

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

Wydział Nauk o Kulturze Fizycznej

Kierunek: Sport

KARTA PRZEDMIOTU

Nazwa przedmiotu: Praktyka trenerska (specjalność TO)

Kod przedmiotu WNoKF_SP_2_o_49_s _

Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot/moduł Zakład Sportów i Edukacji Obronnej

*Akademia Wychowania Fizycznego
im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu*

Osoba odpowiedzialna za kartę – koordynator przedmiotu

mgr Krzysztof Skibicki

Osoby prowadzące przedmiot

1. mgr Krzysztof Skibicki

Data opracowania: 1 września 2022 r.

1. Podstawowe informacje

Forma studiów	STUDIA STACJONARNE			
Stopień studiów	STUDIA DRUGIEGO STOPNIA			
Profil	OGÓLNOAKADEMICKI			
Specjalność	Sport/Trener Osobisty			
Rok studiów/semestr	rok 2, semestr 4			
Status przedmiotu	obowiązkowy dla specjalności			
Język przedmiotu	polski			
Forma zajęć	wykład	ćwiczenia	seminaria	inne
Wymiar zajęć		60		
Liczba punktów ECTS	4			

2. Cele przedmiotu

C01	Poznanie organizacji pracy w klubie fitness lub studium treningu personalnego.
C02	Praktyczne zastosowanie wiedzy teoretycznej z zakresu anatomii, fizjologii, biomechaniki i planowania treningów.
C03	Rozwój umiejętności prowadzenia treningów personalnych i grupowych.
C04	Zdobycie umiejętności diagnozowania potrzeb klientów i dostosowania planów treningowych do ich celów.
C05	Nabycie kompetencji w zakresie budowania relacji z klientami i promocji usług trenera personalnego.
C06	Poznanie zasad etyki zawodowej i bezpieczeństwa w pracy trenera.

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

- Wiedza na temat uwarunkowań biomedycznych, psychologicznych i społecznych uprawiania sportu zdobyta podczas studiów do momentu podjęcia praktyki.
- Podstawowe umiejętności organizacji i prowadzenia zajęć ruchowych.
- Komunikatywność, otwartość na nowe działania, kreatywność.

4. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych:

Symbol	Efekty uczenia się dla przedmiotu Po zrealizowaniu przedmiotu student:	Odniesienie do efektów uczenia się dla kierunku studiów	Odniesienie do charakterystyk drugiego stopnia uczenia się PRK
EK1	Student zna strukturę organizacyjną klubu fitness, zapoznał się z regulaminami i zasadami funkcjonowania miejsca praktyk.	K_W10 K_K07	P7S_WK P7S_KR
EK2	Student potrafi przeprowadzić wywiad z klientem w celu oceny potrzeb, poziomu sprawności i celów treningowych, wykorzystując swoją wiedzę teoretyczną.	K_W10 K_U05	P7S_WK P7S_UW P7S_UO
EK3	Student potrafi poprowadzić sesję treningową indywidualną i grupową, potrafi zademonstrować poprawną technikę	K_U10 K_U12	P7S_UO P7S_UW

	ćwiczenia i skorygować błędy.		
EK4	Student potrafi zaprojektować i zrealizować zajęcia grupowe i indywidualne, uwzględniając wiek grupy i poziom zaawansowania, dostosować odpowiednie tempo i intensywność zajęć.	K_U05 K_U11	P7S_UW P7S_UO
EK5	Student potrafi budować relację z klientem w oparciu o empatię i profesjonalizm. Zna podstawy marketingu trenera personalnego, promocji usług w mediach społecznościowych i tworzenia ofert treningowych.	K_U08 K_W07	P7S_UO P7S_UW P7S_WK
EK6	Student zna zasady etyczne w pracy trenera, bierze udział w wewnętrznych szkoleniach i warsztatach organizowanych przez miejsce praktyk.	K_K03 K_K06	P7S_KR P7S_KK

5. Treści programowe

ĆWICZENIA		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
ĆW1	Zapoznanie się z regulaminami i zasadami funkcjonowania miejsca praktyk. Poznanie zasad BHP. Obsługa sprzętu treningowego i urządzeń dostępnych w obiekcie.	4
CW2	Analiza metod form i środków treningowych stosowanych w treningu.	12
ĆW3	Pomiar i diagnoza stanu fizycznego klientów.	20
ĆW4	Projektowanie indywidualnych planów treningowych z uwzględnieniem różnorodnych metod treningowych.	20
ĆW5	Monitorowanie i dokumentacja obciążeń treningowych.	4
	RAZEM	60

