

Tabela 1. Wskaźniki dotyczące programu studiów

Kryterium	Wartość
Liczba semestrów konieczna do ukończenia studiów	4
Liczba punktów ECTS konieczna do ukończenia studiów	120 ECTS
Łączna liczba godzin zajęć	1764 godziny
Procentowy udział liczby punktów ECTS dla dyscyplin	nauki o kulturze fizycznej – 60%, nauki o zdrowiu – 30%, nauki medyczne – 10%
Liczba punktów ECTS przyporządkowana zajęciom lub grupom zajęć do wyboru	38 ECTS
Wymiar praktyk zawodowych oraz liczba punktów ECTS uzyskanych w ramach praktyk	360 godzin, 12 ECTS
Liczba godzin zajęć z aktywności fizycznej (FAR, SIS)	120 godzin, 10 ECTS

Tabela 2. Zajęcia lub grupy zajęć do wyboru

Blok zajęć / grupa zajęć do wyboru	Łączna liczba godzin	Liczba punktów ECTS
Aktywność fizyczna w profilaktyce zdrowotnej (student wybiera 2 z 3)	52	4
Praktyczne formy treningu (student wybiera 4 z 5)	104	8
Programowanie treningu medycznego – blok rozszerzony (student wybiera 2 z 3)	52	4
Regeneracja i wspomaganie funkcjonalne (student wybiera 2 z 3)	26	2
Psychospołeczne i behawioralne aspekty pracy trenera (student wybiera 3 z 4)	78	6
Innowacje, przedsiębiorczość i rozwój usług trenera medycznego (student wybiera 2 z 4)	26	2
Przedmiot swobodnego wyboru	26	2
FAR – formy aktywności ruchowej 1 i 2	52	4

Specjalizacja instruktora rekreacji – SIS	78	6
Łącznie	494	38

Sposoby weryfikacji i oceny efektów uczenia się osiągniętych przez studenta w trakcie całego cyklu kształcenia

Weryfikacja i ocena efektów uczenia się osiągniętych przez studenta odbywa się z wykorzystaniem metod adekwatnych do charakteru zajęć, zakładanych efektów uczenia się oraz praktycznego profilu studiów. Dobór metod weryfikacji uwzględnia konieczność oceny wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych, a także stopnia przygotowania studenta do samodzielnego i odpowiedzialnego wykonywania zadań właściwych dla trenera medycznego.

Weryfikacja efektów uczenia się odbywa się w szczególności poprzez egzaminy pisemne i ustne, zaliczenia pisemne i ustne, zaliczenia praktyczne, obserwację wykonania zadań praktycznych, ocenę poprawności wykonania testów i prób funkcjonalnych, opracowanie programów treningowych i planów postępowania, analizy przypadków, projekty indywidualne i zespołowe, prezentacje, raporty z badań i analiz diagnostycznych, aktywność na zajęciach, ocenę pracy własnej studenta, dzienniki praktyk, ocenę przebiegu praktyk zawodowych, a także przygotowanie pracy dyplomowej oraz egzamin dyplomowy.

Ocena osiągnięcia efektów uczenia się ma charakter etapowy i końcowy. Obejmuje zarówno bieżące monitorowanie postępów studenta, jak i podsumowanie osiągnięć uzyskanych w ramach poszczególnych przedmiotów, grup zajęć, praktyk zawodowych oraz procesu dyplomowania. Szczegółowe metody weryfikacji przypisane do poszczególnych zajęć określone są w sylabusach przedmiotowych.

Zasady i forma odbywania praktyk zawodowych

Praktyki zawodowe realizowane są w wymiarze 360 godzin, którym przyporządkowano 12 punktów ECTS. Program studiów przewiduje realizację praktyk w dwóch etapach: Praktyka zawodowa I oraz Praktyka zawodowa II. Praktyki stanowią integralny element procesu kształcenia i służą pogłębianiu oraz praktycznej weryfikacji wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych osiągniętych w toku studiów.

Celem praktyk zawodowych jest przygotowanie studenta do planowania, organizowania, prowadzenia i dokumentowania działań właściwych dla pracy trenera medycznego, a także do współpracy z osobami o zróżnicowanych potrzebach zdrowotnych i funkcjonalnych. W ramach praktyk student doskonali umiejętność łączenia wiedzy kliniczno-

funkcjonalnej, diagnostycznej, treningowej i psychospołecznej z praktyką zawodową oraz rozwija kompetencje niezbędne do samodzielnego rozwiązywania problemów występujących w pracy zawodowej.

Praktyki mogą być realizowane w podmiotach, których działalność pozostaje zgodna z efektami uczenia się dla kierunku, w szczególności w jednostkach związanych z treningiem medycznym, aktywnością fizyczną ukierunkowaną na zdrowie, profilaktyką, przygotowaniem motorycznym, odnową biologiczną oraz innymi obszarami wspierania sprawności funkcjonalnej i jakości życia. Szczegółowe zasady organizacji, przebiegu i zaliczania praktyk określają obowiązujące w Uczelni regulacje.

