

Załącznik nr 8 do uchwały nr 151/VII/V/2023  
Senatu ANS w Koninie z dnia 23 maja 2023 r.  
w sprawie ustalenia programów kształcenia  
specjalistycznego w Akademii Nauk Stosowanych  
w Koninie dla cyklu kształcenia 2023-2025

**AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH W KONINIE**

**WYDZIAŁ NAUK O ZDROWIU**



**PROGRAM KSZTAŁCENIA SPECJALISTYCZNEGO**

**Nazwa programu**

Trener personalny

**Kod programu**

TP\_2023\_2025

**Autorzy programu:**

Dr Ewa Janeczek

Mgr Mariusz Ratajski

**Data opracowania:** 25-01-2021

**Aktualizacja:** 10-05-2023

## 1. Ogólna charakterystyka kształcenia

### 1.1. Podstawowe informacje

Czas trwania kształcenia:	
• liczba semestrów	3
• liczba godzin	480 (w tym 120 godzin praktyki zawodowej)
Liczba punktów ECTS	90
Wiodąca dyscyplina naukowa	Nauki o zdrowiu
Pozostałe dyscypliny naukowe	Nauki o kulturze fizycznej Psychologia
Kwalifikacje nadawane po ukończeniu kształcenia specjalistycznego osobom posiadającym świadectwo dojrzałości	Kwalifikacja pełna na poziomie 5 PRK Dyplomowany specjalista – trener personalny

### 1.2. Koncepcja kształcenia

Celem kształcenia specjalistycznego jest wszechstronne, praktyczne przygotowanie uczestników do samodzielnego wykonywania zawodu trenera personalnego. Uczestnik przygotowany zostanie do podjęcia pracy z klientem indywidualnym oraz z grupami osób w różnym wieku, stanie zdrowia i o zróżnicowanym stopniu sprawności fizycznej. Będzie mógł pracować zarówno w klubie fitness oraz samodzielnie jako trener personalny.

Kształcenie specjalistyczne przeznaczone jest dla osób, które chcą zdobyć kompetencje umożliwiające profesjonalne organizowanie wszechstronnej działalności trenera osobistego, co wiąże się z możliwością wykonywania nowego zawodu.

Instytucjami współpracującymi, w ramach realizacji kształcenia specjalistycznego, są lokalne i regionalne podmioty związane z działalnością o charakterze sportowo-rekreacyjnym, promujące zdrowy i aktywny styl życia. Współpraca z tymi instytucjami obejmuje m.in.: prowadzenie zajęć przez praktyków z wieloletnim doświadczeniem, organizację praktyk zawodowych, doskonalenie programu kształcenia specjalistycznego.

Kształcenie specjalistyczne przygotowuje do pracy w zawodzie trenera osobistego (kod zawodu: 235920).

## 2. Efekty uczenia się

### 2.1. Uniwersalne charakterystyki Polskiej Ramy Kwalifikacji dla poziomu 5

Osoba, która ukończyła kształcenie specjalistyczne:
WIEDZA [P5U_W] – ZNA I ROZUMIE:
• w szerokim zakresie – fakty, teorie, metody i zależności między nimi
• różnorodne uwarunkowania prowadzonej działalności
UMIĘJĘTNOŚCI [P5U_U] – POTRAFI:
• wykonywać zadania bez instrukcji w zmiennych, przewidywalnych warunkach
• rozwiązywać niezbyt złożone i nietypowe problemy w zmiennych przewidywalnych warunkach
• uczyć się samodzielnie
• odbierać niezbyt złożone wypowiedzi, tworzyć niezbyt proste wypowiedzi z użyciem specjalistycznej terminologii
• odbierać i formułować bardzo proste wypowiedzi w języku obcym z uwzględnieniem specjalistycznej terminologii
KOMPETENCJE SPOŁECZNE [P5U_K] – JEST GOTOWA DO:
• podejmowania podstawowych obowiązków zawodowych i społecznych, ich oceniania i interpretacji
• samodzielnego działania oraz współdziałania z innymi w zorganizowanych warunkach, kierowania niewielkim zespołem w zorganizowanych warunkach
• oceniania działań swoich i osób oraz zespołów, którymi kieruje; przyjmowania odpowiedzialności za skutki tych działań

