

Tabela porównania efektów uczenia się dla studiów podyplomowych z efektami uczenia się PRK

Wydział prowadzący kierunek studiów	Wydział Wychowania Fizycznego
Kierunek studiów	„Trener personalny”
Poziom kształcenia	Studia podyplomowe
Profil kształcenia	Praktyczny
Dziedzina / dyscyplina naukowa	Nauki medyczne i nauki o zdrowiu / Nauki o kulturze fizycznej. 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 nadzorowania procesu rekonwalescencji po kontuzjach i długich okresach bezruchu. Słuchacze nabywają wiedzę i umiejętności z zakresu różnych form aktywności fizycznej, także nowatorskich i niekonwencjonalnych.
Nazwa kwalifikacji	Trener personalny
Członkowie Zespołu (imię i nazwisko)	dr hab. Krzysztof Perkowski prof. AWF dr Elżbieta Olszewska dr Karol Gryko
Rekomendowany poziom PRK dla kwalifikacji, uzasadnienie rekomendacji	Rekomendowany poziom kwalifikacji cząstkowej to <u>poziom 6 PRK</u> Efekty uczenia się dla studiów podyplomowych trener personalny obejmują wiedzę, umiejętności i kompetencje dzięki którym słuchacz w stopniu zaawansowanym potrafi analizować fakty i zjawiska związane z aktywnością fizyczną i zdrowym stylem życia człowieka. Ponadto w stopniu zaawansowanym będzie wykorzystywał wiedzę i rozwiązywał złożone problemy wynikające z uprawiania różnych form aktywności fizycznej w kontekście dbałości o zdrowy tryb życia.

Symbol	Efekty kształcenia (efekty kształcenia dla studiów podyplomowych, które już zostały zatwierdzone przez Senat Uczelni)	Odniesienie do uniwersalnych charakterystyk poziomów w PRK (1)	Odniesienie do charakterystyk drugiego stopnia PRK (2)
K_W01	Posiada wiedzę z zakresu budowy i czynności narządów i układów człowieka w kontekście ćwiczeń fizycznych.	P6U_W	P6S_WG
K_W02	Zna zasady i prawa opisujące czynności i kontrolę ruchów człowieka. Posiada wiedzę z zakresu biomechanicznych zasad oceny cech fizycznych człowieka i kryteria oceny techniki ruchu.	P6U_W	P6S_WG
K_W03	Zna czynniki sprzyjające rozwojowi człowieka i hamujące jego rozwój. Zna zaburzenia zachowań, możliwości działań trenera personalnego w zakresie terapii oraz profilaktyki.	P6U_W	P6S_WK
K_W04	Zna kryteria oceny sprawności fizycznej oraz zagadnienia oceny postawy ciała	P6U_W	P6S_WG
K_W05	Zna metody doskonalenia cech motorycznych oraz wpływ treningu (aktywności fizycznej) na funkcjonowanie organizmu człowieka w różnym wieku	P6U_W	P6S_WG P6S_WK
K_W06	Zna podstawowe zasady motywowania do ćwiczeń, a także rodzaje motywacji w aktywności fizycznej	P6U_W	P6S_WK
K_W07	Zna i rozumie przepisy prawne regulujące pracę trenera personalnego oraz zasady bezpieczeństwa związane z prowadzeniem treningu	P6U_W	P6S_WK
K_W08	Zna podstawowe zasady związane z prawidłowym żywieniem i dietetyką	P6U_W	P6S_WG
K_U01	Potrafi wskazać i nazwać najważniejsze elementy funkcjonalne organizmu człowieka oraz potrafi wytłumaczyć zależności i związki występujące między nimi.	P6U_U	P6S_UW
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.	P6U_U	P6S_UW
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 dopasować program treningowy dla osób z różnymi ograniczeniami i dysfunkcjami.	P6U_U	P6S_UK
K_U04	Umie zachować zasady bezpieczeństwa w czasie zajęć ruchowych	P6U_U	P6S_UK
K_U05	Potrafi zastosować poznane nowatorskie i niekonwencjonalne techniki ćwiczeń fizycznych,	P6U_U	P6S_UW

	a także uzasadnić ich umiejscowienie w procesie treningowym		
K_U06	Umie wykorzystać różne techniki motywacji do podejmowania aktywności fizycznej i zdrowotnej	P6U_U	P6S_UK
K_U07	Potrafi przeprowadzić zasadny wywiad dostarczający zbiór informacji o danej osobie, przeanalizować zebrane informacje i zaplanować na ich podstawie właściwy trening.	P6U_U	P6S_UW P6S_UK
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.	P6U_K	P6S_KO
K_K02	Odrzuca zachowania nieetyczne w działalności zawodowej i osobistej. Prezentuje postawę aprobującą wobec osób z indywidualnymi potrzebami i możliwościami.	P6U_K	P6S_KR
K_K03	Swoją postawą promuje zdrowie i zachęca do brania udziału w aktywności fizycznej	P6U_K	P6S_KR
K_K04	Podejmuje działania związane z autoedukacją i doksztalcaniem się.	P6U_K	P6S_KK
K_K05	Reprezentuje wysoki poziom kultury osobistej oraz sprawności fizycznej	P6U_K	P6S_KR
	<p>Podpisy członków Zespołu:</p> <p>dr hab. prof. AWF Krzysztof Perkowski</p> <p>dr Elżbieta Olszewska</p> <p>dr Karol Gryko</p> <p>Warszawa 21.12.2018r.</p>		

¹ Uniwersalne charakterystyki poziomów w PRK – załącznik do ustawy z dnia 22 grudnia 2015 r. (Dz. U. z 2016 r. poz. 64 i poz. 1010).

² Charakterystyki drugiego stopnia PRK – poziomy 6-8 –Rozporządzenie MNiSW z dnia 14 listopada 2018 r. (Dz. U. z 2018 r. poz. 2218).