6. Metody dydaktyczne

M1	Prowadzenie lub asystowanie przy prowadzeniu zajęć treningowych.
M2	Obserwacja zajęć treningowych.
M3	Prowadzenie dokumentacji treningu.
M4	Analiza dokumentacji klubowej

7. Obciążenie pracą studenta

Forma aktywności	Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	60
Konsultacje przedmiotowe	
Egzaminy i zaliczenia w sesji	
Godziny bez udziału nauczyciela wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć	20
Przygotowanie np. raportu, prezentacji, dyskusji	20
Przygotowanie do egzaminu	
Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta	100
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	4

8. Metody oceny

a. Ocena formująca

F1	Bieżące uwagi i dyskusje z trenerami.
----	---------------------------------------

b. Ocena podsumowująca

P1	Udokumentowanie realizacji praktyk w Zeszycie Praktyk.
P2	Ocena trenera-opiekuna praktyk.
P3	Ocena wykładowcy-opiekuna z ramienia uczelni

Warunki zaliczenia przedmiotu

- Pozytywna realizacja zadań postawionych przez trenera klubowego.
- Udokumentowanie realizacji praktyki wg wytycznych uczelni.

9. Kryteria oceny

Efekt uczenia się EK1	
na ocenę 2	Nie zna struktury organizacyjnej klubu fitness, nie zna regulaminu i zasad funkcjonowania miejsca praktyk.
na ocenę 3	Zna strukturę organizacyjną klubu fitness w stopniu zadowalającym, zna regulaminy i zasady funkcjonowania miejsca praktyk
na ocenę 4	Zna strukturę organizacyjną klubu fitness i potrafi krytycznie się do niej odnieść, zna regulaminy i zasady funkcjonowania miejsca praktyk
na ocenę 5	Zna strukturę organizacyjną klubu fitness i przedstawia własne propozycje jej ulepszenia/zmian, zna regulaminy i zasady funkcjonowania miejsca praktyk
Efekt uczenia się EK2	
na ocenę 2	Nie potrafi ocenić potrzeby klienta, poziomu sprawności i celów treningowych, nie potrafi wykorzystać ze swojej wiedzy teoretycznej.
na ocenę 3	Potrafi ocenić potrzeby klienta, poziomu sprawności i celów treningowych, wykorzystując swoją wiedzę teoretyczną na poziomie podstawowym.
na ocenę 4	Potrafi ocenić potrzeby klienta, poziomu sprawności i celów treningowych, wykorzystując swoją wiedzę teoretyczną, rozpoznaje metody, formy i środki treningu adekwatne dla postawionych celów i proponuje różne warianty.
na ocenę 5	Potrafi ocenić potrzeby klienta, poziomu sprawności i celów treningowych, wykorzystując swoją wiedzę teoretyczną. Rozpoznaje w sposób zadowalający metody, formy i środki treningu adekwatne dla postawionych celów
Efekt uczenia się EK3	
na ocenę 2	Nie potrafi poprowadzić sesję treningową indywidualną i grupową, nie potrafi zademonstrować poprawną technikę ćwiczenia i skorygować błędy.
na ocenę 3	Potrafi poprowadzić sesję treningową indywidualną i grupową w sposób poprawny, potrafi zademonstrować poprawną technikę ćwiczenia i skorygować błędy.
na ocenę 4	Potrafi poprowadzić sesję treningową indywidualną i grupową w sposób dobry, potrafi zademonstrować i modyfikować ćwiczenia i skorygować błędy.
na ocenę 5	Potrafi poprowadzić sesję treningową indywidualną i grupową w sposób bardzo dobry, potrafi zademonstrować i modyfikować ćwiczenia i skorygować błędy, różnicuje ćwiczenia w zależności od konkretnego przypadku.
Efekt uczenia się EK4	
na ocenę 2	Nie potrafi zaprojektować i zrealizować zajęcia grupowe i indywidualne, uwzględniając wiek grupy i poziom zaawansowania, nie potrafi dostosować odpowiedniego tempa i intensywność zajęć.

