I ROK 2026/2027

Załącznik nr 3 AR001-9-IV/2026 dnia 28 kwietnia 2026 roku

KIERUNEK TRENER MEDYCZNY

PLAN NIESTACJONARNYCH STUDIÓW DRUGIEGO STOPNIA

PROFIL: PRAKTYCZNY, TYTUŁ ZAWODOWY ABSOLWENTA: MAGISTER

Lp.		Nazwa przedmiotu	Suma godzin				I rok						II rok						ZALICZENIA (ZO - z oceną)	Egzaminy (E)	
			Razem				1 sem.			2 sem.			3 sem.			4 sem.					
			Godziny	ECTS	Wykłady	Ćwiczenia	W	ĆW	ECTS	W	ĆW	ECTS	W	ĆW	ECTS	W	ĆW	ECTS			
1.	Kliniczno-biomedyczne podstawy treningu medycznego	Anatomia funkcjonalna i palpacyjna	19	3	6	13	6	13	3										ZO	E	1
2.		Fizjologia kliniczna w treningu medycznym	20	3	7	13	7	13	3										ZO	E	1
3.		Biomedyczne podłoże zmęczenia i wypoczynku	19	3	6	13	6	13	3										ZO		
4.		Biochemia kliniczna	20	3	7	13				7	13	3							ZO	E	2
5.		Farmakologia w chorobach przewlekłych a wysiłek fizyczny	13	2	7	6				7	6	2							ZO		2
			91	14	33	58	19	39	9	14	19	5	0	0	0	0	0	0			
6.	Analiza ruchu w treningu medycznym	Kinezjologiczna analiza motoryczności człowieka	13	2	6	7	6	7	2										ZO		1
7.		Biomechanika kliniczna	13	2	0	13		13	2										ZO		1
8.		Podstawy kinezjologii w praktyce	13	2	0	13								13	2				ZO		3
9.	Diagnostyka w treningu medycznym	Diagnostyka funkcjonalna w treningu medycznym	19	3	6	13	6	13	3										ZO		1
10.		Diagnostyka treningowa - pracownie	7	1	0	7					7	1							ZO		2
11.	Aktywność fizyczna w profilaktyce zdrowotnej	Aktywność fizyczna w profilaktyce zdrowotnej (student wybiera 2 z 3)	26	4	26	0										26		4	ZO		4
a.		Aktywność fizyczna w ontogenezie człowieka	13	2	13	0										13		2	ZO		4
b.		Aktywność fizyczna w profilaktyce i leczeniu zaburzeń psychicznych	13	2	13	0										13		2	ZO		4
c.		Aktywność fizyczna w profilaktyce chorób cywilizacyjnych dzieci i młodzieży	13	2	13	0										13		2	ZO		4
12.	Żywienie i wspieranie zachowań zdrowotnych	Żywienie i suplementacja w aktywności fizycznej	19	3	6	13	6	13	3										ZO		1
13.		Żywienie w chorobach cywilizacyjnych	20	3	7	13				7	13	3							ZO	E	2
14.	Teoretyczno-metodyczne podstawy treningu	Teoria i metodyka treningowa	20	3	7	13	7	13	3										ZO	E	1
15.		Programowanie i periodyzacja treningu oporowego	19	3	6	13				6	13	3							ZO		2
16.		Programowanie i periodyzacja treningu wydolnościowego	13	2	6	7				6	7	2							ZO		2
17.	Praktyczne formy treningu	Praktyczne formy treningu (student wybiera 4 z 5)	52	8	0	52								52	8				ZO		3
a.		Trening oporowy i kształtowanie sylwetki ciała	13	2	0	13								13	2				ZO		3
b.		Trening wytrzymałości	13	2	0	13								13	2				ZO		3
c.		Trening specjalistyczny osób o zróżnicowanych potrzebach	13	2	0	13								13	2				ZO		3
d.		Kształtowanie sprawności fizycznej z wykorzystaniem technik sportów walki	13	2	0	13								13	2				ZO		3
e.		Trening z obciążeniem własnego ciała (kalistenika)	13	2	0	13								13	2				ZO		3
18.	Programowanie treningu medycznego - blok podstawowy	Trening medyczny w dysfunkcjach narządu ruchu i z bólem przewlekłym	26	4	6	20				6	20	4							ZO		2
19.		Trening medyczny w chorobach serca i układu krążenia	13	2	6	7				6	7	2							ZO		2
20.		Trening medyczny w chorobach układu oddechowego	13	2	6	7				6	7	2							ZO		2
21.		Trening medyczny w zaburzeniach metabolicznych i endokrynologicznych	13	2	6	7				6	7	2							ZO		2
22.	Programowanie treningu medycznego – blok rozszerzony	Programowanie treningu medycznego (student wybiera 2 z 3)	26	4	12	14										12	14	4	ZO		4
a.		Trening w problemach zaawansowanego wieku	13	2	6	7										6	7	2	ZO		4
b.		Trening w chorobach neurologicznych i neurodegeneracyjnych	13	2	6	7										6	7	2	ZO		4
c.		Trening w ciąży i po porodzie	13	2	6	7										6	7	2	ZO		4
23.	Funkcjonalne wspomaganie treningu - zajęcia warsztatowe	Integracja posturalna i autoterapia ruchowa	13	2	0	13					13	2							ZO		2
24.		Fizjoprofilaktyka w treningu medycznym	19	3	6	13							6	13	3				ZO	E	3
25.	Regeneracja i wspomaganie funkcjonalne	Regeneracja i wspomaganie funkcjonalne (student wybiera 2 z 3)	12	2	0	12											12	2	ZO		4
a.		Czynniki fizykalne w treningu medycznym	6	1	0	6											6	1	ZO		4
b.		Masaż w treningu medycznym	6	1	0	6											6	1	ZO		4
c.		Taping funkcjonalny i wspomagający	6	1	0	6											6	1	ZO		4
26.	Psychospołeczne i behawioralne aspekty pracy trenera	Psychopedagogiczne aspekty pracy trenera medycznego	6	1	0	6		6	1										ZO		1
27.		Psychospołeczne i behawioralne aspekty pracy trenera (student wybiera 3 z 4)	39	6	0	39								39	6				ZO		3
a.		Trening mentalny w pracy z klientem	13	2	0	13								13	2				ZO		3
b.		Neurodydaktyka w treningu medycznym	13	2	0	13								13	2				ZO		3
c.		Komunikacja interpersonalna w treningu medycznym	13	2	0	13								13	2				ZO		3
d.		Psychodietetyka	13	2	0	13								13	2				ZO		3
28.	Innowacyjne metody i technologie w treningu medycznym	Nowoczesne technologie i rozszerzona rzeczywistość w treningu	13	2	0	13		13	2										ZO		1
29.		Innowacyjne techniki treningowe (hipoksja, BFR, PAPE, IZO i inne)	13	2	0	13											13	2	ZO		4
30.	Profesjonalizacja i bezpieczeństwo w pracy trenera medycznego	Etyka i prawo w zawodzie trenera medycznego	6	1	6	0	6		1										ZO		1
31.		Bezpieczeństwo i sytuacje alarmowe w pracy trenera medycznego	7	1	0	7		7	1										ZO		1
32.	Innowacje, przedsiębiorczość i rozwój usług trenera medycznego	Innowacje, przedsiębiorczość i rozwój usług trenera medycznego (Student wybiera 2 z 4)	12	2	0	12											12	2	ZO		4
a.		Własność intelektualna w dobie sztucznej inteligencji	6	1	0	6											6	1	ZO		4
b.		Przedsiębiorczość i rozwój usług trenera medycznego	6	1	0	6											6	1	ZO		4
c.		Marketing cyfrowy i komunikacja w usługach treningowych	6	1	0	6											6	1	ZO		4
d.		Sztuczna inteligencja i cyfrowe wspomaganie pracy trenera	6	1	0	6											6	1	ZO		4
33.	Kompetencje uzupełniające i kwalifikacje dodatkowe	Przedmiot swobodnego wyboru*	13	2	13	0										13		2	ZO		4
35.		FAR - formy aktywności ruchowej 1*	13	2	0	13								13	2				ZO		3
35.		FAR - formy aktywności ruchowej 2*	13	2	0	13											13	2	ZO		4
36.		Specjalizacja instruktora rekreacji**	78	6	0	78								39	3		39	3	ZO	E	4
			582	84	131	451	31	85	18	43	94	21	6	169	24	51	103	21			
32.	Integracja kompetencji zawodowych	Zintegrowane podejście w treningu medycznym - studium przypadków	26	2	0	26											26	2	ZO	E	4
33.		Praktyka zawodowa I	180	6	0	180								180	6				ZO		3
34.		Praktyka zawodowa II	180	6	0	180											180	6	ZO		4
			386	14	0	386	0	0	0	0	0	0	0	180	6	0	206	8			
35.	Kompetencje ogólne i naukowe	PL: Język angielski w profesji trenera/EN: Medical English for Fitness Professionals	13	2	0	13		13	**2**										ZO		1
36.		Metodologia z elementami statystyki	19	3	6	13				6	13	3							ZO		2
37.		Seminarium dyplomowe	18	3	0	18					6	1		6	1		6	1	ZO		4
			50	8	6	44	0	13	2	6	19	4	0	6	1	0	6	1			

	Razem		Suma godzin		I rok						II rok						Razem	
					1 sem.			2 sem.			3 sem.			4 sem.				
	Godziny	ECTS	Wykłady	Ćwiczenia	Wykłady	Ćwiczenia	ECTS	Wykłady	Ćwiczenia	ECTS	Wykłady	Ćwiczenia	ECTS	Wykłady	Ćwiczenia	ECTS	Godziny	EC TS
Grupa zajęć realizowanych w całości z dziedziny nauk humanistycznych lub nauk społecznych	45	7			Suma godzin i ECTS bez praktyk													
					50	137	**29**	63	132	**30**	6	175	**25**	51	135	**24**		
Grupa zajęć do wyboru	284	38	170	939	187			195			181			186			**1109**	**120**
					Suma godzin w tygodniu													
					4	11		5	10		0	13		4	10			
Grupa zajęć do wyboru w procentach		32%			14			15			14			14				
					Razem godziny i ECTS z praktykami													
					187		**29**	195		**30**	361		**31**	366		**30**		
			1109														Godziny i ECTS bez praktyk	
Egzaminy					3			2			1			2			749	108

Obowiązkowe szkolenie z zakresu bezpieczeństwa i higieny pracy w wymiarze 4 godzin realizowane jest na początku I semestru.

* Oferta przedmiotów realizowanych w ramach FAR oraz przedmiotu swobodnego wyboru jest ustalana w drodze zarządzenia dziekana i może podlegać zmianom w celu dostosowania jej do aktualnych możliwości organizacyjnych, potrzeb rynku pracy oraz bieżących uwarunkowań dydaktycznych. Student dokonuje wyboru spośród aktualnie oferowanych zajęć zgodnie z zasadami organizacji roku oraz limitami miejsc;

** Specjalizacja instruktora rekreacji stanowi obowiązkowy element programu studiów. Po zrealizowaniu przewidzianych treści kształcenia student może przystąpić do fakultatywnego egzaminu instruktorskiego. Uzyskanie pozytywnego wyniku egzaminu oraz zrealizowanie wymaganej praktyki instruktorskiej umożliwia uzyskanie legitymacji instruktora rekreacji ruchowej. Legitymacja instruktorska wydawana jest po ukończeniu studiów.