

**KARTA PRZEDMIOTU – II ROK**  
**Rok akademicki 2022/2023**

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

**1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW**

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

**2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU**

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

**3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU**

<b>3.1. Forma zajęć</b>	<i>wykłady, ćwiczenia</i>	
<b>3.2. Miejsce realizacji zajęć</b>	<i>zajęcia w pomieszczeniach UJK</i>	
<b>3.3. Forma zaliczenia zajęć</b>	<i>zaliczenie z oceną</i>	
<b>3.4. Metody dydaktyczne</b>	<i>Wykłady: informacyjny, konwersatoryjny Ćwiczenia: dyskusja wielokrotna (grupowa), objaśnienie (OB), ćwiczenia praktyczne</i>	
<b>3.5. Wykaz literatury</b>	<b>podstawowa</b>	<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>
	<b>uzupełniająca</b>	<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><b>4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)</b></p> <p><b>Wykłady:</b></p> <p><i>C1. Zapoznanie studenta z podstawami teoretycznymi problematyki treningu personalnego.</i></p> <p><i>C2. WYROBIENIE 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><b>Ćwiczenia:</b></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><b>4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)</b></p> <p><b>Wykłady:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><i>1. Trening personalny- wprowadzenie do problematyki.</i></li> <li><i>2. Dobór metod i środków treningowych w odniesieniu do potrzeb klienta.</i></li> <li><i>3. Nowe trendy w treningu personalnym.</i></li> </ol> <p><b>Ćwiczenia:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><i>1. Podstawy pracy z klientem.</i></li> <li><i>2. Programowanie treningów w zależności od zakładanych celów.</i></li> <li><i>3. Trening personalny z uwzględnieniem specjalnych potrzeb klientów (otyłość, pleć, specyficzne przygotowanie do podejmowania form różnych form rekreacji i sportu itp.).</i></li> <li><i>4. Zastosowanie form treningu personalnego: m.in. crossfit, oporowy, HIIT, funkcjonalny, core itp.</i></li> </ol>

#### 4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
w zakresie <b>WIEDZY:</b>		
W01	Dysponuje pogłębioną wiedzą o funkcjonowaniu układów fizjologicznych organizmu człowieka w różnych stanach: w spoczynku, podczas aktywności fizycznej i po wysiłkach.	WF2P_W03
w zakresie <b>UMIEJĘTNOŚCI:</b>		
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 <b>KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:</b>		
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		
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
<b>ŁĄCZNA LICZBA GODZIN</b>	<b>75</b>	<b>75</b>
<b>PUNKTY ECTS za przedmiot</b>	<b>3</b>	<b>3</b>

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

.....