

**Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie
Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu w Białej Podlaskiej**

**ZBIÓR EFEKTÓW KSZTAŁCENIA
DLA KIERUNKU „TRENER PERSONALNY”**

| | |
|---|--|
| Wydział prowadzący kierunek studiów: | Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu w Białej Podlaskiej |
| Kierunek studiów: | Trener personalny |
| Poziom kształcenia: Poziom PRK 6 | studia pierwszego stopnia |
| Poziom kwalifikacji: | Poziom 6 Polskiej Ramy Kwalifikacji |
| Wiodąca dyscyplina: | Nauki o kulturze fizycznej |
| Profil kształcenia: | praktyczny |
| Umiejscowienie kierunku w dyscyplinie naukowej/ dyscyplinach naukowych - wskazanie dyscypliny wiodącej: (wraz z uzasadnieniem) | <p>Kierunek „Trener personalny” umiejscowiony został w dziedzinie nauk medycznych i nauk o zdrowiu, w dyscyplinie nauk o kulturze fizycznej (100%). Jego usytuowanie w tej dyscyplinie wynika z jednolitego profilu kwalifikacji Trener personalny – specjalisty w zakresie zarządzania aktywnością fizyczną i prozdrowotnym stylem życia. Interdyscyplinarny charakter kultury fizycznej, która w myśl Ustawy o sporcie mieści w sobie sport zdefiniowany jako „wszelkie formy aktywności fizycznej, które przez uczestnictwo doraźne lub zorganizowane wpływają na wypracowanie lub poprawienie kondycji fizycznej i psychicznej, rozwój stosunków społecznych lub osiągnięcie wyników sportowych na wszelkich poziomach” oraz inne komponenty kultury fizycznej obejmujące higienę osobistą, wczesną profilaktykę i promocję zdrowia, a także racjonalną organizację czynnego wypoczynku,</p> |

w pełni pozwalają zabezpieczyć założone cele kształcenia. Przyjęte poniżej efekty kształcenia zapewniają niezbędne kompetencje zawodowe, które przejawiają się w postaci: samodzielnego diagnozowania, planowania, organizowania, prowadzenia, kontroli i oceny aktywności fizycznej w obszarze sportu, z uwzględnieniem potrzeb i możliwości osób o różnym poziomie sprawności fizycznej, wieku i stanie zdrowia; znajomości zasad oraz metod pozwalających na wdrożenie uczestników sportu do prozdrowotnego stylu życia, w tym zasady zdrowego żywienia; posiadania wiedzy psychologicznej, umiejętności oraz kompetencji społecznych niezbędnych do budowania relacji interpersonalnych z klientem lub grupą klientów, a także rozpoznawania i samodzielnego rozwiązywania problemów pojawiające się w czasie uczestnictwa w aktywności fizycznej; wykorzystywania nowych technologii wspomagających aktywność fizyczną; prowadzenia działalności gospodarczej w obszarze kultury fizycznej oraz efektywnej współpracy ze specjalistami z innych obszarów zawodowych, wspierających udział w aktywności fizycznej.

Opis kierunkowych efektów kształcenia wraz ze wskazaniem ich relacji z efektami kształcenia w odniesieniu do charakterystyk I i II stopnia