na ocenę 3	Potrafi zaprojektować i zrealizować zajęcia grupowe i indywidualne, uwzględniając wiek grupy i poziom zaawansowania, dostosować odpowiednie tempo i intensywność zajęć.
na ocenę 4	Potrafi szybko zaprojektować i zrealizować zajęcia grupowe i indywidualne, uwzględniając wiek grupy i poziom zaawansowania, dostosować odpowiednie tempo i intensywność zajęć.
na ocenę 5	Potrafi szybko zaprojektować i zrealizować zajęcia grupowe i indywidualne, uwzględniając wiek grupy i poziom zaawansowania, dostosować odpowiednie tempo i intensywność zajęć, stosuje oryginalne, twórcze rozwiązania.
Efekt uczenia się EK5	
na ocenę 2	Nie potrafi budować relację z klientem. Nie zna podstawy marketingu trenera personalnego, nie potrafi stworzyć oferty treningowej.
na ocenę 3	Potrafi budować relację z klientem. Zna podstawy marketingu trenera personalnego i tworzenia ofert treningowych.
na ocenę 4	Potrafi budować relację z klientem w oparciu o empatię i profesjonalizm. Zna dobrze zasady marketingu trenera personalnego, promocji usług w mediach społecznościowych i tworzenia ofert treningowych.
na ocenę 5	Potrafi budować relację z klientem w oparciu o empatię i profesjonalizm. Zna bardzo dobrze zasady marketingu trenera personalnego, promocji usług w mediach społecznościowych i tworzenia ofert treningowych.
Efekt uczenia się EK6	
na ocenę 2	Nie zna zasady etyczne w pracy trenera, nie bierze udział w wewnętrznych szkoleniach organizowanych przez miejsce praktyk.
na ocenę 3	Zna zasady etyczne w pracy trenera, bierze udział w wewnętrznych szkoleniach organizowanych przez miejsce praktyk.
na ocenę 4	Zna dobrze zasady etyczne w pracy trenera, bierze udział w wewnętrznych szkoleniach i warsztatach organizowanych przez miejsce praktyk.
na ocenę 5	Zna bardzo dobrze zasady etyczne w pracy trenera, bierze udział w wewnętrznych szkoleniach i warsztatach organizowanych przez miejsce praktyk.

10. Macierz realizacji przedmiotu

Efekty uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do efektów kierunkowych	Cele przedmiotu	Treści programowe	Metody dydaktyczne	Sposoby oceny
EK1	K_W10 K_K07	C01	ĆW1	M4	F1, P1, P2, P3
EK2	K_W10 K_U05	C02	ĆW2–5	M1–M3	F1, P1, P2, P3
EK3	K_U10 K_U12	C03	ĆW2–5	M1–M3	F1, P1, P2, P3
EK4	K_U05 K_U11	C04	ĆW2–5	M1–M3	F1, P1, P2, P3
EK5	K_U08 K_W07	C05	ĆW2–5	M1–M3	F1, P1, P2, P3
EK6	K_K03 K_K06	C06	ĆW2–5	M1–M3	F1, P1, P2, P3

11. Wykaz literatury

a. Literatura podstawowa

Lp.	
1	K. Starrett. Bądź sprawny jak lampart. Galaktyka 2015

2	F. Delavier. Atlas treningu siłowego. Wydawnictwo lekarskie PZWL 2007
3	P. Ciężczyk. Biochemia sportowa. Wydawnictwo lekarskie PZWL 2023
4	P. Ciężczyk. Fizjologia wysiłku. Wydawnictwo lekarskie PZWL 2024
5	M. McKay, M. Davis, P. Fanning. Sztuka skutecznego porozumiewania się. GWP Gdańsk 2019
6	S. Morreale, B. Spitzberg, J. Barge. Komunikacja między ludźmi. PWN Warszawa 2015
7	F. Delavier. Strength training anatomy. Champaign: Human Kinetics 2006
8	M. Boyle. New functional training for sports. Champaign: Human Kinetics 2016.
9	J. Borkowski. Bioenergetyka i biochemia tlenowego wysiłku fizycznego. AWF Wrocław 2008.
10	H. Sozański. Podstawy teorii treningu sportowego. Biblioteka trenera. Warszawa 1999
11	H. Sozański, D. Śledziewski. Obciążenia treningowe – dokumentowanie i opracowanie danych. Warszawa 1995

b. Literatura uzupełniająca

Lp.	
1	T. Bompa. Teoria planowania treningu. Biblioteka trenera. Warszawa 1988
2	R. Schleip. R. Gnat. Powieź. Wrocław 2017
3	J. Earls. Urodzony, aby chodzić. WSEiT, Poznań 2017
4	W. R. Thompson. ACSM's Resources for the Personal Trainer (American College of Sports Medicine) 5th Edition by American College of Sports Medicine. 2021.

*Akademia Wychowania Fizycznego
im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu*