

KARTA PRZEDMIOTU – II ROK

Rok akademicki 2025/2026

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 Piotr Osiakowski
1.6. Kontakt	piotr.osiakowski@gmail.com

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. Wyd. PZWL. Warszawa 2017. 2. Rippetoe M, Baker A. Programowanie treningu siłowego. Wyd. Galaktyka. Łódź 2019. 3. Horschig A, Sonthana K, Rekonstrukcja Milona. Wyd. Galaktyka. Łódź 2021. 4. Corbin Ch.B, Welk G.J, Corbin W.R, Welk K.A. Fitness i wellness. Kondycja, sprawność, zdrowie. Wyd. Zysk i S-ka. Poznań 2006.
	uzupełniająca	1. Trunz-Carlisi E. Modelowanie sylwetki. Osobisty trener. Wydawnictwo RM 2016. 2. National Strenght&Conditioning Association (red.). NSCA's Essentials of personal training, 3 rd edition. Human Kinetics. Champaign, Illinois 2019.

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	...
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)

.....