

**EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA STUDIÓW PODYPLOMOWYCH**  
**TRENER PERSONALNY**

|                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Wydział prowadzący                                    | Wydział Wychowania Fizycznego                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Kierunek studiów                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Poziom kształcenia                                    | STUDIA PODYPLOMOWE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Profil kształcenia                                    | PRAKTYCZNY                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Umiejscowienie w obszarach kształcenia (uzasadnienie) | <p>Obszar kształcenia w zakresie nauk medycznych, o zdrowiu i kulturze fizycznej.</p> <p>Studia podyplomowe Trener personalny mają charakter praktyczny. Ich celem jest przygotowanie kompetentnych i bogatych w wiedzę oraz umiejętności trenerów personalnych, którzy podejmą pracę z indywidualnym klientem, z małymi grupami osób w różnym wieku i o różnej sprawności fizycznej w zakresie aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia. Absolwent studiów będzie również przygotowany do wspomagania procesu rekonwalescencji po kontuzjach i długich okresach bezruchu. Słuchacze nabywają wiedzę i umiejętności z zakresu różnych form aktywności fizycznej, także nowatorskich i niekonwencjonalnych.</p> |

|               |                                                                                                                                                                                          |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Symbol        | Efekty kształcenia dla studiów podyplomowych Trener personalny                                                                                                                           |
| <b>WIEDZA</b> |                                                                                                                                                                                          |
| K_W01         | Posiada wiedzę z zakresu budowy i czynności narządów i układów człowieka w kontekście ćwiczeń fizycznych.                                                                                |
| K_W02         | Zna zasady i prawa opisujące czynności i kontrolę ruchów człowieka. Posiada wiedzę z zakresu biomechanicznych zasad oceny cech fizycznych człowieka oraz kryteriów oceny techniki ruchu. |
| K_W03         | Zna czynniki sprzyjające rozwojowi człowieka i hamujące jego rozwój. Zna zaburzenia zachowań, możliwości działań trenera personalnego w zakresie terapii oraz profilaktyki.              |
| K_W04         | Zna kryteria oceny sprawności fizycznej oraz zagadnienia oceny postawy ciała.                                                                                                            |
| K_W05         | Zna metody doskonalenia umiejętności ruchowych i poprawy zdolności motorycznych oraz wpływ treningu (aktywności fizycznej) na funkcjonowanie organizmu człowieka w różnym wieku.         |
| K_W06         | Zna podstawowe zasady motywowania do ćwiczeń, a także rodzaje motywacji w aktywności fizycznej.                                                                                          |
| K_W07         | Zna i rozumie przepisy prawne regulujące pracę trenera personalnego oraz zasady bezpieczeństwa związane z prowadzeniem treningu.                                                         |

|                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| K_W08                        | Zna podstawowe zasady związane z prawidłowym żywieniem i dietetyką.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| K_W09                        | Zna najważniejsze społeczno-kulturowe uwarunkowania aktywności sportowo-rekreacyjnej ludzi, w tym szczególnie kobiet, osób starszych, osób niepełnosprawnych.                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>UMIEJĘTNOŚCI</b>          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| K_U01                        | Potrafi wskazać i nazwać najważniejsze elementy budowy ciała. Potrafi opisać procesy życiowe organizmu człowieka oraz wytłumaczyć zależności i związki występujące między nimi.                                                                                                                                                                                                       |
| K_U02                        | Potrafi wykorzystać podstawowe metody i techniki pomiarowe do oceny budowy i postawy ciała a także umie wykorzystać wybrane testy funkcjonalne do oceny układu mięśniowego.                                                                                                                                                                                                           |
| K_U03                        | Potrafi prawidłowo dobrać formy, środki i metody kształcenia do realizacji zadań i celów treningu personalnego. Umie dostosować obciążenia i metody pracy w zależności od poziomu sprawności fizycznej, umiejętności ruchowych w zależności od wieku. Potrafi opracowywać programy treningowe i dostosowywać je do potrzeb i możliwości osób z różnymi ograniczeniami i dysfunkcjami. |
| K_U04                        | Umie zachować zasady bezpieczeństwa w czasie zajęć ruchowych.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| K_U05                        | Potrafi zastosować poznane nowatorskie i niekonwencjonalne techniki ćwiczeń fizycznych, a także uzasadnić ich umiejscowienie w procesie treningowym.                                                                                                                                                                                                                                  |
| K_U06                        | Umie wykorzystać różne techniki motywacji do podejmowania aktywności fizycznej i zdrowotnej.                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| K_U07                        | Potrafi przygotować i przeprowadzić poprawny wywiad pozwalający uzyskać informacje dotyczące charakterystyki społecznej, stanu zdrowia, oczekiwań i celów formułowanych przez podopiecznych, przeanalizować zebrane informacje i zaplanować na ich podstawie właściwy trening.                                                                                                        |
| <b>KOMPETENCJE SPOŁECZNE</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| K_K01                        | Nawiązuje relacje z osobami, z którymi pracuje dając im poczucie bezpieczeństwa. Dbą o ich zdrowie i dobre samopoczucie nie przekraczając granic dzielących trenera i podopiecznego. Posiada wysoki poziom asertywności w kontaktach interpersonalnych.                                                                                                                               |
| K_K02                        | Odrzuca zachowania nieetyczne w działalności zawodowej i osobistej. Prezentuje postawę aprobowaną wobec osób z indywidualnymi potrzebami i możliwościami.                                                                                                                                                                                                                             |
| K_K03                        | Swoją postawą promuje zdrowie i zachęca do brania udziału w aktywności fizycznej.                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| K_K04                        | Podejmuje działania związane z autoedukacją i doskazywaniem się.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| K_K05                        | Reprezentuje wysoki poziom kultury osobistej oraz sprawności fizycznej.                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |