

Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku

KARTA OPISU ZAJĘĆ (SYLABUS) W CYKLU KSZTAŁCENIA 2019/2021

Jednostka Organizacyjna:	Zakład Sportów Walki					Wychowanie Fizyczne		
Poziom studiów (I stopień/II stopień/ jednolite studia magisterskie)	II stopień							
Profil studiów (ogólnoakademicki/praktyczny)	praktyczny							
Nazwa zajęć (przedmiotu):	Specjalizacja Trenerska - Trener treningu personalnego							
Forma studiów (stacjonarne/niestacjonarne): <i>stacjonarne</i>	Rok	Semestr	Rodzaj zajęć	Liczba godzin		Punkty ECTS	Typ zajęć (obligatoryjny do wyboru)	Język wykładowy
				stacjonarne	niestacjonarne			
	2	3-4	wykłady	50	-	4	Do wyboru	polski
		ćwiczenia	200	-	16			
Nauczyciel(-e) odpowiedzialny(-i) za zajęcia (przedmiot): Dr hab. Władysław Jagiełło prof. AWFIS								
E-mail: wjagiello1@wp.pl								
Wymagania wstępne:								
Specjalizacja trenerska – trener personalny, realizowana jest dla studentów, którzy ukończyli I stopień studiów.								
Cele zajęć (przedmiotu):								
Przygotowanie wysoko kwalifikowanej kadry do prowadzenia zajęć w klubach oraz ośrodkach fitness – głównie w formie zajęć indywidualnych. Zapoznanie przyszłych specjalistów z teoretycznymi i metodycznymi aspektami dbałości o sprawność fizyczną, zdrowie i urodę osób w różnym wieku.								

Opis efektów uczenia się dla zajęć oraz ich powiązanie z efektami uczenia się dla kierunku

WIEDZA		
W1	Zna zasady, formy, środki i metody treningu (Stretching i Body Ball, Body Building, Pilates oraz Totalny Trening Odchudzający), oraz czynniki warunkujące rozwój tych form aktywności.	K_W11
W2	Zna działanie i możliwości wykorzystania urządzeń sportowych do uprawiania Stretchingu i Body Ball, Body Building, Pilates oraz Totalnego Treningu Odchudzającego.	K_W12
W3	Zna i rozumie podstawowe pojęcia związane z planowaniem i kontrolą treningu oraz odżywianiem i suplementacją.	K_W13

UMIEJĘTNOŚCI		
U1	Potrafi posługiwać się językiem trenera personalnego. Potrafi formułować i wyrażać własne poglądy oraz idee w ważnych sprawach społecznych i światopoglądowych dotyczących sportu.	K_U09
U2	Posiada umiejętności ruchowe z zakresu Stretching i Body Ball, Body Building, Pilatesu oraz Totalnego Treningu Odchudzającego umożliwiające samodzielne uczestnictwo w formach sportowych, rekreacyjnych, zdrowotnych i estetycznych.	K_U10
U3	Posiada umiejętności stosowania metod, form i środków w treningu Stretching i Body Ball, Body Building, Pilates oraz Totalnym Treningu Odchudzającym.	K_U11

KOMPETENCJE		
K1	Przejawia gotowość do samodzielnego rozwiązywania sprecyzowanych zadań organizacyjnych o charakterze praktycznym w zakresie działalności sportowej	K_K05
K2	Realizuje zadania w sposób zapewniający bezpieczeństwo uczestnikom działań sportowych	K_K07

Kryteria i metody oceny osiągniętych efektów uczenia się:

Aby uzyskać zaliczenie zajęć (przedmiotu) na ocenę dostateczną student musi osiągnąć wszystkie wymienione w programie efekty uczenia się.

Metody oceny

- W1, W2, U1 – praca pisemna lub odpowiedź ustna
- W1, U2-U3, K1, K2 – ocena ekspercka

Kryteria oceny

- W1, W2, U1 - ocena pozytywna przy co najmniej 60% poprawnych odpowiedzi (forma zaliczenia pisemna, ustna)
- W1, U2, U3, K1, K2 – zgodność ze standardem, ocena ekspercka, jakość techniczna, forma zaliczenia: demonstracja poszczególnych elementów technicznych i metodyki nauczania, ocena pozytywna przy co najmniej 60% poprawnych demonstracji, odpowiedzi ustnych.

