

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

**Wydział Nauk o Kulturze Fizycznej**

**Kierunek: Sport**

**KARTA PRZEDMIOTU**

**Nazwa przedmiotu:** Trening w klubie

**Kod przedmiotu** WNoKF\_SP\_2\_o\_68\_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 1-2, semestr 1-3			
Status przedmiotu	obowiązkowy dla specjalności			
Język przedmiotu	polski			
Forma zajęć	wykład	ćwiczenia	seminaria	inne
Wymiar zajęć		180		
Liczba punktów ECTS	13			

## 2. Cele przedmiotu

C01	Praktyczne wprowadzenie do pracy trenera osobistego, realizowanie treningów w klubie fitness i w terenie.
C02	Zdobycie umiejętności praktycznych potrzebnych do prowadzenia efektywnych i bezpiecznych zajęć.
C03	Poznanie zasad korzystania z urządzeń oraz technik, które pomagają maksymalizować bezpieczeństwo i efektywność treningów.
C04	Zdobywanie umiejętności dostosowania ćwiczeń do potrzeb i możliwości klientów.

## 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	Student zna zasady i techniki prowadzenia różnych typów treningów w klubie fitness i w terenie. Posiada wiedzę na temat obsługi urządzeń treningowych, zna podstawowe zasady BHP związane z prowadzeniem zajęć sportowych.	K_W01 K_W04 K_W05 K_W06 K_W08 K_W10	P7S_WG P7S_WK
EK2	Student potrafi prowadzić sesje treningowe dostosowane do poziomu i potrzeb klientów. Potrafi poprawnie demonstrować ćwiczenia i instruować klientów w zakresie ich technik. Umie skutecznie korzystać z różnorodnego sprzętu, wykorzystywanego	K_U03 K_U04 K_U05 K_U06 K_U10 K_U11	P7S_UW P7S_UO

	do przeprowadzenia treningu.		
EK3	Student jest świadomy odpowiedzialności zawodowej i potrafi reagować na potencjalne zagrożenia w przestrzeni klubowej. Posiada umiejętności komunikacyjne, potrzebne do budowania dobrych relacji z klientem i innymi pracownikami.	K_K02 K_K07 K_K08 K_K09	P7S_KK P7S_KR

## 5. Treści programowe

ĆWICZENIA		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
ĆW1	Charakterystyka pracy trenera, zasady BHP, obsługa klienta.	1
ĆW2	Instruktaż dotyczący wolnych ciężarów.	1
ĆW3	Obsługa maszyn treningowych.	1
ĆW4	Praca z drobnym sprzętem treningowym (piłki, gumy, TRX, itp.)	1
ĆW5-6	Technika podstawowych ćwiczeń wielostawowych.	2
ĆW7-8	Nauka prawidłowego ustawienia postawy i pozycji.	2
ĆW9-10	Korekta techniki ćwiczeń u klientów.	2
ĆW11-12	Wykorzystanie sprzętu funkcjonalnego (bosu, piłki, liny)	2
ĆW13-14	Ćwiczenia rozwijające mobilność i stabilność.	2
ĆW15-16	Trening motoryczny dla poprawy sprawności ogólnej.	2
ĆW17-20	Planowanie sesji i rozkładu ćwiczeń.	4
ĆW21-26	Nauka tworzenia planów treningowych miesięcznych dla klientów.	6
ĆW27-30	Dostosowanie intensywności i objętości treningu do poziomu zaawansowania.	4
ĆW31-34	Trening wytrzymałościowy (aerobowy). Omówienie ćwiczeń o niskiej i średniej intensywności.	4
ĆW35-38	Trening interwałowy, zasady prowadzenia intensywnego treningu, przerywanego okresami odpoczynku. Jego wpływ na wydolność sercowo – naczyniową.	4
ĆW39-42	Trening o zmiennej intensywności, jak łączyć ćwiczenia o różnym poziomie intensywności, aby dostosować trening do indywidualnych możliwości klienta.	4
ĆW43-44	Jak obliczyć i wykorzystać strefy tętna, w celu dopasowania intensywności treningu do celów klienta.	2
ĆW45-46	Wykorzystanie subiektywnej oceny wysiłku klienta do kontrolowania intensywności ćwiczeń (skala RPE)	2
ĆW47-48	Wykorzystanie technologii monitorujących (zegarki sportowe, pulsometry) do analizowania parametrów podczas treningu.	2
ĆW49-50	Tworzenie planów dla różnych poziomów zaawansowania.	2
ĆW51-52	Ustalenie intensywności, objętości i częstotliwości.	2
ĆW53-54	Integracja treningu krążeniowo – oddechowego z innymi rodzajami treningów.	2
ĆW55-90	Wykorzystanie wycieczek pieszych dla kształtowania wydolności krążeniowo - oddechowej	36
ĆW91-96	Trening dla seniorów, zwiększający ich mobilność ruchową.	6
ĆW97-102	Wzmacniający trening dla seniorów.	6
ĆW102-107	Korzyści zdrowotne treningu krążeniowo – oddechowego.	6
ĆW108-113	Jak dostosować ćwiczenia w przypadku osób z problemami zdrowotnymi.	6
ĆW114-117	Okresowe testy wydolnościowe.	4
ĆW118-121	Tworzenie oferty dopasowanej do odpowiedniej grupy docelowej.	4

ĆW122-124	Tworzenie własnej marki w pracy trenera osobistego.	3
ĆW125-127	Jak przyciągnąć klienta, by zwiększyć swoją sprzedaż.	3
ĆW128-130	Co wyróżnia mnie na rynku pracy trenera osobistego? Moje mocne strony.	3
ĆW131-180	Organizowanie obozów szkoleniowych, w celu pozyskania nowych klientów.	49
	RAZEM	180

## 6. Metody dydaktyczne

M1	Ćwiczenia praktyczne
M2	Symulacje sesji treningowych
M3	Praca indywidualna, przygotowanie i realizacja projektu indywidualnego.

## 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	180
Konsultacje przedmiotowe	
Egzaminy i zaliczenia w sesji	2
<b>Godziny bez udziału nauczyciela wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:</b>	
Przygotowanie się do zajęć	100
Przygotowanie np. raportu, prezentacji, dyskusji	
Przygotowanie do egzaminu	46
<b>Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta</b>	325
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	13

## 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.

### 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

## 9. Kryteria oceny

<b>Efekt uczenia się EK1</b>	
na ocenę 2	Student nie ma podstawową wiedzę na temat zasad i technik prowadzenia różnych typów treningów w klubie fitness i w terenie. Nie posiada wiedzę na temat obsługi urządzeń treningowych, nie zna podstawowych zasad BHP związanych z prowadzeniem zajęć sportowych.
na ocenę 3	Student ma podstawową wiedzę na temat zasad i technik prowadzenia różnych typów treningów w klubie fitness i w terenie. Posiada wiedzę na temat obsługi urządzeń treningowych, zna podstawowe zasady BHP związane z prowadzeniem zajęć sportowych.
na ocenę 4	Student ma wiedzę na poziomie dobrym na temat zasad i technik prowadzenia różnych typów treningów w klubie fitness i w terenie. Posiada dobrą wiedzę na temat obsługi urządzeń treningowych, zna dobrze zasady BHP związane z prowadzeniem zajęć sportowych.
na ocenę 5	Student ma wiedzę na poziomie bardzo dobrym na temat zasad i technik prowadzenia różnych typów treningów w klubie fitness i w terenie. Posiada bardzo dobrą wiedzę na temat obsługi urządzeń treningowych, zna bardzo dobrze zasady BHP związane z prowadzeniem zajęć sportowych.
<b>Efekt uczenia się EK2</b>	
na ocenę 2	Student nie potrafi prowadzić poprawnie sesje treningowe dostosowaną do poziomu i potrzeb klientów. Nie potrafi poprawnie demonstrować ćwiczenia i instruować klientów w zakresie ich technik. Nie umie poprawnie korzystać z różnorodnego sprzętu, wykorzystywanego do przeprowadzenia treningu.
na ocenę 3	Student potrafi prowadzić poprawnie sesje treningowe dostosowaną do poziomu i potrzeb klientów. Potrafi poprawnie demonstrować ćwiczenia i instruować klientów w zakresie ich technik. Umie poprawnie korzystać z różnorodnego sprzętu, wykorzystywanego do przeprowadzenia treningu.
na ocenę 4	Student potrafi prowadzić dobrze sesje treningowe dostosowaną do poziomu i potrzeb klientów. Potrafi dobrze demonstrować ćwiczenia i instruować klientów w zakresie ich technik. Umie dobrze korzystać z różnorodnego sprzętu, wykorzystywanego do przeprowadzenia treningu.
na ocenę 5	Student potrafi prowadzić bardzo dobrze sesje treningowe dostosowaną do poziomu i potrzeb klientów. Potrafi bardzo dobrze demonstrować ćwiczenia i instruować klientów w zakresie ich technik. Umie bardzo dobrze korzystać z różnorodnego sprzętu, wykorzystywanego do przeprowadzenia treningu.
<b>Efekt uczenia się EK3</b>	
na ocenę 2	Student nie jest świadomy odpowiedzialności zawodowej i nie potrafi reagować na potencjalne zagrożenia w przestrzeni klubowej. Nie posiada umiejętności komunikacyjne potrzebna do budowania dobrych relacji z klientem i innymi pracownikami.
na ocenę 3	Student jest świadomy odpowiedzialności zawodowej i potrafi na poziomie podstawowym reagować na potencjalne zagrożenia w przestrzeni klubowej. Posiada podstawowe umiejętności komunikacyjne potrzebna do budowania dobrych relacji z klientem i innymi pracownikami.
na ocenę 4	Student jest świadomy odpowiedzialności zawodowej i potrafi na poziomie dobrym reagować na potencjalne zagrożenia w przestrzeni klubowej. Posiada dobrą umiejętność komunikacyjną potrzebną do budowania dobrych relacji z klientem i innymi pracownikami.
na ocenę 5	Student jest świadomy odpowiedzialności zawodowej i potrafi na poziomie bardzo dobrym reagować na potencjalne zagrożenia w przestrzeni klubowej. Posiada bardzo dobrą umiejętność komunikacyjną potrzebną do budowania dobrych relacji z klientem i innymi pracownikami.

## 10. Macierz realizacji przedmiotu

Efekty uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do efektów kierunkowych	Cele przedmiotu	Treści programowe	Metody dydaktyczne	Sposoby oceny
EK1	K_W01 K_W04 K_W05 K_W06 K_W08 K_W10	C1 C2 C3 C4	ĆW1-26	M1 M2 M3	F1 P1 P2
EK2	K_U03 K_U04 K_U05 K_U06 K_U10 K_U11	C1 C2 C3 C4	ĆW27-46 ĆW55-90 ĆW131-180	M1 M2 M3	F1 P1 P2
EK3	K_K02 K_K07 K_K08 K_K09	C1 C2 C3 C4	ĆW47-54 ĆW91-130	M1 M2 M3	F1 P1 P2

## 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. Śledziwski. 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



***Akademia Wychowania Fizycznego***  
*im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu*