

KARTA PRZEDMIOTU – II ROK
Rok akademicki 2023/2024

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

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

| | |
|--------------------------------|---|
| 2.1. Język wykładowy | <i>polski</i> |
| 2.2. Wymagania wstępne* | <i>Podstawy fizjologii wysiłku fizycznego</i> |

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

| | | |
|--------------------------------------|---|--|
| 3.1. Forma zajęć | <i>wykłady, ćwiczenia</i> | |
| 3.2. Miejsce realizacji zajęć | <i>zajęcia w pomieszczeniach UJK</i> | |
| 3.3. Forma zaliczenia zajęć | <i>zaliczenie z oceną</i> | |
| 3.4. Metody dydaktyczne | <i>Wykłady: informacyjny, konwersatoryjny Ćwiczenia: dyskusja wielokrotna (grupowa), objaśnienie (OB), ćwiczenia praktyczne</i> | |
| 3.5. Wykaz literatury | podstawowa | <i>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.</i> |
| | uzupełniająca | <i>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.</i> |

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

| |
|---|
| <p>4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)</p> <p>Wykłady:</p> <p><i>C1. Zapoznanie studenta z podstawami teoretycznymi problematyki treningu personalnego.</i></p> <p><i>C2. WYROBIE NIE U STUDENTA UMIEJĘTNOŚCI PROJEKTOWANIA I DOBIERANIA FORM TRENINGU PERSONALNEGO W ODNIESIENIU DO POTRZEB KLIENTÓW.</i></p> <p><i>C3. Kształtowanie u studenta postawy do aktywności fizycznej - wytrwałości i dbałości o zdrowie i sprawność fizyczną przez całe życie.</i></p> <p>Ćwiczenia:</p> <p><i>C1. Zapoznanie studenta z podstawami teoretycznymi programowania treningu personalnego.</i></p> <p><i>C2. Kształtowanie u studenta umiejętności organizacji, planowania i realizacji treningu personalnego.</i></p> <p><i>C3. Kształtowanie u studenta postawy wytrwałego realizowania działań związanych z aktywnością fizyczną, zdrowiem i sprawnością fizyczną.</i></p> |
| <p>4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)</p> <p>Wykłady:</p> <ol style="list-style-type: none"> <i>1. Trening personalny- wprowadzenie do problematyki.</i> <i>2. Dobór metod i środków treningowych w odniesieniu do potrzeb klienta.</i> <i>3. Nowe trendy w treningu personalnym.</i> <p>Ćwiczenia:</p> <ol style="list-style-type: none"> <i>1. Podstawy pracy z klientem.</i> <i>2. Programowanie treningów w zależności od zakładanych celów.</i> <i>3. Trening personalny z uwzględnieniem specjalnych potrzeb klientów (otyłość, pleć, specyficzne przygotowanie do podejmowania form różnych form rekreacji i sportu itp.).</i> <i>4. Zastosowanie form treningu personalnego: m.in. crossfit, oporowy, HIIT, funkcjonalny, core itp.</i> |

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 | | | | | |
| | W | C | ... | W | C | ... | W | C | ... | W | C | ... | W | C | ... | W | C | ... | W | C | ... |
| W01 | | | | | | | x | | | | | | x | | | | | | | | |
| U01 | | | | | | | x | | | | | | | | | | | | x | | |
| U02 | | | | | | | 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 |
| Zebrań 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)

.....