

**Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności
i kompetencji społecznych dla studiów podyplomowych
TERNER PERSONALNY**

Wydział prowadzący kierunek studiów	Centrum Kształcenia Podyplomowego
Kierunek studiów podyplomowych	TERNER PERSONALNY
Poziom kształcenia	studia podyplomowe
Profil kształcenia	praktyczny
Umiejscowienie kierunku w dziedzinach nauk (uzasadnienie)	<p>Dziedzina nauk medycznych i nauk o zdrowiu Dyscyplina: nauki o kulturze fizycznej</p> <p>Studia podyplomowe „Trener personalny” mają charakter praktyczny. Absolwent kończący studia podyplomowe będzie posiadał wiedzę i umiejętności w zakresie samodzielnego planowania, organizowania, prowadzenia i kontrolowania efektów treningu fizycznego dla osób w różnym wieku, o różnym poziomie sprawności fizycznej oraz stanie zdrowia, z uwzględnieniem indywidualnych celów. Ponadto będzie on przygotowany do wspomagania działań w zakresie aktywności fizycznej po długich okresach bezruchu, a także wspierania zmian w obszarze zachowań prozdrowotnych i wyników sportowych. Przygotowanie kompetentnych i bogatych w wiedzę oraz umiejętności specjalistów - trenerów pozwoli im na podjęcie pracy z indywidualnym klientem, a także z małymi grupami osób w różnym wieku i o różnej sprawności fizycznej. Słuchacze, w czasie studiów, nabywają wiedzę i umiejętności z zakresu różnych form aktywności fizycznej, także nowatorskich i niekonwencjonalnych. Kompetencje społeczne, rozwijane w czasie zajęć, stanowią atrybut niezbędny do budowania relacji interpersonalnych z klientem lub grupą klientów, a także rozpoznawania i samodzielnego rozwiązywania problemów pojawiające się w czasie uczestnictwa w aktywności fizycznej.</p>

Symbol	Efekty uczenia się dla studiów podyplomowych „ TRENER PERSONALNY ”	Charakterystyki uniwersalne (1)	Charakterystyki II stopnia PRK (2)
WIEDZA			
K_W01	W stopniu zaawansowanym zna i rozumie mechanizmy funkcjonowania organizmu ludzkiego. Posiada wiedzę na temat najczęściej występujących zaburzeń w funkcjonowaniu organizmu.	P6U_W	P6S_WG
K_W02	W stopniu zaawansowanym rozumie fizjologiczne i biochemiczne procesy towarzyszące różnym rodzajom wysiłku fizycznego. Zna zasady prawidłowego żywienia w odniesieniu do różnych rodzajów wysiłku fizycznego.	P6U_W	P6S_WK
K_W03	Zna i rozumie czynniki zewnętrzne i wewnętrzne, mające pośredni i bezpośredni wpływ na możliwości ruchowe człowieka. Zna zasady udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej.	P6U_W	P6S_WG
K_W04	W stopniu zaawansowanym rozumie zachowania i reakcje osoby ćwiczącej na różne rodzaje wysiłku fizycznego. Posiada wiedzę z zakresu motywacji i jej rodzajów oraz radzenia sobie ze stresem.	P6U_W	P6S_WK
K_W05	W stopniu zaawansowanym zna i rozumie dobór różnych zasad, form, środków i metod wykorzystywanych w treningu fizycznym indywidualnym i z małymi grupami w zakresie osiągnięcia założonych celów.	P6U_W	P6S_WG
K_W06	Zna i rozumie przepisy prawne regulujące pracę trenera personalnego oraz zasady bezpieczeństwa związane z prowadzeniem treningu	P6U_W	P6S_WG
UMIĘJĘTNOŚCI			
K_U01	Potrafi wskazać i nazwać zależności anatomiczne i biomechaniczne w nauczaniu wzorców ruchowych i planowaniu treningu indywidualnego.	P6U_U	P6S_UW
K_U02	Potrafi odpowiednio dobierać rodzaje wysiłku fizycznego i intensywność obciążeń treningowych do potrzeb i możliwości <u>indywidualnych</u> klienta, a także potrafi korygować błędy w czasie rzeczywistym, dbając o bezpieczeństwo osoby ćwiczącej i efektywność treningu.	P6U_U	P6S_UO P6S_UW
K_U03	Analizuje i interpretuje wyniki testów funkcjonalnych, biomechanicznych, antropometrycznych i fizjologicznych w kontekście planowania treningu indywidualnego. Potrafi zastosować w praktyce wiedzę z zakresu żywienia osób aktywnych fizycznie.	P6U_U	P6S_UW
K_U04	Potrafi w praktyce ocenić działanie czynników wewnętrznych i zewnętrznych na organizm ludzki i zaplanować trening indywidualny.	P6U_U	P6S_UW
K_U05	Potrafi właściwie się zachować podczas nieoczekiwanych niebezpiecznych sytuacji związanych ze zdrowiem i bezpieczeństwem swoim i osoby ćwiczącej. Bezwzględnie udziela pomocy przedlekarskiej w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia.	P6U_U	P6S_UW P6S_UO
K_U06	Potrafi nawiązywać kontakty interpersonalne z uczestnikiem zajęć, stosuje różne formy komunikacji i motywacji w zależności od potrzeb i możliwości indywidualnych osoby ćwiczącej.	P6U_U	P6S_UK

K_U07	Właściwie dobiera formy ruchu dla osoby ćwiczącej, jej celu, możliwości poznawczych, fizycznych, emocjonalnych, intelektualnych, a także do warunków w jakich przeprowadzana jest aktywność fizyczna.	P6U_U	P6S_UW
K_U08	Dopełnia wszelkich formalności związanych z bezpieczeństwem swoim i swoich podopiecznych. Bezwzględnie stosuje zasady bezpieczeństwa w czasie treningu z drugą osobą.	P6U_U	P6S_UW
KOMPETENCJE SPOŁECZNE			
K_K01	Jest gotów do uzupełniania swojej wiedzy w zakresie szeroko pojętej nauki o ruchu. Rozumie potrzebę dbałości o własną sprawność fizyczną dla promowania zdrowia i właściwego wykonywania pracy trenera	P6U_K	P6S_KK
K_K02	Adaptuje metody pracy do różnych potrzeb i stylów uczenia się osoby ćwiczącej. Kieruje się poszanowaniem praw człowieka i etyki zawodowej trenera.	P6U_K	P6S_KO P6S_KR
K_K03	Za pomocą zdobytych narzędzi, weryfikuje postępy treningowe osoby ćwiczącej i informuje ją o wynikach w sposób właściwy i taktowny.	P6U_K	P6S_KK

- (1) Uniwersalne charakterystyki poziomów w PRK. Załącznik do Ustawy z dnia 22 grudnia 2015 r. (Dz.U. z 2016 r., poz. 64).
- (2) Charakterystyki II stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacji typowe dla kwalifikacji uzyskiwanych w ramach szkolnictwa wyższego – Rozporządzenie Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego z dnia 14 listopada 2018 r. w sprawie charakterystyk drugiego stopnia efektów uczenia się dla kwalifikacji na poziomach 6-8 Polskiej Ramy Kwalifikacji