

I ROK 2023/2024
KIERUNEK TRENER OSOBISTY Z DIETETYKĄ SPORTOWĄ
PLAN NIESTACJONARNYCH STUDIÓW DRUGIEGO STOPNIA
PROFIL: PRAKTYCZNY, TYTUŁ ZAWODOWY ABSOLWENTA: MAGISTER

zał. do uchwały nr AR001-19-III/2023 z dnia 28 marca 2023 roku

Lp.	Grupy zajęć	Nazwa przedmiotu	Suma godzin				I rok						II rok						ZALICZENIA (ZO - z oceną)	Egzaminy (E)		
			Razem		Wykłady	Ćwiczenia	1 sem.			2 sem.			3 sem.			4 sem.						
			Godziny	ECTS			W	ĆW	ECTS	W	ĆW	ECTS	W	ĆW	ECTS	W	ĆW	ECTS				
I. GRUPY ZAJĘĆ OBLIGATORYJNE																						
A. GRUPY ZAJĘĆ Z ZAKRESU NAUK PODSTAWOWYCH																						
1.	Grupa zajęć biomedycznych	Anatomia na żywym człowieku	19	3	6	13	6	13	3											ZO	E	1
2.		Metabolizm wysiłkowy	19	3	6	13	6	13	3											ZO	E	1
3.		Fizjologiczne uwarunkowania rozwoju adaptacji	12	2	6	6				6	6	2								ZO		2
4.		Biomedyczne podłoże zmęczenia i wypoczynku	19	3	6	13				6	13	3								ZO	E	2
			69	11	24	45	12	26	6	12	19	5	0	0	0	0	0	0				
B. GRUPY ZAJĘĆ PRAKTYCZNYCH KIERUNKOWYCH																						
1.	Grupa zajęć z zakresu teoretycznych podstaw aktywności fizycznej	Aktywność fizyczna w ontogenezie człowieka	13	2	13	0	13		2											ZO		1
2.		Aktywność fizyczna w profilaktyce zdrowia psychospołecznego	6	1	6	0	6		1											ZO		1
3.		Przedmiot do wyboru	13	2	13	0				13		2								ZO		2
4.	Grupa zajęć z zakresu zarządzania wizerunkiem	Podstawy Public Relations	12	2	6	6	6	6	2											ZO		1
5.		Zarządzanie obiektami fitness	6	1	6	0	6		1											ZO		1
6.	Grupa zajęć podstawowych z zakresu dietetyki	Historia żywienia i kuchni świata	12	2	6	6	6	6	2											ZO		1
7.		Żywienie i suplementacja w sporcie i rekreacji	19	3	6	13	6	13	3											ZO	E	1
8.		Wspomaganie zdrowia suplementami diety	13	2	0	13					13	2								ZO		2
9.		Diety alternatywne	13	2	0	13					13	2								ZO		2
10.		Psychodietetyka	12	2	6	6				6	6	2								ZO		2
11.	Grupa zajęć z zakresu dietetyki sportowej	Zaburzenia odżywiania sportowców o podłożu psychogenym	6	1	0	6					6	1								ZO		2
12.		Organizowanie żywienia w klubach sportowych	6	1	0	6							6	1						ZO		3
13.		Periodyzacja żywienia w dyscyplinach wytrzymałościowych- zajęcia praktyczne na programie	13	2	0	13								13	2					ZO	E	3
14.		Periodyzacja żywienia w dyscyplinach szybkościowo-siłowych - zajęcia praktyczne na programie	13	2	0	13								13	2					ZO	E	3
15.		Planowanie i praktyczne przygotowywanie diet – zajęcia praktyczne w pracowni dietetyki	33	5	0	33									33	5				ZO		4
16.	Grupa zajęć z zakresu metodyczno-praktycznych aspektów treningu	Trening funkcjonalny	19	3	6	13	6	13	3											ZO		1
17.		Trening szybkości i wytrzymałości	19	3	6	13				6	13	3								ZO		2
18.		Trening siły i mocy mięśniowej	19	3	6	13							6	13	3					ZO		3
19.		Trening gibkościowy	12	2	6	6				6	6	2								ZO		2
20.	Zajęcia z możliwością uzyskania dodatkowych uprawnień	Specjalizacja instruktora rekreacji ruchowej*	78	6	0	78								39	3		39	3	ZO	E	4	
21.	Grupa zajęć z zakresu treningu mentalnego i odnowy biologicznej	Psychopedagogiczne aspekty pracy trenera osobistego	6	1	0	6		6	1											ZO		1
22.		Trening mentalny w pracy z klientem indywidualnym	19	3	6	13	6	13	3											ZO		1
23.		Fitness i wellness	19	3	6	13				6	13	3								ZO		2
24.		Odnowa biologiczna	12	2	6	6								6	6	2				ZO		4
25.	Grupa zajęć praktycznych form aktywności fizycznej	Kalistenika	13	2	0	13		13	2											ZO		1
26.		Formy aktywności ruchowej (do wyboru)	26	4	0	26								13	2		13	2		ZO		4
27.	Grupa zajęć z zakresu dodatkowych metod wspomagania treningu	Kinezyologiczna analiza motoryczności człowieka	12	2	6	6	6	6	2											ZO		1
28.		Fizjoprofilaktyka z elementami terapii	19	3	6	13							6	13	3					ZO		3
29.		Farmakologiczne wspomaganie procesu treningowego	12	2	6	6				6	6	2								ZO		2
30.		Przedmiot do wyboru	6	1	0	6											6	1		ZO		4
			481	70	122	359	61	76	22	43	76	19	12	110	16	6	97	13				
C. GRUPY ZAJĘĆ OGÓLNOUCZELNIANYCH																						
1.		Język obcy do wyboru	26	4	0	26		13	2		13	2								ZO		2
2.		Metodologia z elementami statystyki	19	3	6	13				6	13	3								ZO		2
3.		Seminarium magisterskie	18	3	0	18					6	1		6	1		6	1		ZO	E	4
			63	10	6	57	0	13	2	6	32	6	0	6	1	0	6	1				
D. PRAKTYKI																						
1.	Praktyki (minimum 3 miesiące)	Praktyka ogólna 1	180	6	0	180								180	6					ZO		3
2.		Praktyka ogólna 2	180	6	0	180										180	6			ZO		4
			360	12	0	360	0	0	0	0	0	0	0	180	6	0	180	6				
II. GRUPY ZAJĘĆ DO WYBORU																						
E. GRUPY ZAJĘĆ Z ZAKRESU SPECJALNOŚCI																						
1.	Grupa zajęć z zakresu specjalności	Trener przygotowania motorycznego	110	17	38	72							20	26	7	18	46	10		ZO	E	4
2.		Coaching w treningu zdrowotnym i sportowym	110	17	38	72							20	26	7	18	46	10		ZO	E	4
				110	17	38	72	0	0	0	0	0	0	20	26	7	18	46	10			
F. GRUPY ZAJĘĆ DO WYBORU Z RÓŻNYCH OBSZARÓW KSZTAŁCENIA - student wybiera po jednym przedmiocie z każdej grupy zajęć zgodnie z ofertą przedstawioną w semestrze poprzedzającym rozpoczęcie																						
1.		Przedmiot do wyboru z grupy zajęć z zakresu teoretycznych podstaw aktywności fizycznej	13	2	13	0				13		2								ZO		2
2.		Specjalizacja instruktora rekreacji ruchowej *	78	6	0	78								39	3		39	3		ZO	E	4
3.		Język obcy do wyboru	26	4	0	26		13	2		13	2								ZO		2
4.		Przedmiot do wyboru z grupy zajęć z zakresu dodatkowych metod wspomagania treningu	6	1	0	6											6	1		ZO		4
5.		Formy aktywności ruchowej (do wyboru)	26	4	0	26								13	2		13	2		ZO		4
6.		Seminarium magisterskie	18	3	0	18					6	1		6	1		6	1		ZO	E	4
			167	20	13	154	0	13	2	13	19	5	0	58	6	0	64	7				
ZESTAWIENIE																						
Razem godziny i punkty			Razem		Suma godzin		I rok						II rok						Razem			
			Godziny	ECTS	Wykłady	Ćwiczenia	1 sem.			2 sem.			3 sem.			4 sem.			Godziny	ECTS		
Zajęcia z dziedziny nauk społecznych			110	12	190	533	Suma godzin			Suma godzin			Suma godzin			Suma godzin			1083	120		
Zajęcia z dziedziny nauk medycznych i nauk o zdrowiu			990	108			73	115	30	61	127	30	32	142	24	24	149	24				
Praktyki			360	12			188		188				174			173						
Zajęcia do wyboru			277	37			Suma godzin w tygodniu															
Zajęcia do wyboru w procentach			25,6	30,8			6	9	5	10	2	11	2	11	2	11						
							14		14			13			13							
					Razem godziny i ECTS z praktykami																	
					188	30	188	30	354	30	353	30										
Egzaminy					Egzaminy		3	1	2	4							120					

