



Akademia Nauk Stosowanych
w Nowym Targu

Akademia Nauk Stosowanych w Nowym Targu

Informacje ogólne

Nazwa zajęć	Specjalizacja instruktorska: trener personalny
Kod zajęć	TR.SM.319
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	2	3	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)	1. Znajomość podstaw anatomii człowieka 2. Znajomość podstaw fizjologii człowieka 3. Podstawy teorii sportu
Założenia i cele zajęć	Przygotowanie do samodzielnego instruktarzu podczas ćwiczeń o różnej charakterystyce Planowanie programów treningowych dla klientów indywidualnych Zapoznanie z podstawowymi metodami kształtowania siły, wytrzymałości, gibkości i koordynacyjnych zdolności motorycznych Zapoznanie z nowoczesnymi metodami, środkami i formami treningu Określanie celów treningowych klienta indywidualnego

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			
W03	Wie jaka jest rola treningu oporowego w utrzymaniu sprawności fizycznej wykorzystywanej w sporcie i rekreacji z uwzględnieniem potrzeb własnych i podopiecznych.	-K_W11	Kolokwium
W04	Wie jaki jest wpływ wszystkich metod, form i środków treningowych na układ mięśniowy i przemiany fizjologiczne człowieka.	-K_W01	Kolokwium
Umiejętności: student potrafi			
U04	Obsługuje zaawansowane technologicznie urządzenia wykorzystywane w ocenie funkcjonalnej i motorycznej.	-K_U02	Realizacja zleconego zadania
U05	Potrafi przygotować koncepcję planów treningowych w makrocyklu rocznym w oparciu o różne sposoby periodyzacji.	-K_U11	Prezentacja
U06	Potrafi tworzyć indywidualne programy treningowe oraz formy zajęć rekreacyjnych	-K_U11	Prezentacja
Kompetencje społeczne: student jest gotów do			
K02	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	obserwacja jakości wykonania zadania

Formy i metody kształcenia

Wykład z elementami pogadanki
W nauczaniu ruchu: ścisła, analityczna i kombinowana
Pokaz z objaśnieniem

Treści programowe

Zajęcia praktyczne

1. Nordic Walking i Nordic Jogging - elementy treningu zdrowotnego i sportowego
2. Trening typu cardio ukierunkowany na wybrany cel: redukcja tkanki tłuszczowej, wydolność organizmu, aspekt zdrowotny
3. Trening typu HIT i HIIT
4. Odnowa biologiczna w treningu osobistym
5. Trendy i tendencje rozwoju w treningu osobistym
6. Konstruowanie własnych konspektów jednostek treningowych ukierunkowanych na różne cele i oczekiwania ćwiczących.
7. Różne metody oceny wyjściowego poziomu sprawności fizycznej - testy motoryczne i funkcjonalne)
8. Metody oceny wytrzymałości, szacowanie stref intensywności treningu wytrzymałościowego
9. Trening funkcjonalny – zasady i cele
10. Metody kształtowania wytrzymałości: metody przerywane (interwałowa i powtórzeniowa) oraz metody nieprzerywane (jednostajna i zmienna)
11. Podstawowe wyposażenie siłowni oraz BHP zajęć w obiektach sportowych
12. Metody kształtowania wytrzymałości: Fartlek i cross terenowy

Kryteria oceny osiągniętych efektów uczenia się

Kryteria oceny efektów uczenia się osiągniętych przez studenta

Kategoria: Wiedza

- | | |
|------------|--|
| 5.00 - 5,0 | 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 - 4,5 | Student z kolokwium weryfikującego efekty uczenia się z zakresu wiedzy uzyskał 85% możliwych do osiągnięcia punktów. |
| 4.00 - 4,0 | Student z kolokwium weryfikującego efekty uczenia się z zakresu wiedzy uzyskał 80% możliwych do osiągnięcia punktów. |
| 3.50 - 3,5 | Student z kolokwium weryfikującego efekty uczenia się z zakresu wiedzy uzyskał 60% możliwych do osiągnięcia punktów. |
| 3.00 - 3,0 | Student z kolokwium weryfikującego efekty uczenia się z zakresu wiedzy uzyskał 60% możliwych do osiągnięcia punktów. |
| 2.00 - 2,0 | Student z kolokwium weryfikującego uzyskał mniej niż 60 % punktów. |

Kategoria: Umiejętności

- | | |
|------------|--|
| 5.00 - 5,0 | Student bezbłędnie wykonuje zadanie ruchowe w oparciu o przedstawione wcześniej wzorce. Potrafi przeprowadzić testy funkcjonalne, oszacować ciężar maksymalny stosując tabele. Poprawnie asekuje współwzrastających 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 - 4,5 | Student bezbłędnie wykonuje zadanie ruchowe w oparciu o przedstawione wcześniej wzorce. Potrafi przeprowadzić wybrane testy funkcjonalne, oszacować ciężar maksymalny stosując tabele. Poprawnie asekuje współwzrastających 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 współwzrastających 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 współwzrastających 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 - 3,0 | 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 współwzrastających 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 współwzrastających oraz nie stosuje autoasekuracji. Nie zna technik i zasad wykonania ćwiczeń siłowych. |

Kategoria: Kompetencje społeczne

5.00 - 5,0 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 - 4,5 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 - 4,0 Student w sposób odpowiedzialny realizuje powierzone mu zadania na zajęciach podczas których angażuje się w pracę zespołową w zakresie planowania treningu.

3.50 - 3,5 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 - 3,0 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 - 2,0 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	Prezentacja	1	20,00 %
	Przedłużona obserwacja przez opiekuna / nauczyciela prowadzącego	1	20,00 %
	Demonstracja zadania ruchowego	1	20,00 %
	Kolokwium	1	20,00 %
	Realizacja zleconego zadania	1	20,00 %

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