uzyskujący ocenę bardzo dobrą z efektów uczenia się z zakresu wiedzy ma możliwość uzyskania uprawnień dodatkowych pod warunkiem uzyskania oceny bardzo dobrej z efektów przypisanych do grupy wiadomości i umiejętności.
- 4.50 - Student z kolokwium weryfikującego efekty uczenia się z zakresu wiedzy uzyskał 85% możliwych do osiągnięcia punktów.
- 4.00 - Student z kolokwium weryfikującego efekty uczenia się z zakresu wiedzy uzyskał 80% możliwych do osiągnięcia punktów.
- 3.50 - Student z kolokwium weryfikującego efekty uczenia się z zakresu wiedzy uzyskał 60% możliwych do osiągnięcia punktów.
- 3.00 - Student z kolokwium weryfikującego efekty uczenia się z zakresu wiedzy uzyskał 60% możliwych do osiągnięcia punktów.
- 2.00 - Student z kolokwium weryfikującego uzyskał mniej niż 60 % punktów.

Kategoria: Umiejętności

- 5.00 - Student bezbłędnie wykonuje zadanie ruchowe w oparciu o przedstawione wcześniej wzorce. Potrafi przeprowadzić testy funkcjonalne, oszacować ciężar maksymalny stosując tabele. Poprawnie asekuje współwzrosty oraz stosuje autoasekurację. Zna techniki i zasady wykonania ćwiczeń siłowych. Potrafi zaplanować i zrealizować trening ukierunkowany na konkretne zdolności motoryczne. Student uzyskujący ocenę bardzo dobrą z umiejętności ma możliwość uzyskania uprawnień dodatkowych pod warunkiem uzyskania oceny bardzo dobrej z kolokwium oraz weryfikacji efektów uczenia się z zakresu kompetencji społecznych.
- 4.50 - Student bezbłędnie wykonuje zadanie ruchowe w oparciu o przedstawione wcześniej wzorce. Potrafi przeprowadzić wybrane testy funkcjonalne, oszacować ciężar maksymalny stosując tabele. Poprawnie asekuje współwzrosty oraz stosuje autoasekurację. Zna techniki i zasady wykonania ćwiczeń siłowych. Potrafi zaplanować i zrealizować trening ukierunkowany na konkretne zdolności motoryczne.
- 4.00 - Student wykonuje zadanie ruchowe z niewielkimi błędami w oparciu o przedstawione wcześniej wzorce. Potrafi przeprowadzić wybrane testy funkcjonalne, oszacować ciężar maksymalny stosując tabele. Poprawnie asekuje współwzrosty oraz stosuje autoasekurację. Zna techniki i zasady wykonania ćwiczeń siłowych. Potrafi zaplanować i zrealizować trening ukierunkowany na konkretne zdolności motoryczne.
- 3.50 - Student wykonuje zadanie ruchowe z niewielkimi błędami w oparciu o przedstawione wcześniej wzorce. Potrafi przeprowadzić wybrane testy funkcjonalne, oszacować ciężar maksymalny stosując tabele. Poprawnie asekuje współwzrosty oraz stosuje autoasekurację. Zna techniki i zasady wykonania ćwiczeń siłowych jednak popełnia nieznaczne błędy podczas demonstracji. Potrafi zaplanować i zrealizować trening ukierunkowany na konkretne zdolności motoryczne.
- 3.00 - Student wykonuje zadanie ruchowe z niewielkimi błędami w oparciu o przedstawione wcześniej wzorce. Potrafi przeprowadzić wybrane testy funkcjonalne, oszacować ciężar maksymalny stosując tabele. Poprawnie asekuje współwzrosty oraz stosuje autoasekurację. Zna techniki i zasady wykonania ćwiczeń siłowych jednak popełnia nieznaczne błędy podczas demonstracji. Z pomocą nauczyciela potrafi zaplanować i zrealizować trening ukierunkowany na konkretne zdolności motoryczne.
- 2.00 - Student nie wykonuje zadań ruchowych poznanych na zajęciach i demonstruje nie poprawne wzorce. Nie potrafi przeprowadzić diagnostyki funkcjonalnej i poziomu sprawności motorycznej w oparciu o testy funkcjonalne. Nie poprawnie asekuje współwzrosty oraz nie stosuje autoasekuracji. Nie zna technik i zasad wykonania ćwiczeń siłowych.