Treści programowe

Spis treści

1. Kliniczno-biomedyczne podstawy treningu medycznego.....	5
2. Analiza ruchu w treningu medycznym.....	6
3. Diagnostyka w treningu medycznym.....	6
4. Aktywność fizyczna w profilaktyce zdrowotnej.....	7
5. Żywnienie i wspieranie zachowań zdrowotnych	7
6. Teoretyczno-metodyczne podstawy treningu.....	8
7. Praktyczne formy treningu	8
8. Programowanie treningu medycznego – blok podstawowy.....	9
9. Programowanie treningu medycznego – blok rozszerzony.....	10
10. Funkcjonalne wspomaganie treningu – zajęcia warsztatowe.....	11
11. Regeneracja i wspomaganie funkcjonalne	11
12. Psychospołeczne i behawioralne aspekty pracy trenera.....	12
13. Innowacyjne metody i technologie w treningu medycznym.....	13
14. Profesjonalizacja i bezpieczeństwo w pracy trenera medycznego.....	14
15. Innowacje, przedsiębiorczość i rozwój usług trenera medycznego	14
16. Kompetencje uzupełniające i kwalifikacje dodatkowe	15
17. Integracja kompetencji zawodowych	16
18. Kompetencje ogólne i naukowe	16

Ogólna struktura programu i zakres treści

Program studiów obejmuje grupy zajęć zapewniające przygotowanie do planowania, realizacji, monitorowania i ewaluacji procesu treningu medycznego w pracy z osobami o zróżnicowanych potrzebach zdrowotnych i funkcjonalnych. Struktura programu łączy przygotowanie kliniczno-biomedyczne, diagnostyczne, metodyczne, psychospołeczne i praktyczne, a także rozwija kompetencje naukowe, językowe i zawodowe właściwe dla absolwenta studiów drugiego stopnia o profilu praktycznym.

1. Kliniczno-biomedyczne podstawy treningu medycznego

Treści grupy zajęć obejmują pogłębioną wiedzę dotyczącą budowy i funkcjonowania organizmu człowieka w warunkach zdrowia i wybranych zaburzeń, ze szczególnym uwzględnieniem układu ruchu, mechanizmów adaptacji do wysiłku fizycznego, procesów zmęczenia i regeneracji oraz podstaw biochemicznych i farmakologicznych istotnych dla planowania bezpiecznej aktywności fizycznej. W ramach grupy analizowane są zależności pomiędzy stanem klinicznym, tolerancją wysiłku, stosowaną farmakoterapią i możliwościami podejmowania treningu medycznego.

W ramach tej grupy zajęć realizowane są następujące przedmioty:

- Anatomia funkcjonalna i palpacyjna: Zakres obejmuje pogłębioną analizę budowy ciała człowieka w ujęciu funkcjonalnym, topografii struktur anatomicznych, podstaw palpacyjnej identyfikacji tkanek oraz ich znaczenia dla oceny ruchu, postawy i planowania oddziaływań treningowych.
- Fizjologia kliniczna w treningu medycznym: Zakres obejmuje mechanizmy funkcjonowania organizmu w warunkach zdrowia i wybranych zaburzeń, ze szczególnym uwzględnieniem reakcji i adaptacji do wysiłku fizycznego, tolerancji wysiłku oraz znaczenia fizjologii w planowaniu treningu medycznego.
- Biomedyczne podłoże zmęczenia i wypoczynku: Zakres koncentruje się na procesach zmęczenia, regeneracji i wypoczynku oraz ich znaczeniu dla bezpieczeństwa, skuteczności i indywidualizacji treningu medycznego.
- Biochemia kliniczna: Zakres obejmuje podstawowe i pogłębione zagadnienia biochemiczne istotne dla rozumienia przemian metabolicznych, wysiłku fizycznego, procesów energetycznych w wybranych stanach klinicznych.

- Farmakologia w chorobach przewlekłych a wysiłek fizyczny: Zakres obejmuje wpływ wybranych grup leków na organizm, tolerancję wysiłku, odpowiedź wysiłkową oraz zasady uwzględniania farmakoterapii w planowaniu aktywności fizycznej i treningu medycznego.

2. Analiza ruchu w treningu medycznym

Treści grupy zajęć obejmują biomechaniczne i kinezylogiczne podstawy analizy ruchu człowieka, ocenę jakości wzorców ruchowych, interpretację zależności pomiędzy budową a funkcją, a także rozpoznawanie kompensacji, ograniczeń i nieprawidłowości mogących wpływać na dobór środków treningowych. Przedmiotem kształcenia jest również praktyczne wykorzystanie wiedzy o ruchu w ocenie funkcjonalnej i planowaniu postępowania treningowego.

W ramach tej grupy zajęć realizowane są następujące przedmioty:

- Kinezylogiczna analiza motoryczności człowieka: Zakres obejmuje analizę jakości ruchu, zdolności motorycznych, wzorców ruchowych oraz mechanizmów warunkujących sprawność funkcjonalną człowieka.
- Biomechanika kliniczna: Zakres dotyczy biomechanicznych podstaw ruchu człowieka, analizy obciążeń, zależności pomiędzy strukturą a funkcją oraz interpretacji zjawisk istotnych w pracy z osobami o ograniczeniach funkcjonalnych.
- Podstawy kinezylogii w praktyce: Zakres obejmuje praktyczne zastosowanie wiedzy kinezylogicznej w obserwacji, ocenie i korygowaniu wzorców ruchowych oraz w doborze podstawowych działań wspierających funkcję ruchową.

3. Diagnostyka w treningu medycznym

Treści grupy zajęć obejmują zasady prowadzenia oceny funkcjonalnej, dobór i wykonywanie testów oraz prób diagnostycznych, monitorowanie reakcji organizmu na wysiłek, interpretację wyników oraz ich wykorzystanie w planowaniu, modyfikowaniu i dokumentowaniu procesu treningowego. Grupa tych zajęć rozwija umiejętność integrowania danych z wywiadu, obserwacji i pomiarów w celu podejmowania decyzji praktycznych.

W ramach tej grupy zajęć realizowane są następujące przedmioty:

- Diagnostyka funkcjonalna w treningu medycznym: Zakres obejmuje zasady i metody oceny funkcjonalnej, interpretacji wyników badań, doboru prób i testów oraz wykorzystania diagnostyki do planowania i modyfikowania postępowania treningowego.
- Diagnostyka treningowa – pracownice: Zakres treści uczenia się koncentruje się na praktycznym stosowaniu narzędzi diagnostycznych, prowadzeniu pomiarów, dokumentowaniu i analizie uzyskanych wyników oraz ich wykorzystaniu w pracy z podopiecznym.

4. Aktywność fizyczna w profilaktyce zdrowotnej

Treści grupy zajęć obejmują znaczenie aktywności fizycznej w profilaktyce zdrowotnej na różnych etapach życia oraz w wybranych problemach zdrowotnych i psychospołecznych. Grupa uwzględnia uwarunkowania doboru form ruchu w ontogenezie człowieka, w profilaktyce i wspomaganiu leczenia zaburzeń psychicznych oraz w działaniach ukierunkowanych na ograniczanie ryzyka chorób cywilizacyjnych u dzieci i młodzieży.

W ramach tej grupy zajęć realizowane są następujące przedmioty:

- Aktywność fizyczna w profilaktyce zdrowotnej: Zakres obejmuje znaczenie aktywności fizycznej w profilaktyce, wspomaganiu leczenia i poprawie jakości życia w różnych okresach ontogenezy oraz w wybranych problemach zdrowotnych i psychospołecznych.

W ramach modułu realizowane są przedmioty fakultatywne:

- Aktywność fizyczna w ontogenezie: Skoncentrowana na uwarunkowaniach doboru form ruchu na różnych etapach rozwoju człowieka.
- Profilaktyka chorób cywilizacyjnych u dzieci i młodzieży: Działania ukierunkowane na ograniczanie ryzyka chorób cywilizacyjnych w grupie dzieci i młodzieży.
- Aktywność fizyczna w zaburzeniach psychicznych: Obejmuje znaczenie ruchu w profilaktyce i wspomaganiu leczenia zaburzeń psychicznych.

5. Żywnienie i wspieranie zachowań zdrowotnych

Treści grupy zajęć obejmują zasady racjonalnego żywienia, żywieniowego wspomagania aktywności fizycznej, podstawy bezpiecznej suplementacji oraz rolę żywienia w profilaktyce i wspomaganiu postępowania w chorobach cywilizacyjnych. Istotnym elementem jest również

kształtowanie zachowań prozdrowotnych, wspieranie trwałej zmiany stylu życia oraz dostosowanie zaleceń do potrzeb i możliwości podopiecznego.

W ramach tej grupy zajęć realizowane są następujące przedmioty:

- Żywnienie i suplementacja w aktywności fizycznej: Zakres obejmuje zasady racjonalnego żywienia, wspomagania wysiłku, doboru suplementacji z uwzględnieniem bezpieczeństwa i indywidualnych potrzeb oraz podstawy kształtowania prawidłowych nawyków żywieniowych.
- Żywnienie w chorobach cywilizacyjnych: Zakres koncentruje się na żywieniowych aspektach profilaktyki i wspomagania terapii chorób cywilizacyjnych oraz na kształtowaniu prawidłowych zachowań zdrowotnych i stylu życia.

6. Teoretyczno-metodyczne podstawy treningu

Treści grupy zajęć obejmują teorię i metodykę procesu treningowego, zasady doboru obciążeń, periodyzacji, indywidualizacji i kontroli przebiegu treningu oraz planowania treningu oporowego i wydolnościowego w kontekście zdrowotnym i funkcjonalnym. W ramach grupy kształcone są podstawy tworzenia programów treningowych dostosowanych do celu, możliwości i ograniczeń podopiecznego.

W ramach tej grupy zajęć realizowane są następujące przedmioty:

- Teoria i metodyka treningowa: Zakres obejmuje podstawy projektowania, organizowania i kontroli procesu treningowego z uwzględnieniem specyfiki treningu medycznego, zasad indywidualizacji oraz doboru środków i metod pracy.
- Programowanie i periodyzacja treningu oporowego: Zakres dotyczy zasad planowania obciążeń, periodyzacji i indywidualizacji treningu oporowego w aspekcie zdrowotnym i funkcjonalnym oraz zasad monitorowania postępów.
- Programowanie i periodyzacja treningu wydolnościowego: Zakres obejmuje zasady doboru środków i metod treningu wydolnościowego oraz ich dostosowania do stanu funkcjonalnego, celu treningowego i potrzeb podopiecznego.

7. Praktyczne formy treningu

Treści grupy zajęć obejmują praktyczne zastosowanie zróżnicowanych form treningu służących rozwijaniu sprawności, wydolności i kompetencji ruchowych. Obejmują one trening oporowy,

wytrzymałościowy, formy ukierunkowane na osoby o zróżnicowanych potrzebach, wykorzystanie wybranych technik sportów walki oraz trening z obciążeniem własnego ciała. Grupa rozwija umiejętność doboru i prowadzenia ćwiczeń w warunkach praktycznych.

W ramach tej grupy zajęć realizowane są następujące przedmioty:

- Praktyczne formy treningu: Zakres obejmuje praktyczne zastosowanie wybranych form treningu rozwijających sprawność, wydolność i kompetencje ruchowe, z uwzględnieniem indywidualizacji, bezpieczeństwa i poprawności wykonania ćwiczeń.

W ramach tego modułu realizowane są przedmioty fakultatywne:

- Trening oporowy i kształtowanie sylwetki ciała - metodyka pracy z obciążeniem w celu budowania siły i modelowania sylwetki
- Trening wytrzymałości - metodyka kształtowania wydolności krążeniowo-oddechowej i adaptacji do wysiłków o różnej intensywności z wykorzystaniem zróżnicowanych form aktywności fizycznej.
- Trening specjalistyczny osób o zróżnicowanych potrzebach - dobór form aktywności do specyficznych wymagań i ograniczeń funkcjonalnych różnych grup podopiecznych.
- Kształtowanie sprawności fizycznej z wykorzystaniem technik sportów walki - praktyczne użycie elementów sportów walki w treningu ogólnorozwojowym.
- Trening z obciążeniem własnego ciała (kalistenika) - prowadzenie zajęć z wykorzystaniem obciążenia własnego ciała w celu poprawy sprawności.

8. Programowanie treningu medycznego – blok podstawowy

Treści grupy zajęć obejmują zasady planowania i prowadzenia treningu medycznego u osób z dysfunkcjami narządu ruchu, bólem przewlekłym, chorobami serca i układu krążenia, chorobami układu oddechowego oraz zaburzeniami metabolicznymi i endokrynologicznymi. Omawiane są wskazania, ograniczenia, przeciwwskazania, zasady bezpieczeństwa, dobór obciążeń i monitorowanie odpowiedzi organizmu.

W ramach tej grupy zajęć realizowane są następujące przedmioty:

- Trening medyczny w dysfunkcjach narządu ruchu i z bólem przewlekłym: Zakres koncentruje się na zasadach postępowania ruchowego u osób z zaburzeniami funkcji narządu ruchu oraz z dolegliwościami bólowymi o charakterze przewlekłym, z uwzględnieniem ograniczeń i przeciwwskazań.

- Trening medyczny w chorobach serca i układu krążenia: Zakres obejmuje planowanie i realizację aktywności fizycznej u osób ze schorzeniami układu krążenia, z uwzględnieniem bezpieczeństwa, monitorowania reakcji organizmu i doboru obciążeń.
- Trening medyczny w chorobach układu oddechowego: Zakres obejmuje zasady doboru form aktywności fizycznej i treningu wspomagającego wydolność oraz funkcjonowanie osób z problemami oddechowymi, z uwzględnieniem tolerancji wysiłku i ograniczeń funkcjonalnych.
- Trening medyczny w zaburzeniach metabolicznych i endokrynologicznych: Zakres dotyczy roli treningu medycznego w profilaktyce i wspomaganiu leczenia zaburzeń metabolicznych i endokrynologicznych oraz zasad dostosowania aktywności fizycznej do stanu zdrowia.

9. Programowanie treningu medycznego – blok rozszerzony

Treści grupy zajęć obejmują projektowanie zindywidualizowanego postępowania treningowego w wybranych sytuacjach szczególnych, takich jak problemy wieku zaawansowanego, choroby neurologiczne i neurodegeneracyjne oraz okres ciąży i po porodzie. Akcent położony jest na dobór form aktywności fizycznej, dostosowanie metod pracy do specyficznych potrzeb oraz integrowanie wiedzy zdrowotnej, funkcjonalnej i praktycznej.

W ramach tej grupy zajęć realizowane są następujące przedmioty:

- Programowanie treningu medycznego (blok rozszerzony): Zakres obejmuje projektowanie zindywidualizowanych programów treningowych dla osób o szczególnych potrzebach zdrowotnych, funkcjonalnych i rozwojowych oraz dobór adekwatnych środków postępowania.

W ramach tego modułu realizowane są przedmioty fakultatywne:

- Trening w problemach zaawansowanego wieku – zakres obejmuje projektowanie zindywidualizowanego postępowania treningowego dostosowanego do specyficznych potrzeb i ograniczeń osób w wieku senioralnym. Treści koncentrują się na doborze form aktywności fizycznej wspierającej sprawność funkcjonalną oraz uwzględnianiu typowych dla tego wieku zmian fizjologicznych i zdrowotnych
- Trening w chorobach neurologicznych i neurodegeneracyjnych - Przedmiot skupia się na programowaniu treningu dla osób ze schorzeniami układu nerwowego. Treści

obejmują integrowanie wiedzy zdrowotnej i funkcjonalnej w celu doboru metod pracy wspomagających jakość ruchu i samodzielność podopiecznego w obliczu procesów neurodegeneracyjnych.

- Trening w ciąży i po porodzie - Zakres obejmuje planowanie bezpiecznej i efektywnej aktywności fizycznej dla kobiet w okresie okołoporodowym. Omawiane są wskazania, przeciwwskazania oraz zasady monitorowania odpowiedzi organizmu na wysiłek w tym szczególnym stanie fizjologicznym.

10. Funkcjonalne wspomaganie treningu – zajęcia warsztatowe

Treści grupy zajęć obejmują zagadnienia związane z postawą ciała, świadomością ruchową, integracją posturalną, prostymi formami autoterapii ruchowej oraz fizjoprofilaktyką wspierającą sprawność funkcjonalną. Zajęcia mają charakter warsztatowy i ukierunkowane są na praktyczne wykorzystanie działań wspomagających proces treningowy oraz ograniczających ryzyko przeciążeń.

W ramach tej grupy zajęć realizowane są następujące przedmioty:

- Integracja posturalna i autoterapia ruchowa: Zakres obejmuje zagadnienia związane z postawą ciała, świadomością ruchową oraz wykorzystaniem prostych form autoterapii, samoopieki ruchowej i działań wspierających funkcje narządu ruchu.
- Fizjoprofilaktyka w treningu medycznym: Zakres koncentruje się na działaniach profilaktycznych, kompensacyjnych i wspierających sprawność funkcjonalną w różnych grupach odbiorców oraz na ograniczaniu ryzyka przeciążeń.

11. Regeneracja i wspomaganie funkcjonalne

Treści grupy zajęć obejmują podstawowe i wybrane specjalistyczne sposoby wspomagania odnowy biologicznej i regeneracji po wysiłku, z wykorzystaniem czynników fizykalnych, masażu oraz tapingu funkcjonalnego i wspomagającego. Omawiane są cele, możliwości, ograniczenia i zasady bezpiecznego stosowania poszczególnych metod.

W ramach tej grupy zajęć realizowane są następujące przedmioty:

- Regeneracja i wspomaganie funkcjonalne: Zakres obejmuje wybrane formy wspomagania odnowy biologicznej, regeneracji i poprawy funkcjonowania organizmu po wysiłku oraz podstawy ich bezpiecznego stosowania.

W ramach tego modułu realizowane są przedmioty fakultatywne:

- Czynniki fizykalne w treningu medycznym – zakres obejmuje wykorzystanie wybranych czynników fizykalnych (m.in. ciepło, zimno, światło, prąd) jako wsparcia procesu treningu i regeneracji organizmu. Omawiany jest ich wpływ na funkcjonowanie układu ruchu oraz zasady bezpiecznego stosowania w treningu prozdrowotnym.
- Masaż w treningu medycznym – zakres obejmuje zastosowanie podstawowych technik masażu w celu wspomagania regeneracji, poprawy tolerancji wysiłku oraz profilaktyki przeciążeń. Omawiane są reakcje organizmu na masaż oraz jego wykorzystanie w procesie treningowym.
- Taping funkcjonalny i wspomagający – zakres obejmuje zastosowanie tapingu kinezyologicznego i stabilizującego jako narzędzia wspierającego pracę mięśni, kontrolę ruchu oraz profilaktykę przeciążeń. Omawiane są zasady doboru i aplikacji technik w treningu medycznym i funkcjonalnym.

