

**Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie
Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu w Białej Podlaskiej**

**ZBIÓR EFEKTÓW KSZTAŁCENIA
DLA KIERUNKU „TRENER PERSONALNY”**

Wydział prowadzący kierunek studiów: *Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu
w Białej Podlaskiej*

Kierunek studiów: *Trener personalny*

Poziom kształcenia: *studia pierwszego stopnia*

Profil kształcenia: *praktyczny*

Umiejscowienie kierunku w obszarze (obszarach) kształcenia:

w zakresie nauk medycznych, nauk o zdrowiu oraz nauk o kulturze fizycznej

Kierunek „Trener personalny” umiejscowiony został w obszarze kształcenia nauk medycznych, nauk o zdrowiu oraz nauk o kulturze fizycznej. Jego usytuowanie w tym obszarze wynika z jednolitego profilu kwalifikacji Trener personalny – specjalisty w zakresie zarządzania aktywnością fizyczną i prozdrowotnym stylem życia. Interdyscyplinarny charakter kultury fizycznej, która w myśl Ustawy o sporcie¹ mieści w sobie sport zdefiniowany jako „wszelkie formy aktywności fizycznej, które przez uczestnictwo doraźne lub zorganizowane wpływają na wypracowanie lub poprawienie kondycji fizycznej i psychicznej, rozwój stosunków społecznych lub osiągnięcie wyników sportowych na wszelkich poziomach” oraz inne komponenty kultury fizycznej obejmujące higienę osobistą, wczesną profilaktykę i promocję zdrowia, a także racjonalną organizację czynnego wypoczynku, w pełni pozwalają zabezpieczyć założone cele kształcenia. Przyjęte poniżej efekty kształcenia zapewniają niezbędne kompetencje zawodowe, które przejawiają się w postaci: samodzielnego diagnozowania, planowania, organizowania, prowadzenia, kontroli i oceny aktywności fizycznej w obszarze sportu, z uwzględnieniem potrzeb i możliwości osób o różnym poziomie sprawności fizycznej, wieku i stanie zdrowia; znajomości zasad oraz metod pozwalających na

¹ Ustawa o sporcie z dnia 25 czerwca 2010 r.

wdrożenie uczestników sportu do prozdrowotnego stylu życia, w tym zasady zdrowego żywienia; posiadania wiedzy psychologicznej, umiejętności oraz kompetencji społecznych niezbędnych do budowania relacji interpersonalnych z klientem lub grupą klientów, a także rozpoznawania i samodzielnego rozwiązywania problemów pojawiających się w czasie uczestnictwa w aktywności fizycznej; wykorzystywania nowych technologii wspomagających aktywność fizyczną; prowadzenia działalności gospodarczej w obszarze kultury fizycznej oraz efektywnej współpracy ze specjalistami z innych obszarów zawodowych, wspierających udział w aktywności fizycznej.

Opis kierunkowych efektów kształcenia wraz ze wskazaniem ich relacji z uniwersalnymi charakterystykami pierwszego stopnia oraz charakterystykami drugiego stopnia

Objaśnienie oznaczeń w symbolach:

- K_** - kierunkowe efekty kształcenia
_W - (po podkreślniku) kategoria wiedzy
_U - (po podkreślniku) kategoria umiejętności
_K - (po podkreślniku) kategoria kompetencji społecznych

Opis kierunkowych efektów kształcenia			
Kod składnika opisu	Po ukończeniu studiów pierwszego stopnia kierunku Trener personalny o profilu praktycznym absolwent osiąga następujące efekty kształcenia:	Odniesienie do charakterystyk I stopnia	Odniesienie do charakterystyk II stopnia
1.	2.	3.	4.
WIEDZA			
K_W01	Posiada wiedzę z zakresu budowy i funkcjonowania organizmu człowieka w ontogenezie.	P6U_W	P6S_WG, P6S_KO
K_W02	Rozumie fizjologiczne i biochemiczne procesy towarzyszące różnym rodzajom wysiłku fizycznego i wypoczynkowi.	P6U_W	P6S_WG, P6S_WK
K_W03	Rozumie prawa biomechaniki. Zna terminologię dotyczącą postawy ciała człowieka, jej rozwoju w ontogenezie, a także podstawowych metod jej oceny. Posiada wiedzę na temat prawidłowego funkcjonowania aparatu ruchu człowieka w czasie wykonywania ćwiczeń fizycznych. Rozumie znaczenie etapów rozwoju motorycznego w ontogenezie w procesie uczenia się i nauczania czynności ruchowych.	P6U_W	P6S_WG, P6S_WK
K_W04	Zna i rozumie rolę składników odżywczych, potrzeby energetyczne oraz mechanizmy regulujące spożycie pokarmów przez osobę aktywną fizycznie, uwzględniając specyficzne potrzeby wynikające	P6U_W	P6S_WG, P6S_WK