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

* Zaliczenie jest obligatoryjne, warunkiem uzyskania legitymacji instruktorskiej jest przystąpienie i zdanie egzaminu. Legitymacja instruktorska wydawana jest po ukończeniu studiów.

L.p.	Nazwa przedmiotu	Suma godzin				I rok						II rok						ZALICZENIA (ZO - z oceną)	Egzaminy (E)	
		Razem		Wykłady	Ćwiczenia	1 sem.			2 sem.			3 sem.			4 sem.					
		Godziny	ECTS			W	ĆW	ECTS	W	ĆW	ECTS	W	ĆW	ECTS	W	ĆW	ECTS			
E. GRUPY ZAJĘĆ DO WYBORU Z ZAKRESU SPECJALNOŚCI - rozpisane na przedmioty																				
I. GRUPA ZAJĘĆ Z ZAKRESU SPECJALNOŚCI: TRENER PRZYGOTOWANIA MOTORYCZNEGO																				
1.		Identyfikacja talentu i potencjału sportowego	6	1	6	0							6		1				ZO	3
2.		Diagnostyka stanu wytrenowania	13	2	0	13								13	2				ZO	3
3.		Periodyzacja kształtowania zdolności motorycznych	26	4	13	13							13	13	4				ZO	3
4.		Przygotowanie motoryczne w grach zespołowych	19	3	6	13									6	13	3		ZO	4
5.		Przygotowanie motoryczne w sportach indywidualnych	19	3	6	13									6	13	3		ZO	4
6.		Przygotowanie motoryczne w sporcie dzieci i i młodzieży	19	3	6	13									6	13	3		ZO	4
7.		Indywidualizacja programowania treningu sportowego	7	1	0	7										7	1		ZO	4
			109	17	37	72	0	0	0	0	0	0	19	26	7	18	46	10		E 4
2. GRUPA ZAJĘĆ Z ZAKRESU SPECJALNOŚCI: COACHING W TRENINGU ZDROWOTNYM I SPORTOWYM																				
1.		Podstawy coachingu	13	2	13	0							13		2				ZO	3
2.		Wybrane elementy diagnozy psychologicznej	13	2	0	13								13	2				ZO	3
3.		Metodologia i narzędzia coachingowe	12	2	6	6							6	6	2				ZO	3
4.		Psychologia motywacji	13	2	6	7									6	7	2		ZO	4
5.		Diagnoza mediatorów aktywności fizycznej	6	1	0	6										6	1		ZO	4
6.		Coaching zdrowotny	19	3	6	13									6	13	3		ZO	4
7.		Trening rozwoju osobistego	13	2	0	13										13	2		ZO	4
8.		Zarządzanie czasem	7	1	0	7								7	1				ZO	3
9.		Psychologia sportu i coaching sportowy	13	2	6	7									6	7	2		ZO	4
			109	17	37	72	0	0	0	0	0	0	19	26	7	18	46	10		E 4