

**AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO  
IM. EUGENIUSZA PIASECKIEGO W POZNANIU**

**Zamiejscowy Wydział Kultury Fizycznej w Gorzowie Wielkopolskim**

**Kierunek: Fizjoterapia**

**KARTA PRZEDMIOTU**

Nazwa przedmiotu: **PRZEDMIOT DO WYBORU – ELEMENTY TRENINGU  
PERSONALNEGO**

Kod przedmiotu: **ZWKF\_FT\_J\_W\_F.8\_s**

Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot/moduł: —

Osoba odpowiedzialna za kartę – koordynator przedmiotu:

**dr hab. Mariusz Naczek**

Osoby prowadzące przedmiot:

1. dr hab. Mariusz Naczek

Data opracowania: **30.09.2019 r.**

## 1. Podstawowe informacje

Forma studiów	studia stacjonarne			
Stopień studiów	jednolite studia magisterskie			
Profil	praktyczny			
Specjalność	–			
Rok studiów / semestr	rok 2, semestr 3			
Status przedmiotu	do wyboru			
Język przedmiotu	polski			
Forma zajęć	wykład	ćwiczenia	seminaria	inne
Wymiar zajęć		30		
Liczba punktów ECTS	2			

## 2. Cele przedmiotu

C1	Zapoznanie studenta z zasadami treningu personalnego, wpływem różnych metod treningowych na organizm, periodyzacją treningu wytrzymałościowego i siłowego, nowatorskim rozwiązaniami stosowanymi w treningu personalnym.
C2	Zapoznanie studenta z techniką wykonywania ćwiczeń siłowych i wytrzymałościowych, z programowaniem treningu w zależności od celów treningowych, płci, wieku i stanu zdrowia osoby trenującej.

## 3. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji:

– brak.

## 4. Efekty kształcenia w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych:

Symbol	Efekty kształcenia dla przedmiotu Po zrealizowaniu przedmiotu student:	Odniesienie do efektów kształcenia dla programu	Odniesienie do charakterystyk II stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacji dla obszaru kształcenia w zakresie nauk medycznych, nauk o zdrowiu i nauk o kulturze fizycznej (poziom 7)
EK1	rozumie znaczenie aktywności fizycznej w czasach współczesnych, wie jaki wizerunek ciała kształtowany jest przez media i społeczeństwo, rozumie zagrożenia z tego wynikające, potrafi obiektywnie ocenić proporcje ciała z wykorzystaniem wiarygodnych narzędzi i metod badawczych, zna wpływ różnych czynników wpływających na budowę ciała człowieka.	K_W15 K_W14 K_U02 K_U03 K_K08	P7SM_WK06 P7SM_WK03 P7SM_UK02 P7SM_UW03 P7SM_UK05

Symbol	Efekty kształcenia dla przedmiotu Po zrealizowaniu przedmiotu student:	Odniesienie do efektów kształcenia dla programu	Odniesienie do charakterystyk II stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacji dla obszaru kształcenia w zakresie nauk medycznych, nauk o zdrowiu i nauk o kulturze fizycznej (poziom 7)
EK2	zna specyfikę treningu siłowego osób dorosłych, w tym osób starszych, potrafi skonstruować kwestionariusz osobowy oraz ułożyć plan treningowy, zależnie od wieku, płci, stanu fizjologicznego oraz celów treningowych klienta; zna zasady treningu siłowego, potrafi dokonać oceny maksymalnej siły mięśniowej w warunkach treningowych zarówno metodą bezpośrednią jak i pośrednią; zna technikę wykonania podstawowych ćwiczeń z wykorzystaniem atlasów, sztang, potrafi zaprezentować klientowi poprawne wykonanie ćwiczenia oraz potrafi korygować błędy popełniane przez klienta; zna metodykę treningów: kulturyistycznego, inercyjnego i obwodowego.	K_W14 K_U02 K_U03 K_K08 K_K10	P7SM_WK03 P7SM_UK02 P7SM_UW03 P7SM_UK05 P7SM_KR06
EK3	potrafi zbadać tętno podczas ćwiczeń wytrzymałościowych oraz wykorzystać otrzymany wynik do zoptymalizowania treningu; zna zasady treningu wytrzymałościowego cardio i wyszczuplającego; potrafi prowadzić efektywne zajęcia bez specjalistycznych urządzeń na zewnątrz pomieszczeń; potrafi poprowadzić zajęcia w oparciu o każdą z ww. metod treningowych; zna wpływ każdego z ww. treningów na organizm człowieka.	K_W14 K_U02 K_U03 K_K08 K_K10	P7SM_WK03 P7SM_UK02 P7SM_UW03 P7SM_UK05 P7SM_KR06