	z jej wieku, sprawności fizycznej i stanu zdrowia. Rozumie zasady zdrowego odżywiania i wykorzystywania wspomagania w żywieniu osób podejmujących aktywność fizyczną. Zna zasady układania indywidualnych jadłospisów.		
K_W05	Posiada podstawową wiedzę na temat najczęstszych dysfunkcji występujących w sporcie oraz metod ich leczenia, rehabilitacji i profilaktyki. Zna wybrane metody i środki terapeutyczne stosowane w treningu sportowym. Posiada ogólną wiedzę na temat odnowy biologicznej.	P6U_W	P6S_WG, P6S_WK
K_W06	Ma wiedzę na temat udzielania pierwszej pomocy w stanach zagrożenia zdrowia i życia, w szczególności charakterystycznych dla uczestnictwa w aktywności fizycznej. Rozumie zasady dbałości o higienę osobistą.	P6U_W	P6S_WG, P6S_WK
K_W07	Ma wiedzę i zna terminologię nauk o sporcie (pojęcia, teorie, metody i koncepcje dotyczące treningu sportowego).	P6U_W	P6S_WG
K_W08	Rozumie ogólne zasady diagnozowania, planowania, organizowania, prowadzenia, kontroli oraz oceny procesu treningowego w sporcie.	P6U_W	P6S_WG, P6S_WK
K_W09	Zna i rozumie różnorodne zasady doboru metod, form i środków wykorzystywanych podczas ćwiczeń fizycznych w zależności od celów, sprawności fizycznej i stanu zdrowia osób podejmujących aktywność fizyczną.	P6U_W	P6S_WG, P6S_WK
K_W10	Zna specyfikę i przepisy obowiązujące w popularnych formach aktywności fizycznej – na przykład w piłce nożnej, piłce siatkowej, tenisie stołowym.	P6U_W	P6S_WG
K_W11	Zna zadania pracy edukacyjno-wychowawczej w czasie działań animacyjnych z dziećmi i młodzieżą oraz pracy kulturalno-rozrywkowej w kontakcie z osobami dorosłymi.	P6U_W	P6S_WG, P6S_WK
K_W12	Posiada wiedzę pozwalającą przygotowywać programy treningu ukierunkowane na poprawę zdolności motorycznych, sylwetki i zdrowia poprzez wykorzystanie nowoczesnych (aktualnych) form aktywności fizycznej.	P6U_W	P6S_WG, P6S_WK
K_W13	Zna i charakteryzuje najbardziej popularne formy grupowych zajęć ruchowych przy muzyce.	P6U_W	P6S_WG, P6S_WK
K_W14	Posiada wiedzę na temat przyczyn i objawów najczęstszych chorób cywilizacyjnych oraz rozumie znaczenie aktywności fizycznej w profilaktyce zdrowego stylu życia, w tym osób o specyficznych potrzebach zdrowotnych.	P6U_W	P6S_WG, P6S_WK