## 2.2. Charakterystyki drugiego stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacji dla poziomu 5

### Objaśnienie oznaczeń:

W – kategoria wiedzy

U – kategoria umiejętności

K – kategoria kompetencji społecznych

01, 02, 03 i kolejne – numer efektu uczenia się

Symbol	Efekty uczenia się dla kształcenia specjalistycznego <b>„Trener personalny”</b> Osoba, która ukończyła kształcenie specjalistyczne <b>„Trener personalny”:</b>	Odniesienie do efektów wg PRK	
		Charakterystyki drugiego stopnia dla kształcenia kontynuowanego po uzyskaniu kwalifikacji pełnej na poziomie 4	Charakterystyki drugiego stopnia typowe dla kwalifikacji uzyskiwanych w ramach kształcenia i szkolenia zawodowego
<b>WIEDZA – ZNA I ROZUMIE:</b>			
W01	budowę i zasady funkcjonowania organizmu człowieka, rozumie fizjologiczne i biomechaniczne procesy zachodzące podczas różnego rodzaju wysiłku fizycznego	P5S_WZ	P5Z_WZ
W02	zasady zdrowego odżywiania, suplementacji w sporcie, składników odżywczych oraz przygotowania diet	P5S_WZ	P5Z_WT P5Z_WO
W03	różnorodne zasady doboru metod, form i środków wykorzystywanych podczas ćwiczeń fizycznych w zależności od celów, sprawności fizycznej i stanu zdrowia	P5S_WZ	P5Z_WT P5Z_WZ P5Z_WN
W04	przyczyny i objawy najczęstszych chorób cywilizacyjnych, znaczenie aktywności fizycznej w profilaktyce zdrowego stylu życia oraz konieczność promocji postaw prozdrowotnych	P5S_WZ	P5Z_WT P5Z_WZ
W05	znaczenie wiedzy psychologicznej, umiejętności i kompetencji społecznych w budowaniu relacji interpersonalnych, psychospołeczne podstawy funkcjonowania uczestników aktywności fizycznej	P5S_WZ P5S_WK	P5Z_WT P5Z_WZ P5Z_WO
W06	słownictwo w języku angielskim wykorzystywane w działalności zawodowej trenera personalnego	P5S_WZ	P5Z_WZ
W07	zasady bezpieczeństwa i higieny charakterystyczne dla uczestnictwa w aktywności fizycznej	P5S_WZ P5S_WK	P5Z_WT
<b>UMIEJĘTNOŚCI – POTRAFI:</b>			
U01	planować i organizować zajęcia z różnych form aktywności fizycznej z uwzględnieniem wieku, potrzeb i poziomu sprawności fizycznej odbiorców	P5S_UK P5S_UO P5O_UU	P5Z_UI P5Z_UO P5Z_UN P5Z_UU
U02	wdrażać zasady zdrowego odżywiania, dokonać oceny sposobu żywienia ocenić wartość odżywczą różnych produktów, opracować jadłospis i ocenić jego wartość energetyczną dla osób podejmujących różne rodzaje aktywności fizycznej	P5S_UW P5S_UK P5S_UO	P5Z_UI P5Z_UO P5Z_UN
U03	posługiwać się zasadami, formami, środkami i metodami w programowaniu i realizacji treningu sportowego i zdrowotnego	P5S_UW P5S_UO	P5Z_UI P5Z_UO P5Z_UN