Kategoria: Kompetencje społeczne

- 5.00 - Student w sposób odpowiedzialny realizuje powierzone mu zadania, jest systematyczny i wykazuje 100% frekwencję na zajęciach podczas których angażuje się w pracę zespołową w zakresie planowania treningu. Student uzyskujący ocenę bardzo dobrą z kompetencji społecznych ma możliwość uzyskania uprawnień dodatkowych pod warunkiem uzyskania oceny bardzo dobrej z kolokwium oraz weryfikacji efektów uczenia się z zakresu umiejętności.

4.50 - Student w sposób odpowiedzialny realizuje powierzone mu zadania, jest systematyczny i wykazuje 95% frekwencję na zajęciach podczas których angażuje się w pracę zespołową w zakresie planowania treningu.

4.00 - Student w sposób odpowiedzialny realizuje powierzone mu zadania na zajęciach podczas których angażuje się w pracę zespołową w zakresie planowania treningu.

3.50 - Student realizuje powierzone mu zadania na zajęciach jednak nie w pełni angażuje się w pracę zespołową w zakresie planowania treningu i innych zleconych przez nauczyciela prac i działań projektowych.

3.00 - Student realizuje powierzone mu zadania na zajęciach. Posiada usprawiedliwione obecności, jednak nie w pełni angażuje się w pracę zespołową w zakresie planowania treningu i innych zleconych przez nauczyciela prac i działań projektowych.

2.00 - Student nie realizuje powierzonych mu zadań na zajęciach. Posiada liczne nieobecności. Nie angażuje się w pracę zespołową w zakresie planowania treningu i innych zleconych przez nauczyciela prac i działań projektowych.

Forma weryfikacji osiągnięć studenta i warunki zaliczenia zajęć

Forma zajęć	Metoda weryfikacji	Waga	Procent
Zajęcia praktyczne	Przedłużona obserwacja przez opiekuna / nauczyciela prowadzącego	1	25,00 %
	Demonstracja zadania ruchowego	1	25,00 %
	Prezentacja	1	25,00 %
	Kolokwium	1	25,00 %

Informacja dodatkowa zaliczenia:

Student może otrzymać dodatkowe uprawnienia instruktora pod warunkiem spełnienia kryteriów:

- wzorowa demonstracja wzorców ruchowych (BDB)
- wzorowe przygotowanie mikrocyklu treningowego (BDB)
- wzorowe przeprowadzenie zajęć ruchowych w oparciu o własną koncepcję (DB+)
- zaliczenie kolokwium na ocenę minimum db+

Wykaz zalecanego piśmiennictwa

Wykaz literatury podstawowej

Lp. Pozycja	
1.	Aaberg Everett, Trening siłowy. Mechanika mięśni. Wyd. JK, Łódź 2009;
2.	Tsatsouline P., Jak ćwiczyć z odważnikami kulowymi. Czyli kettle w akcji. Wyd. Aha! 2010;
3.	Starrett K. Cordoza G., Bądź sprawny jak lampart. Galaktyka sp. z o.o., Łódź 2015;
4.	Michael Boyle , Nowoczesny trening funkcjonalny. Wydanie polskie 2019, Galaktyka Sp.z.o.o.
5	Talaga J., A-Z Sprawności fizycznej. Atlas ćwiczeń., Wydanie I, Warszawa 1995 (pozycja bardzo dobra mimo upływu czasu)

Wykaz literatury uzupełniającej

Lp. Pozycja	
1.	Arem T., Nordic Walking Rozruszaj swoje ciało. MT BIZNES, Warszawa, 2008
2.	Mittermaier R., Christian N., Nordic Walking całoroczny trening. Wyd. RM, Warszawa 2010