12. Psychospołeczne i behawioralne aspekty pracy trenera

Treści grupy zajęć obejmują psychopedagogiczne, społeczne i behawioralne uwarunkowania pracy z podopiecznym, budowanie relacji, wspieranie motywacji i zmiany zachowań zdrowotnych, elementy treningu mentalnego, neurodydaktyki, komunikacji interpersonalnej oraz psychodietetyki. Grupa rozwija kompetencje niezbędne do skutecznej i empatycznej pracy z osobą korzystającą z treningu medycznego.

W ramach tej grupy zajęć realizowane są następujące przedmioty:

- Psychopedagogiczne aspekty pracy trenera medycznego: Zakres obejmuje podstawy psychologiczne i pedagogiczne niezbędne w pracy z podopiecznym, budowaniu relacji, motywowaniu, edukowaniu i wspieraniu zmiany zachowań.
- Psychospołeczne i behawioralne aspekty pracy trenera (Moduł wybieralny): W ramach tej sekcji student wybiera zajęcia szczegółowe:
 - Trening mentalny w pracy z klientem – zakres obejmuje podstawowe techniki treningu mentalnego wspierające motywację, koncentrację, budowanie nawyków oraz realizację celów zdrowotnych i treningowych. Omawiane są metody pracy z klientem w zakresie radzenia sobie ze stresem i wzmacniania zaangażowania w proces treningowy.

- Neurodydaktyka w treningu medycznym – zakres obejmuje wykorzystanie wiedzy o funkcjonowaniu mózgu i procesach uczenia się w planowaniu oraz prowadzeniu treningu medycznego. Omawiane są mechanizmy wspierające efektywne przyswajanie ruchu, motywację oraz trwałą zmianę zachowań zdrowotnych.
- Komunikacja interpersonalna w treningu medycznym – zakres obejmuje zasady skutecznej komunikacji z klientem w procesie treningowym, budowania relacji oraz wspierania współpracy i motywacji. Omawiane są techniki aktywnego słuchania, komunikacji empatycznej i rozwiązywania trudnych sytuacji interpersonalnych.
- Psychodietetyka – zakres obejmuje psychologiczne aspekty zachowań żywieniowych oraz ich wpływ na zdrowie i styl życia. Omawiane są mechanizmy kształtowania nawyków żywieniowych, motywacji do zmiany oraz wspierania klienta w procesie modyfikacji zachowań zdrowotnych.

13. Innowacyjne metody i technologie w treningu medycznym

Treści grupy zajęć obejmują wykorzystanie nowoczesnych technologii, narzędzi cyfrowych i rozwiązań immersyjnych w diagnozie, monitorowaniu i wspieraniu procesu treningowego, a także zastosowanie innowacyjnych technik treningowych, takich jak hipoksja, BFR, PAPE, IZO i inne. Omawiane są możliwości praktycznego zastosowania technologii, ich ograniczenia oraz warunki bezpiecznego wdrażania.

W ramach tej grupy zajęć realizowane są następujące przedmioty:

- Nowoczesne technologie i rozszerzona rzeczywistość w treningu: zakres obejmuje wykorzystanie nowoczesnych technologii, aplikacji oraz narzędzi rzeczywistości rozszerzonej i wirtualnej w planowaniu, monitorowaniu i prowadzeniu treningu medycznego. Omawiane są możliwości wspierania aktywności fizycznej, motywacji oraz kontroli efektów treningowych z wykorzystaniem technologii cyfrowych.
- Innowacyjne techniki treningowe (hipoksja, BFR, PAPE, IZO): zakres obejmuje nowoczesne metody wspomagania adaptacji wysiłkowej i poprawy zdolności funkcjonalnych organizmu. Omawiane są podstawy, zastosowanie oraz zasady bezpieczeństwa wybranych technik wykorzystywanych w treningu medycznym i prozdrowotnym.

14. Profesjonalizacja i bezpieczeństwo w pracy trenera medycznego

Treści grupy zajęć obejmują normy etyczne, podstawy prawne wykonywania zadań zawodowych, odpowiedzialność trenera medycznego, granice kompetencji oraz zasady postępowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia. Kształcenie obejmuje również organizowanie bezpiecznych warunków pracy i właściwe reagowanie w sytuacjach alarmowych.