K_W15	Rozumie znaczenie wiedzy psychologicznej, umiejętności i kompetencji społecznych w budowaniu relacji interpersonalnych i planowaniu pracy w sferze wolnoczasowej. Rozumie psychospołeczne podstawy funkcjonowania uczestników aktywności fizycznej. Posiada wiedzę na temat zjawisk społecznych i w oparciu o tę wiedzę dobiera optymalne metody oddziaływania. Rozumie wartość holistycznego postrzegania zdrowia oraz konieczność promocji postaw prozdrowotnych. Rozumie znaczenie motywacji i aspiracji w podejmowaniu aktywności fizycznej.	P6U_W	P6S_WG, P6S_WK
K_W16	Posiada wiedzę z zakresu zarządzania i marketingu. Zna prawne, organizacyjne i etyczne zasady zakładania i prowadzenia działalności gospodarczej związanej z uczestnictwem w aktywności fizycznej. Rozumie znaczenie budowania dobrego wizerunku firmy w społeczeństwie.	P6U_W	P6S_WG, P6S_WK
K_W17	Posiada wiedzę na temat projektowania ścieżki własnego rozwoju i awansu zawodowego.	P6U_W	P6S_WG, P6S_WK
K_W18	Zna problematykę badawczą w zakresie kompetencji zawodowych. Zna i rozumie problemy badawcze i organizacyjne oraz metody statystyczne stosowane w pracy naukowej. Zna i rozumie podstawowe pojęcia i zasady prawa o ochronie własności intelektualnej.	P6U_W	P6S_WG, P6S_WK
K_W19	Zna słownictwo w języku angielskim wykorzystywane w działalności zawodowej trenera personalnego.	P6U_W	P6S_WG, P6S_WK
UMIEJĘTNOŚCI			
K_U01	Wykorzystuje wiedzę anatomiczną w nauczaniu czynności ruchowych oraz programowaniu procesu treningowego, z uwzględnieniem aspektów rozwojowych.	P6U_U	P6S_UW, P6S_UK
K_U02	Na podstawie umiejętności wykonywania pomiarów antropometrycznych, biomechanicznych, fizjologicznych diagnozuje i monitoruje możliwości wysiłkowe organizmu.	P6U_U	P6S_UW, P6S_UK, P6S_UO
K_U03	Potrafi stosować podstawowe metody i techniki pomiarowe do oceny postawy ciała, w tym wykorzystać wybrane testy funkcjonalne do oceny aparatu ruchu.	P6U_U	P6S_UW, P6S_UO
K_U04	Potrafi wdrażać zasady zdrowego odżywiania oraz dbałości o higienę osobistą. Potrafi dokonać oceny sposobu żywienia oraz ocenić wartość odżywczą różnych produktów. Potrafi opracować jadłospis	P6U_U	P6S_UW, P6S_UK, P6S_UO

	i ocenić jego wartość energetyczną dla osób podejmujących różne rodzaje aktywności fizycznej.		
K_U05	Umie przewidywać zagrożenia dla życia i zdrowia, zwłaszcza warunkach charakterystycznych dla podejmowanej aktywności fizycznej. Potrafi właściwie postępować w sytuacjach zagrożenia życia oraz udzielać pierwszej pomocy przedmedycznej.	P6U_U	P6S_UW
K_U06	Potrafi zaplanować i przeprowadzić działania sprzyjające prewencji wczesnej i odnowie biologicznej uczestników różnych form aktywności fizycznej.	P6U_U	P6S_UW, P6S_UO
K_U07	Posiada podstawowe umiejętności planowania, prowadzenia, kontroli i oceny procesu treningowego, z uwzględnieniem celów treningowych, sprawności fizycznej i stanu zdrowia uczestników wybranych form aktywności fizycznej.	P6U_U	P6S_UW, P6S_UO
K_U08	Posiada umiejętność posługiwania się zasadami, formami, środkami i metodami w programowaniu i realizacji treningu w sporcie.	P6U_U	P6S_UW, P6S_UO
K_U09	Potrafi poprowadzić i sędziować wybrane formy aktywności fizycznej.	P6U_U	P6S_UW, P6S_UK
K_U10	Potrafi formułować cele oraz dobierać metody i techniki niezbędne do modelowania zachowań uczestników animacji czasu wolnego.	P6U_U	P6S_UW, P6S_UO, P6S_UK
K_U11	Posiada specjalistyczne umiejętności ruchowe umożliwiające samodzielne uczestnictwo w popularnych sportach indywidualnych i zespołowych. Wykorzystuje nowoczesne technologie i narzędzia dedykowane wybranym formom aktywności fizycznej oraz prowadzi doradztwo w zakresie wykorzystania tych technologii.	P6U_U	P6S_UW, P6S_UK, P6S_UO
K_U12	Posiada umiejętności doboru form aktywności fizycznej adekwatnych do potrzeb uczestników sportu dla wszystkich.	P6U_U	P6S_UW, P6S_UO
K_U13	Umie prowadzić zajęcia rytmiczno-taneczne z wykorzystaniem muzyki.	P6U_U	P6S_UW, P6S_UK, P6S_UO
K_U14	Potrafi zaplanować i prowadzić wybrane zajęcia ruchowe dla osób o specyficznych potrzebach zdrowotnych zgodnie z profilaktyką zdrowego stylu życia.	P6U_U	P6S_UW, P6S_UK, P6S_UO
K_U15	Potrafi przeprowadzić wywiad pozwalający uzyskać informacje dotyczące charakterystyki społecznej, stanu zdrowia, oczekiwań i celów	P6U_U	P6S_UW, P6S_UK, P6S_UO

