

Niniejsze efekty kształcenia dla studiów podyplomowych „Trener przygotowania motorycznego” są załącznikiem do uchwały Nr 62/2016/2017 Senatu Akademii Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie z dnia 27 czerwca 2017 roku

Efekty kształcenia dla studiów podyplomowych
Trener przygotowania motorycznego

Wydział prowadzący kierunek studiów	Wydział Wychowania Fizycznego Akademii Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie
Kierunek studiów podyplomowych	Trener przygotowania motorycznego
Poziom kształcenia	Studia podyplomowe
Profil kształcenia	praktyczny
Umiejscowienie kierunku w obszarach kształcenia (uzasadnienie)	Obszar kształcenia w zakresie nauk medycznych i nauk o zdrowiu oraz nauk o kulturze fizycznej. Studia podyplomowe Trener przygotowania motorycznego mają charakter praktyczny. Ich celem jest przygotowanie do prowadzenia zajęć indywidualnych i w grupach – z osobami w różnym wieku i w różnych dyscyplinach sportowych. Ze względu na swoją interdyscyplinarność i własną tożsamość studia zostały umiejscowione w zakresie nauk medycznych i nauk o zdrowiu oraz nauk o kulturze fizycznej. Takie miejsce studiów wynika ze wspólnego zainteresowania różnymi aspektami wymienionych zakresów w kontekście kształcenia motorycznego.

symbol	Efekty kształcenia dla kierunku – Trener przygotowania motorycznego.
	WIEDZA
K_W01	Zna i rozumie podstawowe pojęcia z zakresu budowy i funkcjonowania organizmu człowieka oraz podstawowe procesy fizjologiczne zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego. Rozumie procesy adaptacji organizmu do wysiłku fizycznego.
K_W02	Rozumie przebieg i znaczenie oddziaływania sił na układ ruchu w czasie aktywności fizycznej. Zna przebieg i procesy prawidłowego postępowania w czasie aktywności fizycznej przeciwdziałającego powstawaniu urazów.
K_W03	Zna genetyczne, środowiskowe i somatyczne uwarunkowania motoryczności oraz jej podstawowe koncepcje i metody pomiaru. Rozumie znaczenie etapów rozwoju motorycznego w ontogenezie w procesie nauczania i uczenia się czynności ruchowych.
K_W04	Zna podstawowe metody oceny procesów rozwojowych, a także metody oceny postawy ciała. Zna zasady korekcji najczęściej występujących zaburzeń rozwojowych. Rozumie znaczenie działań profilaktycznych w kształtowaniu zachowań zdrowotnych. .
K_W05	Zna i rozumie podstawowe koncepcje i modele zdrowia oraz rozumie cele, zadania i funkcje treningu regeneracyjnego, nastawionego na odbudowę zdolności motorycznych po urazach. Posiada wiedzę z zakresu pierwszej pomocy.
K_W06	Rozumie znaczenie metodycznego postępowania w procesie nauczania ruchu, zna i wie jak dobrać odpowiednie metody pozwalające na nauczanie zadań ruchowych w zróżnicowanych grupach.