W ramach tej grupy zajęć realizowane są następujące przedmioty:

- Etyka i prawo w zawodzie trenera medycznego: Zakres obejmuje normy etyczne, podstawy prawne wykonywania zawodu, zasady odpowiedzialności zawodowej, granice kompetencji oraz ochronę interesu i bezpieczeństwa podopiecznego.
- Bezpieczeństwo i sytuacje alarmowe w pracy trenera medycznego: Zakres obejmuje zasady postępowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia, rozpoznawania stanów alarmowych oraz organizacji bezpiecznych warunków prowadzenia zajęć.

15. Innowacje, przedsiębiorczość i rozwój usług trenera medycznego

Treści grupy zajęć obejmują zagadnienia związane z przedsiębiorczością, rozwojem i organizacją usług w obszarze treningu medycznego, komunikacją rynkową, marketingiem cyfrowym, ochroną własności intelektualnej oraz wykorzystaniem sztucznej inteligencji i narzędzi cyfrowych w pracy zawodowej. Grupa przygotowuje do funkcjonowania na rynku usług zdrowotno-ruchowych i rozwijania własnej aktywności zawodowej.

W ramach tej grupy zajęć realizowane są następujące przedmioty:

- Własność intelektualna w dobie sztucznej inteligencji: zakres obejmuje podstawowe zagadnienia ochrony własności intelektualnej w kontekście wykorzystania narzędzi cyfrowych i sztucznej inteligencji. Omawiane są zasady korzystania z treści, danych i materiałów cyfrowych oraz odpowiedzialność związana z ich tworzeniem i udostępnianiem.
- Przedsiębiorczość i rozwój usług trenera medycznego: zakres obejmuje podstawy prowadzenia i rozwijania działalności związanej z usługami treningu medycznego. Omawiane są zagadnienia planowania usług, budowania oferty, organizacji pracy oraz rozwoju kompetencji zawodowych.

- Marketing cyfrowy usług treningowych: zakres obejmuje wykorzystanie narzędzi marketingu cyfrowego i komunikacji internetowej w promocji usług treningowych. Omawiane są zasady budowania marki osobistej, komunikacji z klientem oraz tworzenia treści w mediach cyfrowych.
- Sztuczna inteligencja i cyfrowe wspomaganie pracy trenera: zakres obejmuje zastosowanie narzędzi sztucznej inteligencji i technologii cyfrowych w planowaniu, monitorowaniu i organizacji procesu treningowego. Omawiane są możliwości automatyzacji pracy, analizy danych oraz wspierania komunikacji i edukacji klienta.

16. Kompetencje uzupełniające i kwalifikacje dodatkowe

Treści grupy zajęć obejmują uzupełnianie i poszerzanie kompetencji kierunkowych poprzez realizację przedmiotu swobodnego wyboru, form aktywności ruchowej oraz specjalizacji instruktora rekreacji. Grupa zajęć służy indywidualizacji ścieżki kształcenia, rozwijaniu dodatkowych kwalifikacji praktycznych oraz poszerzaniu doświadczeń ruchowych i zawodowych studenta, umożliwiającą zwiększenie jego kompetencji na rynku pracy.

W ramach tej grupy zajęć realizowane są następujące przedmioty:

- Przedmiot swobodnego wyboru: zakres obejmuje indywidualne profilowanie ścieżki kształcenia poprzez wybór treści odpowiadających zainteresowaniom i potrzebom rozwojowym studenta.
- Formy aktywności ruchowej 1 (FAR): zakres obejmuje rozwój podstawowych kompetencji ruchowych oraz doskonalenie sprawności fizycznej w wybranych formach aktywności.
- Formy aktywności ruchowej 2 (FAR): zakres obejmuje kontynuację i rozszerzenie praktycznych kompetencji ruchowych oraz doskonalenie umiejętności w zróżnicowanych formach aktywności fizycznej.
- Specjalizacja instruktora rekreacji: zakres obejmuje przygotowanie do uzyskania kwalifikacji instruktorskich w wybranej dyscyplinie rekreacyjnej, z uwzględnieniem aspektów praktycznych i organizacyjnych.

17. Integracja kompetencji zawodowych

Treści grupy zajęć obejmują analizę złożonych przypadków oraz integrowanie wiedzy z różnych obszarów kształcenia w celu praktycznego zastosowania kompetencji w warunkach rzeczywistych i zbliżonych do zawodowych. Obejmuje również realizację praktyk zawodowych, dokumentowanie przebiegu działań, współpracę z otoczeniem zawodowym oraz samodzielne rozwiązywanie problemów występujących w pracy trenera medycznego.

W ramach tej grupy zajęć realizowane są następujące przedmioty:

- Zintegrowane podejście w treningu medycznym – studium przypadków: zakres obejmuje analizę i interpretację różnych przypadków oraz łączenie wiedzy teoretycznej z praktycznym jej zastosowaniem w pracy trenera medycznego.
- Praktyka zawodowa I: zakres obejmuje podstawowe wdrożenie do pracy w rzeczywistym środowisku zawodowym oraz obserwację i realizację zadań pod nadzorem.
- Praktyka zawodowa II: zakres obejmuje zaawansowane działania praktyczne w środowisku zawodowym, samodzielną realizację zadań oraz rozwijanie kompetencji zawodowych w warunkach pracy.

18. Kompetencje ogólne i naukowe

Treści grupy zajęć obejmują rozwijanie kompetencji językowych w zakresie specjalistycznego języka angielskiego, podstaw metodologii badań naukowych oraz statystyki, a także przygotowanie do opracowania pracy dyplomowej. Obejmuje również kształtowanie umiejętności korzystania z piśmiennictwa naukowego, analizy danych, formułowania problemów badawczych oraz prezentowania wyników własnych działań.

W ramach tej grupy zajęć realizowane są następujące przedmioty:

- Język angielski w profesji trenera (Medical English): zakres obejmuje rozwijanie specjalistycznego słownictwa i kompetencji językowych niezbędnych w pracy z literaturą naukową oraz w komunikacji w środowisku międzynarodowym.
- Metodologia z elementami statystyki: zakres obejmuje podstawy planowania badań naukowych, analizy danych oraz wykorzystania narzędzi statystycznych w pracy trenera medycznego.

- Seminarium dyplomowe: zakres obejmuje przygotowanie do opracowania pracy dyplomowej, w tym formułowanie problemu badawczego, dobór metod oraz prezentację wyników badań.

Wiedza

Efekt kierunkowy	Kliniczno-biomedyczne podstawy treningu medycznego	Analiza ruchu w treningu medycznym	Diagnostyka w treningu medycznym	Aktywność fizyczna w profilaktyce zdrowotnej	Żywienie i wspieranie zachowań zdrowotnych	Teoretyczno-metodyczne podstawy treningu	Praktyczne formy treningu	Programowanie treningu medycznego – blok podstawowy	Programowanie treningu medycznego – blok rozszerzony	Funkcjonalne wspomaganie treningu – zajęcia warsztatowe	Regeneracja i wspomaganie funkcjonalne	Psychospołeczne i behawioralne aspekty pracy trenera	Innowacyjne metody i technologie w treningu medycznym	Profesjonalizacja i bezpieczeństwo w pracy trenera medycznego	Innowacje, przedsiębiorczość i rozwój usług trenera medycznego	Kompetencje uzupełniające i kwalifikacje dodatkowe	Integracja kompetencji zawodowych	Kompetencje ogólne i naukowe
K_W01	✓	✓	✓			✓												
K_W02	✓	✓	✓															
K_W03	✓		✓			✓					✓		✓					
K_W04	✓			✓				✓	✓								✓	
K_W05			✓							✓							✓	
K_W06				✓		✓	✓	✓	✓	✓						✓	✓	
K_W07				✓	✓													
K_W08					✓							✓						
K_W09																		✓
K_W10			✓										✓		✓			
K_W11											✓			✓			✓	
K_W12														✓	✓		✓	

Umiejętności

[illegible]

Kompetencje społeczne

Efekt kierunkowy	Kliniczno-biomedyczne podstawy treningu medycznego	Analiza ruchu w treningu medycznym	Diagnostyka w treningu medycznym	Aktywność fizyczna w profilaktyce zdrowotnej	Żywienie i wspieranie zachowań zdrowotnych	Teoretyczno-metodyczne podstawy treningu	Praktyczne formy treningu	Programowanie treningu medycznego – blok podstawowy	Programowanie treningu medycznego – blok rozszerzony	Funkcjonalne wspomaganie treningu – zajęcia warsztatowe	Regeneracja i wspomaganie funkcjonalne	Psychospołeczne i behawioralne aspekty pracy trenera	Innowacyjne metody i technologie w treningu medycznym	Profesjonalizacja i bezpieczeństwo w pracy trenera medycznego	Innowacje, przedsiębiorczość i rozwój usług trenera medycznego	Kompetencje uzupełniające i kwalifikacje dodatkowe	Integracja kompetencji zawodowych	Kompetencje ogólne i naukowe
K_K01	✓		✓										✓					✓
K_K02		✓											✓		✓	✓		✓
K_K03											✓			✓			✓	
K_K04		✓	✓					✓	✓		✓			✓			✓	
K_K05				✓	✓	✓	✓			✓						✓		
K_K06					✓			✓	✓			✓					✓	
K_K07							✓					✓			✓			
K_K08													✓		✓		✓	

Objaśnienie: znak „✓” oznacza możliwość uzyskania danego efektu uczenia się w ramach danej grupy zajęć

Macierz wskazuje możliwość uzyskania wszystkich kierunkowych efektów uczenia się w obrębie poszczególnych grup zajęć. Szczegółowe przyporządkowanie efektów do pojedynczych przedmiotów i form zajęć jest ujęte w sylabusach przedmiotowych.