

68		KARTA PRZEDMIOTU				
Nazwa przedmiotu/modułu:		Praktyki zawodowe – specjalność trener personalny				
Nazwa angielska:						
Kierunek studiów:		Wychowanie fizyczne				
Tryb/Poziom studiów:		Stacjonarne/I-go stopnia – licencjackie				
Profil studiów		praktyczny				
Jednostka prowadząca:		Karkonoska Państwowa Szkoła Wyższa w Jeleniej Górze, Wydział Nauk Medycznych i Technicznych, Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej i Zdrowia				
Prowadzący przedmiot:		opiekunowie praktyk				
I. Formy zajęć, liczba godzin						
Semestr	W	C	L	WR	Łącznie	EC
VI					120	4
II. Cel przedmiotu:						
<p><b>C1</b> – praktyczne przygotowanie studentów do samodzielnych i twórczych działań związanych z projektowaniem, planowaniem oraz organizacją i realizacją zajęć z treningu personalnego;</p> <p><b>C2</b> – rozwijanie pozytywnego nastawienia do podopiecznych, klientów, sprawdzenie swojego przygotowania do pełnienia roli trenera personalnego, nauczyciela zdrowia, rekreacji, sportu i estetyki zachowań ruchowych;</p>						
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 uczenia się:						
<p>EU 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 bezpieczeństwa prowadzenia zajęć ruchowych, w szczególności treningu personalnego.</p> <p>EU 2 - Dysponuje wiedzą oraz umiejętnościami zastosowania metod i form prowadzenia zajęć z treningu personalnego oraz formułowania zadań ruchowych. Biegle dobiera metody do zadań ruchowych.</p> <p>EU 3 – Zna i rozumie specyfikę komunikacji pedagogicznej między nauczycielem (trenerem personalnym) a podopiecznym, szczególnie w edukacji fizycznej. Formułuje zadania ruchowe (opisuje ćwiczenia) zgodnie z nomenklaturą stosowaną w wychowaniu fizycznym, treningu personalnym, dostosowując głos, emisję głosu i komunikaty do możliwości percepcji podopiecznych.</p>						
V. Treści programowe:						
Forma zajęć: praktyka w klubie fitness, klubie sportowym, siłowni, innej instytucji realizującej zajęcia sportowo – rekreacyjne, w których odbywają się zajęcia w ramach treningu personalnego						
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;					
2	Hospitacje zajęć grupowych zgodnie z wyborem problemu hospitowanego					

3	Hospitacje zajęć indywidualnych zgodnie z wyborem problemu hospitowanego	
4	Asysta zajęć grupowych	
5	Asysta zajęć indywidualnych	
6	Prowadzenie części jednostki treningowej (grupowej lub indywidualnej)	
	<b>SUMA</b>	

#### VI. Narzędzia dydaktyczne:

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

#### VII. Metody dydaktyczne:

1.	Opis, wyjaśnienie.
2.	Instruktaż
3.	Pokaz.
4.	Ćw. praktyczne.

#### 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>P</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>30</b>
<b>SUMA</b>	<b>150</b>
<b>SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU</b>	<b>4</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.
- 3.Chodakowska E. (2015) Trenuj z nami. Uniwersalny trening personalny.

##### Literatura uzupełniająca:

1. Tudgee S. (2011) Domowy fitness. Zapomnij o siłowni.
2. Murphy T.J (2014) Sprawność, siła, vitalność. Jak CrossFit zmienił moje życie.
3. Pourcelot Ch (2015) 100% Cross-Trening.Ćwiczenia.
4. Michalski L. (2011) Kulturystryka. Kształtowanie sylwetki.
5. Ashwell K. (2015) Anatomia ruchu. Podręcznik ćwiczeń.
6. Górski J. (2006) Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego.
7. Ian K, Lou S (2016) Nowoczesny trening siłowy. Jak zbudować szczupłą i masywną sylwetkę.
8. Miesner W. (2016) Sztanga, hantle i sztangielki. Wszystko na temat sprzętu, techniki, treningu i zdrowia.
9. Lafay O. (2014) Skuteczne odżywianie w treningu i sporcie.
10. Andrzejewski G. (2016) Perfect Body. Nowoczesna kulturystryka i fitness.
11. Matella K. (2014) Body Logistic System. Innowacje żywieniowe i treningowe
12. Kalym A. (2016) Siła i sprawność kalistenika. Trening z ciężarem własnego ciała.

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

Efekty uczenia się	Odniesienie danego efektu do efektów zdefiniowanych dla całego programu (PEK)	Cele przedmiotu	Treści programowe	Narzędzia dydaktyczne	Metody dydaktyczne	Sposób oceny
<b>EU 1</b>	K_W39, K_W40, K_W41, K_W42  K_W43, K_U45,K_U46,K_U48 , K_K23,K_K25	C1, C2,	PZ	1,2,3	1,2,3,4	F1,F2
<b>EU 2</b>	K_W39, K_W40, K_W41, K_W42  K_W43, K_U45,K_U46,K_U48 , K_K23,K_K25	C1,C2		1,2,3	1,2,3,4	F1,F2,P
<b>EU 3</b>	K_W39, K_W40, K_W41, K_W42  K_W43, K_U45,K_U46,K_U48 , K_K23,K_K25	C1,C2		1,2,3	1,2,3,4	F1,F2,P

#### XII ZASADY WERYFIKACJI OCZEKIWANYCH EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

##### 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
-------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------

EK1	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 dosłownie przygotować i przeprowadzić poprawny wywiad pozwalający uzyskać informacje dotyczące charakterystyki społecznej, oczekiwań i celów formułowanych przez podopiecznych, potrafi dosłownie 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 dosłownie wiedzą oraz umiejętnościami zastosowania metod i form prowadzenia zajęć treningu personalnego oraz formułowania zadań ruchowych. 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 dosłownie rozumie specyfikę komunikacji pedagogicznej między nauczycielem (trenerem personalnym) i podopiecznym, szczególnie w edukacji fizycznej. Formułuje bliżej zadania ruchowe (opisuje ćwiczenia) zgodnie z nomenklaturą stosowaną w wychowaniu fizycznym, treningu personalnym, dostosowując głos, emisję oraz komunikaty do możliwości percepcji podopiecznych.

### **XIII. INNE PRZYDATNE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE**

Informacje na temat miejsca i terminu odbywania zajęć – zgodnie z harmonogramem dostarczonym do Dziekanatu Wydziału

---