

KARTA PRZEDMIOTU – II ROK
Rok akademicki 2024/2025

Kod przedmiotu	0114.7.WF2.FI4.PTP	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	Podstawy treningu personalnego <i>Basics of personal training</i>
	angielskim	

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

1.1. Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
1.2. Forma studiów	stacjonarne / niestacjonarne
1.3. Poziom studiów	drugiego stopnia
1.4. Profil studiów*	praktyczny
1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu	mgr Grzegorz Lelonek
1.6. Kontakt	41 349 69 54

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Język wykładowy	polski
2.2. Wymagania wstępne*	Podstawy fizjologii wysiłku fizycznego

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć	wykłady, ćwiczenia	
3.2. Miejsce realizacji zajęć	zajęcia w pomieszczeniach UJK	
3.3. Forma zaliczenia zajęć	zaliczenie z oceną	
3.4. Metody dydaktyczne	Wykłady: informacyjny, konwersatoryjny Ćwiczenia: dyskusja wielokrotna (grupowa), objaśnienie (OB), ćwiczenia praktyczne	
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	1. Górski J. Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego, PZWL, Warszawa 2017. 2. Corbin Ch.B., Welk G.J., Corbin W.R., Welk K.A. Fitness i wellness. Kondycja, sprawność, zdrowie, Zysk i S-ka. 2006.
	uzupełniająca	1. Howley E.T., Franks B.D., 2007, Fitness professional's handbook, Human Kinetics. 2. Trunz-Carlisi E. Modelowanie sylwetki. Osobisty trener. Wydawnictwo RM 2016.

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć) Wykłady: C1. Zapoznanie studenta z podstawami teoretycznymi problematyki treningu personalnego. C2. WYROBIE u studenta umiejętności projektowania i dobierania form treningu personalnego w odniesieniu do potrzeb klientów. C3. Kształtowanie u studenta postawy do aktywności fizycznej - wytrwałości i dbałości o zdrowie i sprawność fizyczną przez całe życie. Ćwiczenia: C1. Zapoznanie studenta z podstawami teoretycznymi programowania treningu personalnego. C2. Kształtowanie u studenta umiejętności organizacji, planowania i realizacji treningu personalnego. C3. Kształtowanie u studenta postawy wytrwałego realizowania działań związanych z aktywnością fizyczną, zdrowiem i sprawnością fizyczną.	4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć) Wykłady: 1. Trening personalny- wprowadzenie do problematyki. 2. Dobór metod i środków treningowych w odniesieniu do potrzeb klienta. 3. Nowe trendy w treningu personalnym. Ćwiczenia: 1. Podstawy pracy z klientem. 2. Programowanie treningów w zależności od zakładanych celów. 3. Trening personalny z uwzględnieniem specjalnych potrzeb klientów (otyłość, pleć, specyficzne przygotowanie do podejmowania form różnych form rekreacji i sportu itp.). 4. Zastosowanie form treningu personalnego: m.in. crossfit, oporowy, HIIT, funkcjonalny, core itp.
---	--

4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
w zakresie WIEDZY:		
W01	Dysponuje pogłębioną wiedzą o funkcjonowaniu układów fizjologicznych organizmu człowieka w różnych stanach: w spoczynku, podczas aktywności fizycznej i po wysiłkach.	WF2P_W03 NAU2_W06
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:		
U01	Potrafi wykorzystać w treningu personalnym wskaźniki strukturalne i morfologiczne dotyczące budowy ciała oraz wskaźniki fizjologiczne.	WF2P_U01
U02	Potrafi zaplanować i zastosować działania treningowe w odniesieniu do potrzeb odbiorców.	WF2P_U06
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:		
K01	Prezentuje pozytywną postawę wobec własnego zdrowia i kondycji fizycznej, stanowi wzór dla wychowanków w zakresie dbałości o swoje zdrowie i ciało.	WF2P_K09

4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się

Efekty przedmiotowe (symbol)	Sposób weryfikacji (+/-)																							
	Egzamin ustny/pisemny*						Kolokwium*			Projekt*			Aktywność na zajęciach*			Praca własna*			Praca w grupie*			Inne (jakie?)*		
	Forma zajęć						Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć		
	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...
W01							x				x													
U01							x				x					x								
U02							x				x					x								
K01											x													

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
wykład (W)	3	W 61-68% potrafi przygotować projekt, związany z zagadnieniem wchodzącym w zakres zainteresowań treningu personalnego.
	3,5	W 69-76% potrafi przygotować projekt, związany z zagadnieniem wchodzącym w zakres zainteresowań treningu personalnego.
	4	W 77-84% potrafi przygotować projekt, związany z zagadnieniem wchodzącym w zakres zainteresowań treningu personalnego.
	4,5	W 85-92% potrafi przygotować projekt, związany z zagadnieniem wchodzącym w zakres zainteresowań treningu personalnego.
	5	W 93-100% potrafi przygotować projekt, związany z zagadnieniem wchodzącym w zakres zainteresowań treningu personalnego.
ćwiczenia (C)*	3	Aktywny udział w ponad 50 % zajęć.
	3,5	Aktywny udział w ponad 60 % zajęć.
	4	Aktywny udział w ponad 70 % zajęć.
	4,5	Aktywny udział w ponad 80 % zajęć.
	5	Aktywny udział w ponad 90 % zajęć

5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZycIELA /GODZINY KONTAKTOWE/	40	25
Udział w wykładach	10	10
Udział w ćwiczeniach	30	15
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	35	50
Przygotowanie do wykładu	10	15
Przygotowanie do ćwiczeń	10	15
Zebranie materiałów do projektu, przygotowanie projektu	15	20
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	75	75
PUNKTY ECTS za przedmiot	3	3

Przyjmuję do realizacji (data i podpisy osób prowadzących przedmiot w danym roku akademickim)

.....