## 5. Treści programowe

ĆWICZENIA		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
ĆW1	Zajęcia organizacyjne, przedstawienie studentom karty przedmiotu. Zmiany w aktywności fizycznej człowieka na przestrzeni dziejów, ewolucja układu ruchu człowieka, aktywność fizyczna człowieka obecnie, następstwa akinezji.	2
ĆW2	Wizerunek ciała w świecie współczesnym.	2
ĆW3	Trening personalny – specyfika pracy trenera, analiza rynku fitness.	2
ĆW4	Przygotowanie kwestionariusza osobowego uwzględniającego możliwości funkcjonalne, zdrowotne i finansowe klienta. Znaczenie stosowania kwestionariusza dla efektywności i bezpieczeństwa ćwiczeń.	2
ĆW5	Analiza składu ciała z wykorzystaniem bioimpedancji. Zasady treningu.	2
ĆW6	Energetyka wysiłków fizycznych podczas ćwiczeń siłowych i aerobowych. Metody treningowe stosowane w treningu wytrzymałościowym. Trening wspomagający redukcję tłuszczowej masy ciała.	2
ĆW7	Trening metodą kulturyistyczną; metodyka treningu i jego następstwa.	2

ĆW8	Nowe formy treningu siłowego – trening inercyjny.	2
ĆW9	Trening siłowy osób starszych.	2
ĆW10	Ćwiczenia ukierunkowane na rozwój siły i masy mięśniowej kończyn górnych; technika wykonywania wybranych ćwiczeń siłowych z wykorzystaniem hantli, sztang, atlasów; pozycje wyjściowe, pozycje końcowe, sposób wykonania ćwiczenia, ustawienie sylwetki, ułożenie poszczególnych segmentów ciała – zajęcia praktyczne.	2
ĆW11	Ćwiczenia ukierunkowane na rozwój siły i masy mięśniowej kończyn dolnych; technika wykonywania wybranych ćwiczeń siłowych z wykorzystaniem hantli, sztang, atlasów; pozycje wyjściowe, pozycje końcowe, sposób wykonania ćwiczenia, ustawienie sylwetki, ułożenie poszczególnych segmentów ciała – zajęcia praktyczne.	2
ĆW12	Ćwiczenia ukierunkowane na rozwój siły i masy mięśni grzbietu, brzucha i klatki piersiowej; technika wykonywania wybranych ćwiczeń siłowych z wykorzystaniem hantli, sztang, atlasów; pozycje wyjściowe, pozycje końcowe, sposób wykonania ćwiczenia, ustawienie sylwetki, ułożenie poszczególnych segmentów ciała – zajęcia praktyczne.	2
ĆW13	Test składu włókien mięśniowych w warunkach treningowych. Oznaczenie wartości maksymalnej siły mięśniowej poszczególnych grup mięśni w warunkach treningowych; metoda bezpośrednia – zajęcia praktyczne. Wyznaczanie maksymalnej siły mięśniowej poszczególnych grup mięśni u osób starszych i osób długotrwale przejawiających niską aktywność fizyczną, metody pośrednie – zajęcia praktyczne.	2
ĆW14	Trening metodą obwodową – zajęcia praktyczne.	2
ĆW15	Zaliczenie końcowe.	2
	<b>Razem</b>	<b>30</b>

## 6. Metody dydaktyczne

M1	Dyskusja problemowa.
M2	„Burza mózgów”.
M3	Metody oparte na praktycznej działalności studentów.