| Opis kierunkowych efektów kształcenia | | | |
|--|---|--|---|
| Kod składnika opisu | Po ukończeniu studiów pierwszego stopnia kierunku Trener personalny o profilu praktycznym absolwent osiąga następujące efekty kształcenia: | Charakterystyki pierwszego stopnia PRK (symbole*) | Charakterystyki drugiego stopnia PRK (symbole**) |
| 1. | 2. | 3. | 4. |
| WIEDZA | | | |
| K_W01 | Posiada wiedzę z zakresu budowy i funkcjonowania organizmu człowieka w ontogenezie. | P6U_W | P6S_WG, P6S_KO |
| K_W02 | Rozumie fizjologiczne i biochemiczne procesy towarzyszące różnym rodzajom wysiłku fizycznego i wypoczynkowi. | P6U_W | P6S_WG, P6S_WK |
| K_W03 | Rozumie prawa biomechaniki. Zna terminologię dotyczącą postawy ciała człowieka, jej rozwoju w ontogenezie, a także podstawowych metod jej oceny. Posiada wiedzę na temat prawidłowego funkcjonowania aparatu ruchu człowieka w czasie wykonywania ćwiczeń fizycznych. Rozumie znaczenie etapów rozwoju motorycznego w ontogenezie w procesie uczenia się i nauczania czynności ruchowych. | P6U_W | P6S_WG, P6S_WK |
| K_W04 | Zna i rozumie rolę składników odżywczych, potrzeby energetyczne oraz mechanizmy regulujące spożycie pokarmów przez osobę aktywną fizycznie, uwzględniając specyficzne potrzeby wynikające z jej wieku, sprawności fizycznej i stanu zdrowia. Rozumie zasady zdrowego odżywiania i wykorzystywania wspomaganie w żywieniu osób podejmujących aktywność fizyczną. Zna zasady układania jadłospisów. | P6U_W | P6S_WG, P6S_WK |
| K_W05 | Posiada wiedzę na temat najczęstszych dysfunkcji występujących w sporcie oraz metod ich leczenia, rehabilitacji i profilaktyki. Zna wybrane metody i środki terapeutyczne stosowane w treningu sportowym. Posiada wiedzę na temat podstawowych form odnowy biologicznej. | P6U_W | P6S_WG, P6S_WK |
| K_W06 | Ma wiedzę na temat udzielania pierwszej pomocy w stanach zagrożenia zdrowia i życia, w szczególności charakterystycznych dla | P6U_W | P6S_WG, P6S_WK |

| | | | |
|-------|--|-------|-------------------|
| | uczestnictwa w aktywności fizycznej. Rozumie zasady dbałości o higienę osobistą. | | |
| K_W07 | Ma wiedzę i zna terminologię nauk o sporcie (pojęcia, teorie, metody i koncepcje dotyczące treningu sportowego). | P6U_W | P6S_WG |
| K_W08 | Rozumie zasady diagnozowania, planowania, organizowania, prowadzenia, kontroli oraz oceny procesu treningowego w sporcie powszechnym i wyczynowym. | P6U_W | P6S_WG, P6S_WK |
| K_W09 | Zna i rozumie różnorodne zasady doboru metod, form i środków wykorzystywanych podczas ćwiczeń fizycznych w zależności od celów, sprawności fizycznej i stanu zdrowia osób podejmujących aktywność fizyczną. | P6U_W | P6S_WG, P6S_WK |
| K_W10 | Zna specyfikę i przepisy obowiązujące w powszechnych formach aktywności fizycznej. | P6U_W | P6S_WG |
| K_W11 | Zna zadania pracy edukacyjno-wychowawczej w czasie działań animacyjnych z dziećmi i młodzieżą oraz pracy kulturalno-rozrywkowej w kontakcie z osobami dorosłymi. | P6U_W | P6S_WG, P6S_WK |
| K_W12 | Posiada wiedzę pozwalającą przygotowywać programy treningu ukierunkowane na poprawę zdolności motorycznych, sylwetki i zdrowia poprzez wykorzystanie nowoczesnych (aktualnych) form aktywności fizycznej. | P6U_W | P6S_WG, P6S_WK |
| K_W13 | Zna i charakteryzuje najbardziej popularne formy grupowych zajęć ruchowych przy muzyce. | P6U_W | P6S_WG, P6S_WK |
| K_W14 | Posiada wiedzę na temat przyczyn i objawów najczęstszych chorób cywilizacyjnych oraz rozumie znaczenie aktywności fizycznej w profilaktyce zdrowego stylu życia, w tym osób o specyficznych potrzebach zdrowotnych. | P6U_W | P6S_WG, P6S_WK |
| K_W15 | Rozumie znaczenie wiedzy psychologicznej, umiejętności i kompetencji społecznych w budowaniu relacji interpersonalnych i planowaniu pracy w sferze wolnoczasowej. Rozumie psychospołeczne podstawy funkcjonowania uczestników aktywności fizycznej. Posiada wiedzę na temat zjawisk społecznych i w oparciu o tę wiedzę dobiera optymalne metody oddziaływania. Rozumie wartość holistycznego postrzegania zdrowia oraz konieczność promocji postaw prozdrowotnych. Rozumie znaczenie motywacji i aspiracji w podejmowaniu aktywności fizycznej. | P6U_W | P6S_WG, P6S_WK |

