

**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:** *studia pierwszego stopnia*

**Profil kształcenia:** *praktyczny*

**Umiejscowienie kierunku w obszarze (obszarach) kształcenia:**

*w zakresie nauk medycznych, nauk o zdrowiu oraz nauk o kulturze fizycznej*

Kierunek „Trener personalny” umiejscowiony został w obszarze kształcenia nauk medycznych, nauk o zdrowiu oraz nauk o kulturze fizycznej. Jego usytuowanie w tym obszarze 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<sup>1</sup> 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, 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

---

<sup>1</sup> Ustawa o sporcie z dnia 25 czerwca 2010 r.

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 uniwersalnymi charakterystykami pierwszego stopnia oraz charakterystykami drugiego stopnia**

Objaśnienie oznaczeń w symbolach:

- K\_** - kierunkowe efekty kształcenia
- \_W** - (po podkreślniku) kategoria wiedzy
- \_U** - (po podkreślniku) kategoria umiejętności
- \_K** - (po podkreślniku) kategoria kompetencji społecznych

<b>Opis kierunkowych efektów kształcenia</b>			
Kod składnika opisu	Po ukończeniu studiów pierwszego stopnia kierunku Trener personalny o profilu praktycznym absolwent osiąga następujące efekty kształcenia:	Odniesienie do charakterystyk I stopnia	Odniesienie do charakterystyk II stopnia
<b>1.</b>	<b>2.</b>	<b>3.</b>	<b>4.</b>
<b>WIEDZA</b>			
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 uczestnictwa w aktywności fizycznej. Rozumie zasady dbałości o higienę osobistą.	P6U_W	P6S_WG, P6S_WK
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
<b>UMIEJĘTNOŚCI</b>			
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 form aktywności fizycznej.	P6U_U	P6S_UW, P6S_UO
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 dobrać 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
<b>KOMPETENCJE SPOŁECZNE</b>			
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 o wysoki standard transferu interdyscyplinarnej wiedzy naukowej do praktyki zawodowej. Na bieżąco śledzi ważne wydarzenia sportowe.	P6U_K	P6S_KK, P6S_KR, P6S_UO
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