K_W07	Zna podstawowe zasady projektowania procesu kształtowania cech motorycznych w różnych etapach planu przygotowania ćwiczącego. Zna charakterystykę, wady i zalety metod kontrolowania poziomu poszczególnych cech motorycznych zarówno w warunkach treningowych jak i startowych. Zna zasady projektowania struktury obciążeń treningowych w pracy indywidualnej i grupowej. Wie jak stworzyć dokumentację procesu kształtowania cech motorycznych ćwiczącego.
K_W08	Posiada podstawową wiedzę z zakresu żywienia osób o zwiększonej aktywności fizycznej i higieny organizmu. Zna najistotniejsze aspekty żywienia i suplementacji diety we współczesnym sporcie i rekreacji.
K_W09	Zna różnice między rodzajami treningu, rozumie specyfikę treningu personalnego. Zna zasady i metody analizy ruchu pozwalające określić pożądane cechy motoryczne w zależności od ćwiczącego i obranej dyscypliny. Wie jak określić najistotniejsze cechy motoryczne w grach zespołowych oraz sportach indywidualnych.
K_W10	Zna zastosowanie metod treningu relaksacyjnego. Zna procesy zachodzące w organizmie pod wpływem wybranych zabiegów odnowy biologicznej. Zna metody motywacji w sporcie. Wie czym charakteryzują się metody kształtowania nastawienia psychicznego zawodnika. Zna zastosowanie i specyfikę treningu mentalnego.
K_W11	Wie jak prowadzić dokumentację wyników w programach komputerowych. Zna podstawowe metody analizy statystycznej.
K_W12	Zna uwarunkowania historyczne rozwoju sportu i ruchu olimpijskiego. Rozumie przyczyny rozwoju współczesnego sportu i rekreacji.
UMIEJĘTNOŚCI	
K_U01	Potrafi wskazać i nazwać najważniejsze elementy funkcjonalne organizmu człowieka oraz potrafi wytłumaczyć zależności i związki występujące między nimi.
K_U02	Potrafi zaplanować i dobrać obciążenia treningowe pozwalające uniknąć nadmiernego obciążenia aparatu biernego i czynnego układu ruchu. Umie dostosować i zaplanować strukturę i rodzaj obciążeń treningowych po urazach układu ruchu. Potrafi zaplanować wysiłek fizyczny pozwalający na osiągnięcie jak najwyższych efektów zdrowotnych i psychosomatycznych płynących z treningu.
K_U03	Potrafi interpretować wysiłkowe reakcje organizmu występujące u człowieka w różnych grupach wieku. Umie przeprowadzić szybką i praktyczną analizę bieżącego poziomu cech motorycznych. Potrafi wykorzystać podstawowe metody i techniki pomiarowe do oceny sprawności fizycznej dzieci i młodzieży.
K_U04	Potrafi zaprogramować trening pozwalający zniwelować zmęczenie fizyczne i psychiczne wynikające z trybu życia. Umie zastosować ćwiczenia umożliwiające regenerację doznanych urazów. Potrafi udzielić pierwszej pomocy. Umie zastosować zasady bezpieczeństwa oraz odpowiednio zachować się w miejscu wypadku.
K_U05	Potrafi prawidłowo dobrać strategię, formy, środki i metody kształcenia oraz wykorzystać warunki i środki do realizacji zadań i celów procesu nauczania ruchu. Potrafi obserwować, analizować i korygować błędy podczas zadań ruchowych.
K_U06	Potrafi dobrać środki i formy do kształtowania pożądanych cech motorycznych. Umie zaplanować w czasie etapy i obciążenia treningowe służące do osiągnięcia wyznaczonych celów w pracy indywidualnej i grupowej. Potrafi zaplanować i przeprowadzić pomiar cech motorycznych w trakcie planu treningowego
K_U07	Potrafi ocenić pozytywne mierniki zdrowia oraz posiada umiejętności stosowania podstawowych metod, form i środków edukacji zdrowotnej w pracy. Potrafi wytłumaczyć zastosowanie suplementów diety oraz pomóc w ich doborze adekwatnie do poziomu możliwości fizycznych ćwiczącego.
K_U08	Potrafi dostosować rodzaj, strukturę i obciążenia treningowe do indywidualnych możliwości ćwiczącego. Umie wskazać cechy motoryczne wymagające większego stopnia wytrenowania w zależności od trenowanej dyscypliny i oczekiwań ćwiczącego.
K_U09	Potrafi wytłumaczyć znaczenie i rolę odnowy biologicznej po treningu. Umie wskazać najbardziej konieczne zabiegi w kontekście realizowanych obciążeń i planu treningowego.

	Wie jak prowadzić trening relaksacyjny i odprężający. Umie zmotywować ćwiczącego do realizacji planu treningowego tak aby odczuwał on radość i zadowolenie z wykonywanej pracy.
K_U10	Potrafi obsługiwać wybrane programy komputerowe służące do dokumentacji wyników sportowych. W oparciu o poznane analizy statystyczne potrafi prognozować osiągnięcia i wykazywać postępy w procesie treningowym.
K_U11	Potrafi wdrożyć wybrane idee ruchu olimpijskiego w codzienny trening. Umie wskazać i podkreślić społeczne oraz kulturowe wartości wynikające z podejmowania aktywności fizycznej.
KOMPETENCJE SPOŁECZNE	
K_K01	Potrafi zorganizować swoje stanowisko pracy i samodzielnie wykonywać obowiązki zgodnie z tokiem zajęć.
K_K02	Prowadzi prozdrowotny styl życia, dba o optymalny poziom sprawności fizycznej oraz prawidłową sylwetkę ciała
K_K03	Stosuje ogólne zasady etyki społecznej, oraz normy postępowania interpersonalnego właściwe dla działalności rekreacyjnej
K_K04	Posiada zdolność do pracy w zespole - aktywnie uczestniczy w pracy grup (zespołów) i organizacji realizujących cele społeczne, szczególnie w zakresie działalności sportowej.
K_K05	Docenia znaczenie współpracy w zespole w realizacji postawionych zadań.
K_K06	Stale uzupełnia swoją wiedzę, będąc świadomym ograniczeń we własnych kompetencjach, wie kiedy zwrócić się o pomoc do eksperta.
K_K07	Nawiązuje relacje społeczne w sposób prawidłowy posługując się skutecznie dostępnymi kanałami komunikacji z jednostkami i grupami społecznymi.
K_K08	Promuje pozytywne wartości wychowania fizycznego i sportu propagując zachowania prozdrowotne w działalności edukacyjnej.