

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

Wydział Nauk o Kulturze Fizycznej

Kierunek: Sport

KARTA PRZEDMIOTU

Nazwa przedmiotu: Teoria i Metodyka Wybranej Specjalności Trener osobisty

Kod przedmiotu WNoKF_SP_2_o_65_s _

Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot/moduł Zakład Sportów i Edukacji Obronnej

Osoba odpowiedzialna za kartę – koordynator przedmiotu

mgr Krzysztof Skibicki

Osoby prowadzące przedmiot

1. mgr Krzysztof Skibicki
2. mgr Mikołaj Marciniak
3. dr Ewa Zarębska
4. dr Barbara Pospieszna
5. dr Łukasz Bojkowski
6. dr Tomasz Podgórski
7. dr Tomasz Garsztko
8. dr Dorota Dolecińska

Data opracowania: (1 września 2024 r.)

1. Podstawowe informacje

Forma studiów	STUDIA STACJONARNE			
Stopień studiów	STUDIA DRUGIEGO STOPNIA			
Profil	OGÓLNOAKADEMICKI			
Specjalność	Trener osobisty			
Rok studiów/semestr	rok 1-2/semestr 1-4			
Status przedmiotu	obowiązkowy			
Język przedmiotu	POLSKI			
Forma zajęć	wykład	ćwiczenia	seminaria	inne
Wymiar zajęć		210		
Liczba punktów ECTS	17			

2. Cele przedmiotu

C01	Wprowadzenie do pracy trenera osobistego, zapoznanie studentów z podstawami zawodu trenera, w tym z wiedzą teoretyczną oraz praktycznymi umiejętnościami.
C02	Zdobycie kompetencji w zakresie analizy potrzeb klienta, nauczanie studentów analizy stanu zdrowia, poziomu sprawności oraz celów klienta.
C03	Przygotowanie do planowania i realizacji treningów osobistych, rozwinięcie umiejętności tworzenia indywidualnych planów treningowych, dostosowanych do możliwości i potrzeb klientów.
C04	Rozwój kompetencji interpersonalnych i komunikacyjnych, nauka efektywnej komunikacji z klientem oraz budowa motywacji i wsparcia.

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

- Znajomość anatomicznej budowy ciała
- Znajomość podstaw teorii i metodyki sportu
- Znajomość podstaw fizjologii
- Umiejętność prowadzenia zajęć sportowych

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	Posiada podstawową wiedzę na temat anatomii, biomechaniki i fizjologii wysiłku fizycznego. Rozumie zasady i metody treningu siłowego, wytrzymałościowego, mobilności i stabilności. Zna podstawowe zasady zdrowego odżywiania oraz wpływ na trening i regenerację.	K_W03 K_W05 K_W06 K_W10	P7S_WG P7S_WK
EK2	Potrafi przeprowadzić analizę potrzeb i możliwości fizycznych klienta. Umie zaplanować i przeprowadzić indywidualną	K_U03 K_U04 K_U05	P7S_UW P7S_UO

	sesję treningową. Umie dostosować ćwiczenia do różnych poziomów zaawansowania i ograniczeń fizycznych klienta.	K_U06 K_U07 K_U08 K_U10 K_U12 K_U13	P7S_UU P7S_UK
EK3	Student rozumie potrzebę ciągłego dokształcania się i doskonalenia zawodowego. Potrafi komunikować się efektywnie z klientami oraz budować relację oparte na zaufaniu. Jest przygotowany do pracy indywidualnej i zespołowej w branży fitness.	K_K01 K_K03 K_K04 K_K05 K_K06 K_K07 K_K08	P7S_KK P7S_KR P7S_KO

5. Treści programowe

ĆWICZENIA		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
ĆW1 – ĆW 2	Wprowadzenie do treningu personalnego	2
CW3 - 14	Programy treningu oporowego	12
ĆW15 - 32	Crossfit, Kettlebell	18
ĆW33-47	Anatomia i Kinezylogia	15
ĆW 48-57	Sekwencjonowanie Programu Treningu Personalnego	10
ĆW58-60	Wstępne konsultacje z klientem	3
ĆW61-85	Program treningu krążeniowo - oddechowego	25
ĆW86-104	Fizjologia wysiłku	19
ĆW105-108	Wprowadzenie coachingu do treningu osobistego	4
ĆW109-112	Narzędzia motywacyjne	4
ĆW113-120	Biomechanika stosowana	8
ĆW121-135	Nowoczesne formy treningu	15
ĆW136-145	Ocena sprawności klienta	10
ĆW146-155	Projektowanie programu treningowego	10
ĆW156-165	Badania przesiewowe i stratyfikacja ryzyka	10
ĆW166-180	Żywność a wydajność człowieka	15
ĆW181-182	Ścieżka kariery dla profesjonalnych trenerów osobistych	2
ĆW183-191	Wskazówki dotyczące projektowania programów mobilności i zakresu ruchów	9
ĆW192-195	Jak się zmieniamy: zmiana zachowania i trening osobisty	4
ĆW196-199	Trener osobisty, relacja z klientem: partnerstwo na rzecz rozwoju	4
ĆW200-208	Specjalne grupy klientów	9
ĆW 209-210	Egzamin	2
	Razem	210