| | | | |
|---------------------|---|-------|------------------------------|
| K_W16 | Posiada wiedzę z zakresu zarządzania i marketingu. Zna prawne, organizacyjne i etyczne zasady zakładania i prowadzenia działalności gospodarczej związanej z uczestnictwem w aktywności fizycznej. Rozumie znaczenie budowania dobrego wizerunku w społeczeństwie. | P6U_W | P6S_WG, P6S_WK |
| K_W17 | Posiada wiedzę na temat projektowania ścieżki własnego rozwoju i awansu zawodowego. | P6U_W | P6S_WG, P6S_WK |
| K_W18 | Zna problematykę badawczą w zakresie kompetencji zawodowych. Zna i rozumie problemy badawcze i organizacyjne oraz metody statystyczne stosowane w pracy naukowej. Zna i rozumie podstawowe pojęcia i zasady prawa o ochronie własności intelektualnej. | P6U_W | P6S_WG, P6S_WK |
| K_W19 | Zna słownictwo w języku angielskim wykorzystywane w działalności zawodowej trenera personalnego. | P6U_W | P6S_WG, P6S_WK |
| UMIEJĘTNOŚCI | | | |
| K_U01 | Wykorzystuje wiedzę anatomiczną w nauczaniu czynności ruchowych oraz programowaniu procesu treningowego, z uwzględnieniem aspektów rozwojowych. | P6U_U | P6S_UW, P6S_UK |
| K_U02 | Na podstawie umiejętności wykonywania pomiarów antropometrycznych, biomechanicznych, fizjologicznych diagnozuje i monitoruje możliwości wysiłkowe organizmu. | P6U_U | P6S_UW, P6S_UK, P6S_UO |
| K_U03 | Potrafi stosować metody i techniki pomiarowe do oceny postawy ciała, w tym wykorzystać wybrane testy funkcjonalne do oceny aparatu ruchu. | P6U_U | P6S_UW, P6S_UO |
| K_U04 | Potrafi wdrażać zasady zdrowego odżywiania oraz dbałości o higienę osobistą. Potrafi dokonać oceny sposobu żywienia oraz ocenić wartość odżywczą różnych produktów. Potrafi opracować jadłospis i ocenić jego wartość energetyczną dla osób podejmujących różne rodzaje aktywności fizycznej. | P6U_U | P6S_UW, P6S_UK, P6S_UO |
| K_U05 | Umie przewidywać zagrożenia dla życia i zdrowia, właściwie postępować w sytuacji zagrożenia życia oraz udzielać pomocy przedmedycznej. | P6U_U | P6S_UW |
| K_U06 | Potrafi zaplanować i przeprowadzić działania sprzyjające prewencji wczesnej i odnowie biologicznej uczestników różnych form aktywności fizycznej. | P6U_U | P6S_UW, P6S_UO |
| K_U07 | Posiada umiejętność planowania, prowadzenia, kontroli i oceny procesu treningowego, z uwzględnieniem celów treningowych, sprawności fizycznej i stanu zdrowia uczestników wybranych | P6U_U | P6S_UW, P6S_UO |

| | | | |
|-------|--|-------|------------------------------|
| | form aktywności fizycznej. | | |
| K_U08 | Posiada umiejętność posługiwania się zasadami, formami, środkami i metodami w programowaniu i realizacji treningu w sporcie powszechnym i wyczynowym. | P6U_U | P6S_UW, P6S_UO |
| K_U09 | Prowadzi, sędziuje, uczestniczy w podejmowanych formach aktywności fizycznej, w tym uwzględniających współzawodnictwo w popularnych sportach. | P6U_U | P6S_UW, P6S_UK |
| K_U10 | Potrafi formułować cele oraz dobierać metody i techniki niezbędne do modelowania zachowań uczestników animacji czasu wolnego. | P6U_U | P6S_UW, P6S_UO, P6S_UK |
| K_U11 | Posiada specjalistyczne umiejętności ruchowe umożliwiające samodzielne uczestnictwo w popularnych sportach indywidualnych i zespołowych. Wykorzystuje nowoczesne technologie i narzędzia dedykowane wybranym formom aktywności fizycznej. Prowadzi doradztwo w zakresie wykorzystania nowoczesnych technologii i doboru sprzętu sportowego w różnych formach aktywności fizycznej. | P6U_U | P6S_UW, P6S_UK, P6S_UO |
| K_U12 | Posiada umiejętności doboru form aktywności fizycznej adekwatnych do potrzeb uczestników sportu powszechnego. | P6U_U | P6S_UW, P6S_UO |
| K_U13 | Umie prowadzić zajęcia rytmiczno-taneczne z wykorzystaniem muzyki. | P6U_U | P6S_UW, P6S_UK, P6S_UO |
| K_U14 | Potrafi zaplanować i prowadzić zajęcia ruchowe dla osób o specyficznych potrzebach zdrowotnych zgodnie z profilaktyką zdrowego stylu życia. | P6U_U | P6S_UW, P6S_UK, P6S_UO |
| K_U15 | Potrafi przeprowadzić 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. | P6U_U | P6S_UW, P6S_UK, P6S_UO |
| K_U16 | Potrafi spójnie i logicznie prezentować i bronić własnych opinii i stanowisk oraz umiejętnie dążyć do osiągnięcia porozumienia oraz negocjować w przypadku konfrontacji z przeciwstawnymi opiniami. | P6U_U | P6S_UK, P6S_UU |
| K_U17 | Potrafi samodzielnie i w zespole planować oraz organizować przedsięwzięcia sportowe, w tym dla osób o specyficznych potrzebach. | P6U_U | P6S_UK, P6S_UO |

| | | | |
|------------------------------|---|-------|------------------------------|
| K_U18 | Potrafi świadomie i celowo budować swój wizerunek w społeczeństwie poprzez relacje publiczne. | P6U_U | P6S_UK, P6S_UU |
| K_U19 | Potrafi dokonać krytycznej analizy własnych działań. Posiada umiejętność określania własnych braków i niedociągnięć oraz pracy nad ich niwelowaniem. | P6U_U | P6S_UK, P6S_UU |
| K_U20 | Potrafi posługiwać się zasadami i normami etycznymi w wykonywanej pracy zawodowej. | P6U_U | P6S_UK, P6S_UO |
| K_U21 | Posiada umiejętność dostrzegania problemów i wykorzystywania podstawowych metod badawczych oraz potrafi przygotować raport z badań zgodnych z obszarem planowanych kompetencji zawodowych. | P6U_U | P6S_UW, P6S_UU |
| K_U22 | Potrafi gromadzić i przetwarzać informacje z wykorzystaniem technik informatycznych i elektronicznych źródeł informacji. | P6U_U | P6S_UW, P6S_UK |
| K_U23 | Ma umiejętności językowe w zakresie sportu zgodne z wymaganiami określonymi dla poziomu B2 Europejskiego Systemu Opisu Kształcenia Językowego. | P6U_U | P6S_UW, P6S_UK |
| KOMPETENCJE SPOŁECZNE | | | |
| K_K01 | Jest gotów do efektywnej współpracy i komunikacji ze specjalistami z innych, wspierających obszarów zawodowych (z dietetykiem, fizjoterapeutą, lekarzem). | P6U_K | P6S_KK, P6S_UO |
| K_K02 | Dbą o poziom sprawności fizycznej niezbędny do wykonywania zadań zawodowych. | P6U_K | P6S_KR |
| K_K03 | Jest odpowiedzialny, profesjonalnie i etycznie realizuje powierzone mu zadania. Zawsze działa z poszanowaniem zdrowia i życia ludzkiego. | P6U_K | P6S_KR, P6S_KK |
| K_K04 | Posiada zdolność do pracy w zespole, realizuje cele społeczne w zakresie aktywności fizycznej. | P6U_K | P6S_KO, P6S_KR |
| K_K05 | Ma świadomość poziomu swojej wiedzy i umiejętności. Posiada potrzebę ciągłego dokształcania się zawodowego i rozwoju osobistego. Dokonuje samooceny własnych kompetencji i doskonali umiejętności w trakcie prowadzenia działalności praktycznej. | P6U_K | P6S_KK, P6S_KR |
| K_K06 | Jest gotów do promowania zasad etyki zawodowej specyficznej dla realizacji treningu sportowego w środowisku sportowym. | P6U_K | P6S_KO, P6S_KR |
| K_K07 | Posiada potrzebę korzystania z dorobku nauk wspierających aktywność fizyczną i docenia możliwość współpracy z ich przedstawicielami. Dbą | P6U_K | P6S_KK, P6S_KR, P6S_UO |