Metody i formy realizacji zajęć (przedmiotu):	- wykład tradycyjny, wykład z wykorzystaniem sprzętu multimedialnego, - zajęcia o charakterze praktycznym, - indywidualne prace pisemne.
Treści kształcenia:	
Wykłady: I. Odżywianie i suplementacja Rola składników pokarmowych (energetyczne, budulcowe i regulujące) w treningu sportowym i rekreacyjnym. Gospodarka wodna organizmu. Specyfika żywienia w różnych okresach treningu. Układanie jadłospisów oraz zasady prawidłowego przyrządzania potraw. Przykładowe jadłospisy dla osób ćwiczących zawodniczo i rekreacyjnie. Odżywki i preparaty wspomagające trening/aktywność fizyczną (zasady oraz programy wspomagania odżywkami w różnych okresach treningu, przykłady suplementacji zawodników oraz osób ćwiczących rekreacyjnie). II. Planowanie i kontrola treningu Zdolności motoryczne (kształcenie i kontrola zdolności: siłowych, szybkościowych, wytrzymałościowych, gibkościach i koordynacyjnych). Typy wysiłków fizycznych – obciążenia treningowe (podstawowe pojęcia, klasyfikacja, analiza i dokumentowanie). Specyficzne zasady treningu sportowego, zasady dydaktyczne, oraz Weidera. Formy treningu i nauczania (obwodowa, stacyjna, trening dzielny itp.). Jednostka treningowa (struktura zajęć, charakterystyka obciążeń jednostki treningowej, klasyfikacja zajęć, przykłady zajęć). Konstruowanie planów treningowych w zależności od wieku i poziomu sprawności fizycznej oraz ograniczeń zdrowotnych (ukierunkowanie zajęć, forma ćwiczeń, intensywność i częstotliwości treningów). Kontrola różnych aspektów budowy ciała (absolutne wielkości, proporcje, skład ciała-pomiar tłuszczu, somatotypy; indywidualizacja treningów/zajęć w zależności od typu budowy ciała). Podstawy określania dobowego wydatku energetycznego.	
Ćwiczenia: 1. Ćwiczenia metodą body building system w różnych formach prowadzenia zajęć (stacyjny i dzielony). Ćwiczenia według zasad J. Weidera. Ćwiczenia siłowe z wykorzystaniem ciężaru własnego ciała i z partnerem. 2. Podstawowe ćwiczenia pilatesu. 3. Podstawy „stretchingu i body bal”. 4. Totalny trening odchudzający „Total body conditio” (TBC) – bez obciążenia i z wykorzystaniem hantli, obciążeń na nogi, ramiona.	
Forma zaliczenia:	Zaliczenie ćwiczeń na ocenę, na podstawie wykonanych przez studenta prac pisemnych oraz oceny eksperckiej umiejętności i kompetencji demonstrowanych w trakcie zajęć. Zaliczenie wykładów na ocenę na podstawie odpowiedzi ustnych, pracy pisemnej wykonanych przez studenta.
Literatura:	
1. Delavier F. [2007]. Atlas treningu siłowego. Warszawa. Wydawnictwo Lekarskie PZWL. 2. Olex – Zarychta D.: Fitness. Teoretyczne i metodyczne podstawy prowadzenia zajęć. AWF Katowice 2005. 3. Celejowa I. [2008]. Żywność w sporcie. Wydawnictwo Lekarskie PZWL. Warszawa. 4. Kruszewski M. [2007]. Metody treningu i podstawy żywienia w sportach siłowych. Warszawa. Centralny Ośrodek Sportu, Biblioteka Trenera. 5. Sozański H. (red.). [1999]. Podstawy teorii treningu sportowego. Biblioteka Trenera. Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa. 6. Listkowski M. Stretching. Sprawność i zdrowie. Wydawnictwo Marian Listkowski. Łódź 1994.	

Uzupełniająca:

1. Płatonow W.N.: Sistema podgotowki sportsmienow w olimpijskom sportie. Obszczaja teoria i jejo praktičeskije priłożenija. Kijów. Olimpijska literatura, 2004.
2. Rosenbloom Ch. A. (eds) [1999]. Sports nutrition. Aguide for the professional working with active people. The American Dietetic association. Chicago, Illinois.
3. Bean A. [2008] Żywnienie w sporcie. Kompletny przewodnik. Zysk i S-ka Wydawnictwo. Poznań.
4. Tomaszewski W., Jakubowska E., Kozłowski A., Paliszewska M., Sikorza W., Tomaszewski M. [2001]. Odżywki i preparaty wspomagające w sporcie. Poradnik dla amatora i profesjonalisty. Agencja Wydawnicza Medsportpress. Warszawa.

Bilans punktów ECTS (1 pkt ECTS – 25-30 godz. pracy studenta):

<i>Aktywność</i>	<i>Obciążenie studenta</i>	
	<i>stacjonarne</i>	<i>niestacjonarne</i>
Udział w wykładach	godz. 50	godz.
Samodzielne studiowanie tematyki wykładów	godz.50	godz.
Udział w ćwiczeniach	godz.200	godz.
Przygotowanie się do ćwiczeń	godz.110	godz.
Konsultacje	godz.30	godz.
Wykonanie prac zaliczeniowych	godz.60	godz.
	Całkowite obciążenie pracą studenta	godz.500
	Punkty ECTS za zajęcia (przedmiot)	ECTS 20