6. Metody dydaktyczne

M1	Prezentacja multimedialna z elementami dyskusji
M2	Ćwiczenia praktyczne, nauka techniki i ćwiczeń w praktyce, symulacje sytuacji treningowych.
M3	Studium przypadku, analiza przypadków indywidualnych klientów.
M4	Praca indywidualna, przygotowanie i realizacja projektu indywidualnego.

7. Obciążenie pracą studenta

Forma aktywności	Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	210
Konsultacje przedmiotowe	
Egzaminy i zaliczenia w sesji	10
Godziny bez udziału nauczyciela wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć	180
Przygotowanie np. raportu, prezentacji, dyskusji	
Przygotowanie do egzaminu	35
Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta	425
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	17

8. Metody oceny

a. Ocena formująca

F1	Po każdym bloku tematycznym podsumowanie zajęć
----	--

b. Ocena podsumowująca

P1	Zaliczenie polegające na zaprezentowaniu przez studentów praktycznych i metodycznych umiejętności dotyczących poszczególnych bloków tematycznych
P2	Zaliczenie polegające na przygotowaniu, przedstawieniu i omówieniu jednostek treningowych.
P3	Egzamin ustny lub pisemny na zakończenie 4 semestru i po uzyskaniu pozytywnych ocen ze wszystkich wcześniejszych semestrów

c. Warunki zaliczenia przedmiotu

- Aktywne uczestnictwo w zajęciach
- Obecność na zajęciach zgodna z regulaminem studiów
- Zaliczenie praktyczne zawierające przygotowanie i prowadzenie jednostki treningowej, na podaną wcześniej tematykę
- Uzyskanie pozytywnej oceny z egzaminu teoretycznego prowadzonego w formie ustnej lub pisemnej

9. Kryteria oceny

Efekt uczenia się EK1	
na ocenę 2	Student nie ma podstawowej wiedzy na temat anatomii, biomechaniki i fizjologii wysiłku fizycznego. Nie zna zasad i metod treningu siłowego, wytrzymałościowego, mobilności i stabilności. Nie ma podstawowej wiedzy w zakresie zdrowego odżywiania oraz jej wpływu na trening i regenerację.
na ocenę 3	Student ma podstawową wiedzę na temat anatomii, biomechaniki i fizjologii wysiłku fizycznego. Zna zasad i metod treningu siłowego, wytrzymałościowego, mobilności i stabilności. Ma podstawową wiedzę w zakresie zdrowego odżywiania oraz jej wpływu na trening i regenerację.
na ocenę 4	Student ma dobrą wiedzę na temat anatomii, biomechaniki i fizjologii wysiłku fizycznego. Zna dobrze zasady i metod treningu siłowego, wytrzymałościowego, mobilności i stabilności. Ma dobrą wiedzę w zakresie zdrowego odżywiania oraz jej wpływu na trening i regenerację.
na ocenę 5	Student ma bardzo dobrą wiedzę na temat anatomii, biomechaniki i fizjologii wysiłku fizycznego. Zna bardzo dobrze zasad i metod treningu siłowego, wytrzymałościowego,

	mobilności i stabilności. Ma bardzo dobrą wiedzę w zakresie zdrowego odżywiania oraz jej wpływu na trening i regenerację.
Efekt uczenia się EK2	
na ocenę 2	Student nie potrafi poprawnie przeprowadzić analizy potrzeb i możliwości fizycznych klienta. Nie umie zaplanować i przeprowadzić indywidualnych sesji treningowych, oraz nie umie dostosować ćwiczeń do różnorodnych poziomów zaawansowania i ograniczeń fizycznych klienta.
na ocenę 3	Student potrafi poprawnie przeprowadzić analizy potrzeb i możliwości fizycznych klienta. Umie zaplanować i przeprowadzić indywidualnych sesji treningowych, oraz dostosować ćwiczenia do różnorodnych poziomów zaawansowania i ograniczeń fizycznych klienta.
na ocenę 4	Student potrafi dobrze przeprowadzić analizy potrzeb i możliwości fizycznych klienta. Umie dobrze zaplanować i przeprowadzić indywidualnych sesji treningowych, oraz dostosować ćwiczenia do różnorodnych poziomów zaawansowania i ograniczeń fizycznych klienta.
na ocenę 5	Student potrafi bardzo dobrze przeprowadzić analizy potrzeb i możliwości fizycznych klienta. Umie bardzo dobrze zaplanować i przeprowadzić indywidualnych sesji treningowych, oraz dostosować ćwiczenia do różnorodnych poziomów zaawansowania i ograniczeń fizycznych klienta.
Efekt uczenia się EK3	
na ocenę 2	Student nie rozumie ciągłego doskonalenia i doskonalenia zawodowego. Nie potrafi komunikować się efektywnie z klientem oraz budować relacji opartych na zaufaniu. Nie jest przygotowany do pracy indywidualnej i zespołowej w branży fitness.
na ocenę 3	Student rozumie potrzebę ciągłego doskonalenia i doskonalenia zawodowego. Potrafi komunikować się na poziomie podstawowym z klientem oraz budować relację opartą na zaufaniu. Jest przygotowany na poziomie podstawowym do pracy indywidualnej i zespołowej w branży fitness.
na ocenę 4	Student rozumie potrzebę ciągłego doskonalenia i doskonalenia zawodowego. Potrafi komunikować się na poziomie dobrym z klientem oraz budować relację opartą na zaufaniu. Jest przygotowany na poziomie dobrym do pracy indywidualnej i zespołowej w branży fitness.
na ocenę 5	Student rozumie potrzebę ciągłego doskonalenia i doskonalenia zawodowego. Potrafi komunikować się na poziomie bardzo dobrym z klientem oraz budować relację opartą na zaufaniu. Jest przygotowany na poziomie bardzo dobrym do pracy indywidualnej i zespołowej w branży fitness.

Akademia Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu

10. Macierz realizacji przedmiotu

Efekty uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do efektów kierunkowych	Cele przedmiotu	Treści programowe	Metody dydaktyczne	Sposoby oceny
EK1	K_W03	C1	CW1-CW47 ĆW61-ĆW104 ĆW113-135	M1	F1
	K_W05	C2		M2	P1
	K_W06	C3		M3	P2
	K_W10	C4		M4	P3
EK2	K_U03	C1 C2 C3 C4	CW136-CW180 ĆW200-ĆW208	M1	F1
	K_U04			M2	P1
	K_U05			M3	P2
	K_U06			M4	P3
	K_U07				
	K_U08				
	K_U10 K_U12				

	K_U13				
EK3	K_K01 K_K03 K_K04 K_K05 K_K06 K_K07 K_K08	C1 C2 C3 C4	ĆW58 – ĆW60 ĆW105-112 ĆW181-ĆW182 ĆW183-ĆW199	M1 M2 M3 M4	F1 P1 P2 P3

11. Wykaz literatury

a. Literatura podstawowa

Lp.	
1	W. R. Thompson. ACSM's Resources for the Personal Trainer (American College of Sports Medicine) 5th Edition by American College of Sports Medicine. 2021.
2	K. Starrett. Bądź sprawny jak lampart. Galaktyka 2015
3	F. Delavier. Atlas treningu siłowego. Wydawnictwo lekarskie PZWL 2007
4	P. Ciężczyk. Biochemia sportowa. PZWL 2023
5	P. Ciężczyk. Fizjologia wysiłku. PZWL 2024
6	M. McKay, M. Davis, P. Fanning. Sztuka skutecznego porozumiewania się. GWP Gdańsk 2019
7	S. Morreale, B. Spitzberg, J. Barge. Komunikacja między ludźmi. PWN Warszawa 2015
8	F. Delavier. Strength training anatomy. Champaign, Human Kinetics 2006
9	M. Boyle. New functional training for sports. Champaign: Human Kinetics. 2016.
10	J. Borkowski. Bioenergetyka i biochemia tlenowego wysiłku fizycznego. AWF Wrocław 2008.
11	H. Sozański. Podstawy teorii treningu sportowego. Biblioteka trenera. Warszawa 1999
12	H. Sozański, D. Śledziwski. Obciążenia treningowe – dokumentowanie i opracowanie danych. Warszawa 1995

b. Literatura uzupełniająca

Lp.	
1	T. Bompá. Teoria planowania treningu. Biblioteka trenera. Warszawa 1988
2	R. Schleip. R. Gnat. Powieź. Wrocław 2017
3	J. Earls. Urodzony, aby chodzić. WSEiT, Poznań 2017

im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu



Akademia Wychowania Fizycznego
im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu