

## AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. EUGENIUSZA PIASECKIEGO W POZNANIU

### EFEKTY UCZENIA SIĘ NA STUDIACH PODYPLOMOWYCH KIERUNEK – TRENER OSOBISTY (PERSONALNY)

#### 1. Umiejscowienie kierunku studiów z uzasadnieniem

Kierunek *Trener osobisty* jest oparty na interdyscyplinarnych dziedzinach wiedzy, które mieszczą się w obszarze nauk medycznych, nauk o zdrowiu oraz nauk o kulturze fizycznej.

Absolwent kierunku w trakcie studiów nabywa wiedzę z zakresu nauk biologicznych, społecznych i ekonomicznych oraz umiejętności korzystania z niej. W trakcie studiów poznaje zasady projektowania, realizowania i kontrolowania procesu trenowania klienta w celu efektywnego udziału w różnych formach aktywności fizycznej. Nabywa wiedzę i umiejętności w zakresie prowadzenia własnej działalności gospodarczej.

Przykładowe miejsca pracy absolwenta w/w studiów: własna działalność gospodarcza, przedsiębiorstwa, instytucje lub organizacje zajmujące się sportem i rekreacją; hotele z infrastrukturą rekreacyjną i odnowy biologicznej; ośrodki wypoczynkowe; kluby fitness.

#### 2. Zasadnicze cele uczenia się

Celem studiów podyplomowych na kierunku trener osobisty jest:

- poszerzenie wiedzy o różnorodnych formach aktywności fizycznej, szczególnie w odniesieniu do zagadnień biomedycznych i społecznych;
- uzyskanie przez studenta/absolwenta przygotowania zawodowego przez nabycie wiedzy i umiejętności niezbędnych do wykonywania diagnostyki stanu zdrowia i sprawności fizycznej potencjalnego klienta celem rozpoczęcia i kontrolowania profilowanego treningu;
- nabycie i doskonalenie umiejętności programowania, realizacji i ewaluacji procesu treningowego;
- umiejętność definiowania problemów w pracy trenera osobistego oraz podejmowanie różnych form współpracy;
- ukazywanie pozytywnego wizerunku trenera, jako osoby posiadającej wiedzę ogólną i specjalistyczną, którą umie wykorzystywać w działaniu praktycznym.

#### 3. Efekty uczenia się

##### 1) Ogólne efekty uczenia się

- zna podstawy biologicznych i społeczno-psychologicznych uwarunkowań i skutków uczestnictwa w różnych formach aktywności fizycznej;
- potrafi planować, realizować i kontrolować proces treningowy na różnych szczeblach szkolenia klienta;
- demonstruje postawę promującą zdrowie i aktywność fizyczną;

## 2) Szczegółowe efekty uczenia się

Symbol	Efekty uczenia się dla absolwenta kierunku Trener Osobisty	Kod składnika opisu wg Rozporządzenia*
<b>WIEDZA: absolwent zna i rozumie</b>		
K_W01	Rozszerzoną problematykę w zakresie fizykochemicznych i biologicznych podstaw funkcjonowania organizmu	P7S_WG,
K_W02	Pogłębiona wiedza o rozwoju człowieka w cyklu życia w ujęciu biologicznym, psychologicznym i społecznym.	P7S_WG,
K_W03	Posiada wiedzę na temat wybranych technik oddziaływania psychologicznego na człowieka	P7S_WG,
K_W04	Metody rozpoznawania i diagnozowania stylu życia człowieka, podstawowe problemy medyczne . Zna rolę i znaczenie postępowania dietetycznego w kształtowaniu wydolności fizycznej.	P7S_WG,
K_W05	Istotę klasyfikacji, rejestracji i analizy obciążeń treningowych	P7S_WG,
K_W06	Zasady funkcjonowania sprzętu i aparatury stosowanej do pomiaru motoryczności człowieka, umie diagnozować poziom motoryczności	P7S_WG,
K_W07	Spoleczne i ekonomiczno-gospodarcze uwarunkowania działalności w pracy trenera osobistego, projektowania i wykonywania narzędzi marketingowych.	P7S_WK
K_W08	Miejsce i rolę kultury fizycznej w ogólnym systemie nauk, zna terminologię nauk o kulturze fizycznej, w szczególności w zakresie obowiązującym w działalności trenera osobistego.	P7S_WK
K_W09	Zasady i pojęcia ochrony praw autorskich i zarządzania zasobami własności intelektualnej.	P7S_WK
K_W10	Ogólne zasady tworzenia i rozwoju form indywidualnej przedsiębiorczości w zakresie działań specjalisty – trener osobisty	P7S_WK
<b>UMIEJĘTNOŚCI: absolwent potrafi</b>		
K_U01	Stosować techniki komunikowania się i negocjacji. Potrafi praktycznie realizować komunikację wew. i zew.	P7S_UK
K_U02	Posługiwać się aparaturą stosowaną w diagnostyce motoryczności i efektywności jego pracy treningowej.	P7S_UW
K_U03	Prezentować i wyjaśniać problemy z zakresu ochrony zdrowia i rehabilitacji, na różnych etapach zaawansowania sportowego.	P7S_UW
K_U04	Sformułować plan działania odpowiadający oczekiwaniom osoby korzystającej z usług trenera w odniesieniu do poprawy jego stanu fizycznego.	P7S_UW, P7S_UO
K_U05	Posługuje się wyspecjalizowanymi narzędziami i technikami informatycznymi z wykorzystaniem różnych programów komputerowych z zakresu obserwacji efektywności treningu. Umie pozyskiwać różne dane, przetwarzać je i poddawać krytycznej ocenie.	P7S_UW
K_U06	Identyfikować błędy procesu szkoleniowego.	P7S_UW
K_U07	Samodzielnie planować i realizować własne uczenie się przez całe życie, potrafi inspirować i organizować proces uczenia się innych osób.	P7S_UU
K_U08	Organizować i kierować zajęciami sportowymi i rekreacyjnymi.	P7S_UO
K_U09	Wykazywać zasób umiejętności ruchowych z zakresu różnych form aktywności fizycznej.	P7S_UW
K_U10	Samodzielnie tworzyć lub modyfikować różne formy aktywności fizycznej w zależności od warunków środowiskowych i klimatycznych.	P7S_UO, P7S_UW
<b>KOMPETENCJE SPOŁECZNE :absolwent jest gotów do</b>		
K_K01	Krytycznej oceny posiadanej wiedzy i odbieranych treści.	P7S_KK,
K_K02	Współpracy z ekspertami z innych dziedzin w celu uzyskania informacji i rozwiązań trudnych do zdobycia samodzielnie.	P7S_KK
K_K03	Dbalności o prestiż związany z wykonywaniem zawodu i właściwie pojętą	P7S_KR



	solidarnością zawodową.	
K_K04	Wykazywanie przywództwa i przedsiębiorczości, inicjowania działań dla innych.	P7S_KO
K_K05	Stosowanie zabiegów wychowawczych, działań prozdrowotnych oraz zapobieganie wkluczeniom i patologiom społecznym.	P7S_KO
K_K06	Rozwiązywanie złożonych problemów związanych z wykonywaniem zawodu.	P7S_KK
K_K07	Dbłość o bezpieczeństwo własne, otoczenia i współpracowników.	P7S_KR
K_K08	Formułowanie opinii dotyczącej różnych aspektów działalności zawodowej.	P7S_KR
K_K09	Demonstrowania postawy promującej zdrowie i aktywność fizyczną.	P7S_KR

\* Rozporządzenie MNiSW z dnia 14.11.2018 w sprawie charakterystyk drugiego stopnia efektów uczenia się dla kwalifikacji na poziomach 6-8 Polskiej Ramy Kwalifikacji

#### 4. Sposób weryfikacji osiągniętych efektów uczenia się

- 1) Weryfikacja osiągniętych efektów uczenia się wymaga zastosowania zróżnicowanych form sprawdzenia, adekwatnych do kategorii wiedzy, umiejętności albo kompetencji społecznych, których dotyczą te efekty.
- 2) Osiągnięte efekty uczenia się w kategorii wiedzy można weryfikować za pomocą egzaminów pisemnych w formie zadań otwartych lub zamkniętych lub egzaminów ustnych, a także w oparciu o analizę opracowanych konspektów i obserwację ich praktycznej realizacji.
- 3) Egzamin pisemny lub ustny jest ukierunkowany na sprawdzenie wiedzy na poziomie wyższym niż sama znajomość zagadnień i nie może ograniczać się do znajomości faktów. Egzamin ustny w szczególności służy sprawdzeniu poziomu zrozumienia zagadnienia, umiejętności analizy i syntezy informacji oraz rozwiązywania problemów.
- 4) Weryfikacja osiągniętych efektów uczenia się w kategorii umiejętności wymaga bezpośredniej obserwacji studenta albo uczestnika studiów podyplomowych w czasie wykonywania działań właściwych dla danego zadania zawodowego wynikającego z roli trenera osobistego.