## 7. Obciążenie pracą studenta

Forma aktywności	Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
<b>Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:</b>	
Godziny wynikające z planu studiów	30
Konsultacje przedmiotowe	4
<b>Godziny bez udziału nauczyciela wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:</b>	
Przygotowanie się do zajęć	16
Przygotowanie do zaliczenia	10
<b>Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta</b>	<b>60</b>

Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	2
---	---

## 8. Metody oceny

### a. Ocena formująca

F1	Dokonywana na podstawie praktycznych zajęć prowadzonych przez studenta.
----	---

### b. Ocena podsumowująca

P1	Zaliczenie końcowe obejmujące materiał realizowany na zajęciach.
----	--

### c. Warunki zaliczenia przedmiotu

- Warunkiem zaliczenia przedmiotu w pierwszym terminie jest uzyskanie pozytywnej oceny końcowej z zaliczenia. Istnieje możliwość zwolnienia studenta z konieczności pisania zaliczenia końcowego, jeśli na minimum 50% zajęć uzyska oceny pozytywne za aktywność. Do tego limitu wliczają się oceny otrzymane za prowadzenie zajęć treningowych (tematy ćwiczeń oznaczone zwrotem „zajęcia praktyczne”), pod warunkiem, że student sam zgłosi się do prowadzenia tych zajęć. Wówczas średnia ocena za aktywności stanowi ocenę z zaliczenia końcowego. Jeśli z pierwszego terminu zaliczenia student uzyska ocenę negatywną, przysługują mu dwa zaliczenia poprawkowe – zgodnie z regulaminem studiów.
- Obecność na zajęciach (po przekroczeniu 30% nieobecności student jest nieklasyfikowany).

## 9. Kryteria oceny

Efekt kształcenia EK1 – EK3	
na ocenę 2	Student nie rozumie znaczenia aktywności fizycznej w czasach współczesnych, nie wie jaki wizerunek ciała kształtowany jest przez media i społeczeństwo, nie rozumie zagrożeń z tego wynikających, nie potrafi obiektywnie ocenić proporcji ciała z wykorzystaniem wiarygodnych narzędzi i metod badawczych, nie zna wpływu różnych czynników wpływających na budowę ciała człowieka; nie potrafi skonstruować kwestionariusza osobowego oraz ułożyć planu treningowego; nie zna zasad treningu siłowego i wytrzymałościowego, nie potrafi dokonać oceny maksymalnej siły mięśniowej w warunkach treningowych; nie potrafi zbadać tętna podczas ćwiczeń wytrzymałościowych; nie zna techniki wykonania podstawowych ćwiczeń z wykorzystaniem atlasów, sztang; zna metodyki treningów: kulturystycznego, inercyjnego, cardio, i wyszczuplającego; zna wpływ każdego z treningów na organizm człowieka.
na ocenę 3	Student rozumie znaczenie aktywności fizycznej w czasach współczesnych, wie jaki wizerunek ciała kształtowany jest przez media i społeczeństwo, rozumie zagrożenia z tego wynikające, potrafi obiektywnie ocenić proporcje ciała z wykorzystaniem wiarygodnych narzędzi i metod badawczych; potrafi skonstruować kwestionariusz osobowy oraz ułożyć plan treningowy; zna zasady treningu siłowego i wytrzymałościowego, potrafi dokonać oceny maksymalnej siły mięśniowej w warunkach treningowych zarówno metodą bezpośrednią jak i pośrednią; potrafi zbadać tętno podczas ćwiczeń wytrzymałościowych; zna technikę wykonania podstawowych ćwiczeń z wykorzystaniem atlasów, sztang; zna metodykę treningów: kulturystycznego, inercyjnego, cardio, i wyszczuplającego; zna wpływ każdego z ww. treningów na organizm człowieka.

na ocenę 4	<p>Student rozumie znaczenie aktywności fizycznej w czasach współczesnych, wie jaki wizerunek ciała kształtowany jest przez media i społeczeństwo, rozumie zagrożenia z tego wynikające, potrafi obiektywnie ocenić proporcje ciała z wykorzystaniem wiarygodnych narzędzi i metod badawczych, zna wpływ różnych czynników wpływających na budowę ciała człowieka; zna specyfikę treningu siłowego osób dorosłych, w tym osób starszych, potrafi skonstruować kwestionariusz osobowy oraz ułożyć plan treningowy, zależnie od wieku, płci, stanu fizjologicznego oraz celów treningowych klienta; zna zasady treningu siłowego i wytrzymałościowego, potrafi dokonać oceny maksymalnej siły mięśniowej w warunkach treningowych zarówno metodą bezpośrednią jak i pośrednią; potrafi zbadać tętno podczas ćwiczeń wytrzymałościowych oraz wykorzystać otrzymany wynik do zoptymalizowania treningu; zna technikę wykonania podstawowych ćwiczeń z wykorzystaniem atlasów, sztang, potrafi zaprezentować klientowi poprawne wykonanie ćwiczenia; zna metodykę treningów: kulturystycznego, inercyjnego, cardio, i wyszczuplającego; potrafi prowadzić efektywne zajęcia bez specjalistycznych urządzeń na zewnątrz pomieszczeń; potrafi poprowadzić zajęcia w oparciu o każdą z ww. metod treningowych; zna wpływ każdego z ww. treningów na organizm człowieka.</p>
na ocenę 5	<p>Student rozumie znaczenie aktywności fizycznej w czasach współczesnych, wie jaki wizerunek ciała kształtowany jest przez media i społeczeństwo, rozumie zagrożenia z tego wynikające, potrafi obiektywnie ocenić proporcje ciała z wykorzystaniem wiarygodnych narzędzi i metod badawczych, zna wpływ różnych czynników wpływających na budowę ciała człowieka; zna specyfikę treningu siłowego osób dorosłych, w tym osób starszych, potrafi skonstruować kwestionariusz osobowy oraz ułożyć plan treningowy, zależnie od wieku, płci, stanu fizjologicznego oraz celów treningowych klienta; zna zasady treningu siłowego i wytrzymałościowego, potrafi dokonać oceny maksymalnej siły mięśniowej w warunkach treningowych zarówno metodą bezpośrednią jak i pośrednią; potrafi zbadać tętno podczas ćwiczeń wytrzymałościowych oraz wykorzystać otrzymany wynik do zoptymalizowania treningu; zna technikę wykonania podstawowych ćwiczeń z wykorzystaniem atlasów, sztang, potrafi zaprezentować klientowi poprawne wykonanie ćwiczenia oraz potrafi korygować błędy popełniane przez klienta; zna metodykę treningów: kulturystycznego, inercyjnego, cardio, i wyszczuplającego; potrafi prowadzić efektywne zajęcia bez specjalistycznych urządzeń na zewnątrz pomieszczeń; potrafi poprowadzić zajęcia w oparciu o każdą z ww. metod treningowych; zna wpływ każdego z ww. treningów na organizm człowieka; na podstawie kompleksowej oceny klienta potrafi zaproponować optymalny, integrowany model postępowania treningowego i zachęcić klienta do jego wdrożenia; potrafi sterować treningiem w taki sposób, aby był on interesujący, ciekawy dla klienta.</p>

## 10. Macierz realizacji przedmiotu

Efekty kształcenia	Odniesienie do efektów kierunkowych	Cele przedmiotu	Treści programowe	Metody dydaktyczne	Sposoby oceny
EK1–EK3	K_W15, K_W14 K_U02, K_U03 K_K08, K_K10	C1, C2	ĆW1–ĆW9 ĆW13–ĆW14	M1–M3	F1, P1

## 11. Wykaz piśmiennictwa

### a. Piśmiennictwo podstawowe

1.	Górski J. (red.), <i>Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego</i> , Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2011.
----	--

2.	Zajac A., <i>Współczesny trening siły mięśniowej</i> , Katowice 2010.
3.	Trzaskoma Z., Trzaskoma Ł., <i>Kompleksowe zwiększanie siły mięśniowej sportowców. Biblioteka trenera</i> , Warszawa 2001.
4.	Demeilles L., Kruszewski M., <i>Kulturystyka dla każdego</i> , Wrocław 2001.

**b. Piśmiennictwo uzupełniające**

1.	<i>ACSM'S Resources for the Health Fitness Specialist</i> , Lippincott Williams & Wilkins, 2014
2.	Bushman B., <i>ACSM. Complete Guide to Fitness &amp; Health</i> , Human Kinetics, 2011.

**12. Zatwierdzenie karty przedmiotu do realizacji**

.....  
(miejsowość, data)

(kierownik zakładu)

(dziekan wydziału)

Przyjmuję do realizacji (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)