| | | | |
|-------|---|-------|------------------------------|
| | o wysoki standard transferu interdyscyplinarnej wiedzy naukowej do praktyki zawodowej. Na bieżąco śledzi ważne wydarzenia sportowe. | | |
| K_K08 | Propaguje aktywność fizyczną i zachowania prozdrowotne w środowisku lokalnym, poprzez aktywne uczestnictwo w życiu społecznym i sportowym. | P6U_K | P6S_KO, P6S_KR |
| K_K09 | Realizując zadania i cele uwzględnia obowiązujące akty prawne oraz bezpieczeństwo i zdrowie osób z którymi współpracuje. | P6U_K | P6S_KO, P6S_KR, P6S_UO |
| K_K10 | Nawiązuje relacje społeczne w sposób prawidłowy, posługując się skutecznie dostępnymi kanałami komunikacji. Jest zdolny do empatycznego rozumienia treści wypowiedzi rozmówców. | P6U_K | P6S_KO, P6S_UK, P6S_KR |
| K_K11 | Jest asertywny i świadomy potrzeby stosowania technik radzenia sobie ze stresem i objawami wypalenia zawodowego. | P6U_K | P6S_KO, P6S_KK |
| K_K12 | Jest gotów do wykonywania bieżącej oceny i korekty realizowanych zadań oraz projektów. | P6U_K | P6S_KO, P6S_KK |

Objaśnienie oznaczeń w symbolach:

K_ - kierunkowe efekty kształcenia

_W - (po podkreślniku) kategoria wiedzy

_U - (po podkreślniku) kategoria umiejętności

_K - (po podkreślniku) kategoria kompetencji społecznych

P6U – uniwersalne charakterystyki I stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacyjnej – poziom 6

P6S – charakterystyki II stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacyjnej – poziom 6

_WG - Zakres i głębia / kompletność perspektywy poznawczej i zależności

_WK - Kontekst / uwarunkowania, skutki

_UW - Wykorzystanie wiedzy / rozwiązywane problemy i wykonywane zadania

_UK - Komunikowanie się / odbieranie i tworzenie wypowiedzi, upowszechnianie wiedzy w środowisku naukowym i posługiwanie się językiem obcym

_UO - Organizacja pracy / planowanie i praca zespołowa

_UU - Uczenie się/planowanie własnego rozwoju i rozwoju innych osób

_KK - Oceny/krytyczne podejście

_KO - Odpowiedzialność/wypełnianie zobowiązań społecznych i działanie na rzecz interesu publicznego

_KR - Rola zawodowa/niezależność i rozwój etosu.

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

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