	formułowanych przez podopiecznych, przeanalizować zebrane informacje i zaplanować na ich podstawie właściwy trening.		
K_U16	Potrafi spójnie i logicznie prezentować i bronić własnych opinii i stanowisk oraz umiejętnie dążyć do osiągnięcia porozumienia oraz negocjować w przypadku konfrontacji z przeciwnymi opiniami.	P6U_U	P6S_UK, P6S_UU
K_U17	Potrafi samodzielnie i w zespole planować oraz organizować przedsięwzięcia sportowe, w tym dla osób o specyficznych potrzebach.	P6U_U	P6S_UK, P6S_UO
K_U18	Potrafi świadomie i celowo budować swój wizerunek w społeczeństwie. Nawiązuje relacje społeczne w sposób prawidłowy, posługując się skutecznie, dostępnymi kanałami komunikacji.	P6U_U	P6S_UK, P6S_UU
K_U19	Posiada umiejętność określania własnych braków i niedociągnięć oraz pracy nad ich niwelowaniem.	P6U_U	P6S_UK, P6S_UU
K_U20	Potrafi posługiwać się zasadami i normami etycznymi w wykonywanej pracy zawodowej.	P6U_U	P6S_UK, P6S_UO
K_U21	Posiada umiejętność dostrzegania problemów i wykorzystywania podstawowych metod badawczych oraz potrafi przygotować raport z badań zgodnych z obszarem planowanych kompetencji zawodowych.	P6U_U	P6S_UW, P6S_UU
K_U22	Potrafi gromadzić i przetwarzać informacje z wykorzystaniem technik informatycznych i elektronicznych źródeł informacji.	P6U_U	P6S_UW, P6S_UK
K_U23	Ma umiejętności z języka obcego zgodne z wymaganiami określonymi dla poziomu B2 Europejskiego Systemu Opisu Kształcenia Językowego.	P6U_U	P6S_UW, P6S_UK
KOMPETENCJE SPOŁECZNE			
K_K01	Jest gotów do efektywnej współpracy i komunikacji ze specjalistami z innych, wspierających obszarów zawodowych (z dietetykiem, fizjoterapeutą, lekarzem).	P6U_K	P6S_KK, P6S_UO
K_K02	Dbą o poziom sprawności fizycznej niezbędny do wykonywania zadań zawodowych.	P6U_K	P6S_KR
K_K03	Jest odpowiedzialny, profesjonalnie i etycznie realizuje powierzone mu zadania. Zawsze działa z poszanowaniem zdrowia i życia ludzkiego.	P6U_K	P6S_KR, P6S_KK
K_K04	Posiada zdolność do pracy w zespole, realizuje cele społeczne w zakresie aktywności fizycznej.	P6U_K	P6S_KO, P6S_KR
K_K05	Ma świadomość poziomu swojej wiedzy i umiejętności. Posiada potrzebę ciągłego	P6U_K	P6S_KK, P6S_KR

	dokształcania się zawodowego i rozwoju osobistego. Dokonuje samooceny własnych kompetencji i doskonali umiejętności w trakcie prowadzenia działalności praktycznej.		
K_K06	Jest gotów do promowania zasad etyki zawodowej specyficznej dla realizacji treningu sportowego w środowisku sportowym.	P6U_K	P6S_KO, P6S_KR
K_K07	Posiada potrzebę korzystania z dorobku nauk wspierających aktywność fizyczną i docenia możliwość współpracy z ich przedstawicielami. Dbą o wysoki standard transferu interdyscyplinarnej wiedzy naukowej do praktyki zawodowej. Na bieżąco śledzi ważne wydarzenia sportowe.	P6U_K	P6S_KK, P6S_KR, P6S_UO
K_K08	Propaguje aktywność fizyczną i zachowania prozdrowotne w środowisku lokalnym, poprzez aktywne uczestnictwo w życiu społecznym i sportowym.	P6U_K	P6S_KO, P6S_KR
K_K09	Realizując zadania i cele uwzględnia obowiązujące akty prawne oraz bezpieczeństwo i zdrowie osób z którymi współpracuje.	P6U_K	P6S_KO, P6S_KR, P6S_UO
K_K10	Jest zdolny do empatycznego rozumienia treści wypowiedzi rozmówców.	P6U_K	P6S_KO, P6S_UK, P6S_KR
K_K11	Jest asertywny i świadomy potrzeby stosowania technik radzenia sobie ze stresem i objawami wypalenia zawodowego.	P6U_K	P6S_KO, P6S_KK
K_K12	Jest gotów do wykonywania bieżącej oceny i korekty realizowanych zadań oraz projektów.	P6U_K	P6S_KO, P6S_KK

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie
Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu w Białej Podlaskiej

Kierunek studiów: trener personalny
 Poziom kształcenia: studia pierwszego stopnia
 Profil kształcenia: praktyczny

**Tabela pokrycia charakterystyk I i II stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacji
 przez kierunkowe efekty kształcenia**

