



KARTA PRZEDMIOTU

D2/14 Praktyka w klubie fitness, siłowni

Informacje ogólne

Nazwa przedmiotu i kod (wg planu studiów):	Praktyka specjalnościowa w klubie fitness, siłowni (D2/14)
Nazwa przedmiotu (j. ang.):	Personal trainer- workshop classes
Kierunek studiów:	Wychowanie Fizyczne
Poziom studiów:	studia I stopnia
Profil:	praktyczny (P)
Forma studiów:	studia stacjonarne, studia niestacjonarne
Punkty ECTS:	studia stacjonarne – 4, studia niestacjonarne - 4
Język wykładowy:	polski
Rok akademicki:	2021/2022
Semestr:	4,6
Koordinator przedmiotu:	mgr Marzena Szepieniec

Elementy wchodzące w skład programu studiów

Treści programowe zapewniające uzyskanie efektów uczenia się dla przedmiotu				
Celem przedmiotu jest rozwijanie kompetencji zawodowych związanych z pełnieniem funkcji trenera osobistego. Student pozna zasady funkcjonowania i organizacji klubu fitness, siłowni oraz przedsięwzięć gospodarczych związanych z edukacją sportowo-rekreacyjną. Pozna specyfikę pracy z klientem indywidualnym, jego oczekiwania i budowanie wzajemnych relacji. Od strony praktycznej pozna sposoby diagnozowania możliwości fizycznych klienta, metody wspomagania procesu treningowego, nowoczesne środki stosowane w kształtowaniu zdolności wysiłkowych.				
Liczba godzin zajęć w ramach poszczególnych form zajęć według planu studiów:		Studia stacjonarne - s. IV – 2 tyg., s. VI – 2 tyg. Studia niestacjonarne - s. IV – 2 tyg., s. VI – 2 tyg.		
Opis efektów uczenia się dla przedmiotu				
Kod efektu przedmiotu	Student, który zaliczył przedmiot zna i rozumie/potrafi/jest gotów do:	Powiązanie z KEU	Forma zajęć dydaktycznych	Sposób weryfikacji i oceny efektów uczenia się

D2/14_W01	w zakresie wiedzy: 1. Student zna specyfikę funkcjonowania klubu fitness, siłowni. Ma podstawową wiedzę dotyczącą organizacji zajęć i wyposażenia klubu fitness. 2. Student zna metody diagnozowania poziomu sprawności i możliwości klienta w oparciu o specjalistyczne testy.	K_W12	praktyka	ocena z odpowiedzi ustnych i obserwacja. Opinia opiekuna praktyk	
D2/14_W02		K_W05			
D2/14_U01	w zakresie umiejętności: 1. Student potrafi określić potrzeby klienta i dobrać potrzebne środki, metody i formy niezbędne dla osiągnięcia celu treningowego. 2. Student potrafi korzystać we właściwy sposób ze sprzętu sportowego. 3. Student potrafi zademonstrować specjalistyczne ćwiczenia, udzielić fachowego instruktarzu, zadbać o bezpieczeństwo klienta.	K_U01	praktyka	Średnia ocen bieżących opiekuna praktyk z konspektów, hospitacji, asyst i prowadzeń oraz ocena hospitowanej lekcji przez opiekuna z ramienia uczelni	
D2/14_U02		K_U05			
D2/14_U03		K_U03 K_U04			
D2/14_K01	w zakresie kompetencji społecznych: 1. Student ma przekonanie o potrzebie sumiennego przygotowania się do swojej pracy. 2. Student jest praktycznie przygotowany do realizowania zadań zawodowych wynikających z pełnienia funkcji trenera osobistego.	K_K07	praktyka	Aktywność, obserwacja	
D2/14_K02		K_K09			
Nakład pracy studenta (bilans punktów ECTS)					
Całkowita liczba punktów ECTS: (A + B)	4	Stacjonarne		Niestacjonarne	
A. Liczba godzin kontaktowych z podziałem na formy zajęć oraz liczba punktów ECTS uzyskanych w ramach tych zajęć:	Konsultacje	s. 4	s. 6	s. 4	s. 6
		10	10	10	10
		10 0,3	10 0,3	10 0,3	10 0,3
B. Formy aktywności studenta w ramach samokształcenia wraz z planowaną liczbą godzin na każdą formę i liczbą punktów ECTS:	Ćwiczenia praktyczne praca w bibliotece przygotowanie ogólne do zajęć przygotowanie konspektów praca w sieci internetowej w sumie: ECTS	36	36	36	36
		5	5	5	5
		5	5	5	5
		5	5	5	5
		5	5	5	5
		56	56	56	56
		1,7	1,7	1,7	1,7

C. Liczba godzin zajęć kształtujących umiejętności praktyczne w ramach przedmiotu oraz związana z tym liczba punktów ECTS:	Ćwiczenia praktyczne	36	36	36	36
	Konsultacje	10	10	10	10
	przygotowanie konspektów	5	5	5	5
	w sumie:	51	51	51	51
	ECTS	1,8	1,8	1,8	1,8

Dodatkowe elementy (* - opcjonalnie)

Szczegółowe treści kształcenia w ramach poszczególnych form zajęć:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Organizacja klubu fitness, siłowni, zasady ich funkcjonowania. 2. Oczekiwania klienta i specyfika pracy trenera osobistego. 3. Wyposażenie klubu fitness, zasady obsługi i wykorzystania sprzętu do ćwiczeń. 4. Diagnoza poziomu sprawności i możliwości klienta w treningu indywidualnym. 5. Specyfika treningu siłowego, przykładowe programy ćwiczeń, kształtowanie zdolności wysiłkowych, metody, formy, środki, możliwości wspomagania procesu treningowego (odnowa biologiczna, dieta, suplementacja). 6. Zdobywanie nowych umiejętności ruchowych dla potrzeb sportu i rekreacji a przygotowanie sprawnościowe. 7. Analiza efektów pracy trenera osobistego. 8. Działania marketingowe.
Metody i techniki kształcenia:	- praktyczne: hospitowanie, asysta i prowadzenie zajęć w klubie fitness,
* Warunki i sposób zaliczenia poszczególnych form zajęć, w tym zasady zaliczeń poprawkowych, a także warunki dopuszczenia do egzaminu:	- spełnienie warunków oceny końcowej
* Zasady udziału w poszczególnych zajęciach, ze wskazaniem, czy obecność studenta na zajęciach jest obowiązkowa:	Obowiązek systematycznego i aktywnego uczestnictwa studenta
Sposób obliczania oceny końcowej:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ocena końcowa wystawiona przez instruktora, opiekuna praktyki w klubie fitness (ocena studenta dokonana jest na podstawie punktacji w poszczególnych zakresach, tak aby była jednolita dla każdego studenta odbywającego praktyki w różnych placówkach. Powyższą charakterystykę i ocenę pracy studenta załączono w osobnej karcie (załącznik nr 1) Suma punktów w poszczególnych zadaniach - 60. Ocena bdb – 60 -56

	<p>Ocena dst – 41 – 35</p> <p>2. Ocena dokumentacji praktyki dokonanej przez opiekuna praktyki z ramienia Uczelni.</p> <p>3. Ocena hospitowanych zajęć przez opiekuna praktyki z ramienia Uczelni.</p>
<p>* Sposób i tryb wyrównywania zaległości powstałych wskutek nieobecności studenta na zajęciach:</p>	<p>- odrobienie zaległości wynikających z uzasadnionej i zgłoszonej nieobecności w innym, dodatkowym terminie</p> <p>- konsultacje</p> <p>- samodoskonalenie</p>
<p>Wymagania wstępne i dodatkowe, szczególnie w odniesieniu do sekwencyjności przedmiotów:</p>	<p>Znajomość podstaw kształtowania zdolności motorycznych oraz podstaw diagnozowania w treningu indywidualnym</p>
<p>Zalecana literatura:</p>	<p>Fitness i Wellness. Kondycja. Sprawność . Zdrowie. Poznań 2007</p> <p>Dorota Olex- Mierzejewska „Teoria i metodyka podstaw prowadzenia zajęć Fitness” AWF Katowice2002</p>