Charakterystyki I i II stopnia PRK	Treść charakterystyk I i II stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacji Absolwent:	Pokrycie z efektami kierunkowymi
P6U_W	Zna i rozumie w zaawansowanym stopniu – fakty, teorie, metody oraz złożone zależności między nimi różnorodne, złożone uwarunkowania prowadzonej działalności.	od K_W01 do K_W19
P6U_U	Potrafi innowacyjnie wykonywać zadania oraz rozwiązywać złożone i nietypowe problemy w zmiennych i nie w pełni przewidywalnych warunkach samodzielnie planować własne uczenie się przez całe życie komunikować się z otoczeniem, uzasadniać swoje stanowisko.	od K_U01 do K_U23
P6U_K	Jest gotów do kultywowania i upowszechniania wzorów właściwego postępowania w środowisku pracy i poza nim samodzielnego podejmowania decyzji, krytycznej oceny działań własnych, działań zespołów, którymi kieruje, i organizacji, w których uczestniczy, przyjmowania odpowiedzialności za skutki tych działań.	od K_K01 do K_K12
P6S_WG	Zna i rozumie w zaawansowanym stopniu – wybrane fakty, obiekty i zjawiska oraz dotyczące ich metody i teorie wyjaśniające złożone zależności między nimi, stanowiące podstawową wiedzę ogólną z zakresu dyscyplin naukowych lub artystycznych tworzących podstawy teoretyczne oraz wybrane zagadnienia z zakresu wiedzy szczegółowej– właściwe dla programu kształcenia.	od K_W01 do K_W19
P6S_WK	Zna i rozumie fundamentalne dylematy współczesnej cywilizacji podstawowe ekonomiczne, prawne i inne uwarunkowania różnych rodzajów działań związanych z nadaną kwalifikacją, w tym podstawowe pojęcia i zasady z zakresu ochrony własności przemysłowej i prawa autorskiego.	K_W01, K_W02, K_W03, K_W04, K_W05, K_W06, K_W08, K_W09, K_W11, K_W12, K_W13, K_W14, K_W15, K_W16, K_W17, K_W18, K_W19

P6S_UW	Potrafi wykorzystywać posiadaną wiedzę – formułować i rozwiązywać złożone i nietypowe problemy oraz wykonywać zadania w warunkach nie w pełni przewidywalnych przez: właściwy dobór źródeł oraz informacji z nich pochodzących, dokonywanie oceny, krytycznej analizy i syntezy tych informacji, dobór oraz stosowanie właściwych metod i narzędzi, w tym zaawansowanych technik informacyjno-komunikacyjnych (ICT).	K_U01 - K_U15, K_U21, K_U22, K_U23
P6S_UK	Potrafi komunikować się z użyciem specjalistycznej terminologii brać udział w debacie – przedstawiać i oceniać różne opinie i stanowiska oraz dyskutować o nich posługując się językiem obcym na poziomie B2 Europejskiego Systemu Opisu Kształcenia Językowego.	K_U01, K_U02, K_U04, K_U09, K_U10, K_U11, K_U13, K_U14, K_U15, K_U16, K_U17, K_U18, K_U19, K_U20, K_U22, K_U23, K_K10
P6S_UO	Potrafi planować i organizować pracę – indywidualną oraz w zespole.	K_U02, K_U03, K_U04, K_U06, K_U07, K_U08, K_U10, K_U11, K_U12, K_U13, K_U14, K_U15, K_U17, K_U20, K_K01, K_K07, K_K09
P6S_UU	Potrafi samodzielnie planować i realizować własne uczenie się przez całe życie.	K_U16, K_U18, K_U19, K_U21
P6S_KK	Jest gotów do krytycznej oceny posiadanej wiedzy uznawania znaczenia wiedzy w rozwiązywaniu problemów poznawczych i praktycznych.	K_K01, K_K03, K_K05, K_K07, K_K11, K_K12
P6S_KO	Jest gotów do wypełniania zobowiązań społecznych, współorganizowania działalności na rzecz środowiska społecznego inicjowania działania na rzecz interesu publicznego myślenia i działania w sposób przedsiębiorczy.	K_K04, K_K06, K_K08, K_K09, K_K10, K_K11, K_K12
P6S_KR	Jest gotów do odpowiedzialnego pełnienia ról zawodowych, w tym: – przestrzegania zasad etyki zawodowej i wymagania tego od innych, dbałości o dorobek i tradycje zawodu.	K_K02, K_K03, K_K04, K_K05, K_K06, K_K07, K_K08, K_K09, K_K10