U04	stosować metody i techniki pomiarowe do oceny postawy ciała oraz diagnozować i monitorować możliwości wysiłkowe organizmu	P5S_UW P5S_UK P5S_UO	P5Z_UI P5Z_UO P5Z_UN
U05	skutecznie motywować odbiorców swoich działań do konstruktywnego spędzania czasu wolnego i realizacji założonych celów	P5S_UK P5S_UO	P5Z_UO
U06	wykorzystać technologie i narzędzia dedykowane wybranym formom aktywności fizycznej	P5S_UW P5S_UO	P5Z_UN
U07	efektywnie porozumiewać się z różnymi podmiotami, budować pozytywne relacje w środowisku swoich działań także w języku obcym, pracować indywidualnie i w zespole	P5S_UK P5S_UO	P5Z_UO
U08	przewidywać zagrożenia dla życia i zdrowia, właściwie postępować w sytuacji zagrożenia życia oraz udzielać pomocy przedmedycznej	P5S_UO	P5Z_UO P5Z_UN
<b>KOMPETENCJE SPOŁECZNE – JEST GOTOWA DO:</b>			
K01	świadomego, refleksyjnego planowania, organizowania i realizacji zadań z poszanowaniem zdrowia i życia ludzkiego	P5S_KK	P5Z_KP P5Z_KW
K02	efektywnej współpracy i komunikacji ze specjalistami z innych, wspierających obszarów zawodowych (z dietetykiem, fizjoterapeutą, lekarzem).	P5S_KK	P5Z_KW
K03	podejmowania działań w zakresie doskonalenia zawodowego	P5S_KK P5S_KR	P5Z_KO
K04	promowania zdrowego stylu życia w środowisku lokalnym, poprzez aktywne uczestnictwo w życiu społecznym i sportowym	P5S_KO P5S_KR	P5Z_KO

### 2.3. Matryca efektów uczenia się – załącznik nr 1

### 3. Plan kształcenia specjalistycznego – załącznik nr 2

### 4. Treści programowe przedmiotów

Lp.	Przedmiot
1.	<p>Aerobik z fitnesssem:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sygnalizacja w aerobiku, podstawowe kroki w low -impact,</li> <li>• technika ćwiczeń wzmacniających mięśnie brzucha,</li> <li>• układy o zwiększonym tempie i trudności high-impact,</li> <li>• technika ćwiczeń wzmacniających mięśnie ud, grzbietu i pośladków oraz ćwiczeń rozciągających,</li> <li>• ćwiczenia z wykorzystaniem stepu, łączenie podstawowych kroków w układy choreograficzne,</li> <li>• tworzenie choreografii z wykorzystaniem hantli oraz ćwiczeń wzmacniających o zwiększonej trudności,</li> <li>• ćwiczenia siłowe na przyrządach, rodzaje treningów: siłowy, wytrzymałościowy, mieszany.</li> </ul>
2.	<p>Psychologia:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pojęcie i działy psychologii jako nauki; zadania psychologii aktywności sportowej,</li> <li>• kształtowanie tożsamości w środowisku sportowym – możliwości oddziaływania, czynniki powodzenia i ryzyka,</li> <li>• aktywność fizyczna i sportowa jako źródła zaspokajania podstawowych potrzeb,</li> <li>• osobowość w ujęciu „wielkiej piątki”; cechy osobowości a funkcjonowanie w aktywności sportowej; diagnostyka osobowości,</li> <li>• procesy emocjonalne w aktywności sportowej,</li> <li>• procesy motywacyjne a podejmowanie aktywności fizycznej,</li> <li>• temperament w aktywności sportowej; diagnostyka temperamentu,</li> <li>• stres w świetle wybranych ujęć teoretycznych,</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• diagnostyka sposobów radzenia sobie ze stresem,</li> <li>• odporność psychiczna i możliwości jej kształtowania,</li> <li>• zainteresowania i możliwości ich diagnozy; kształtowanie zainteresowań aktywnością fizyczną.</li> </ul>
3.	<p>Fizjologia:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• budowa i czynność komórki mięśniowej, teoria skurczu mięśniowego, energetyka skurczu mięśniowego, rodzaje skurczów mięśniowych, jednostka motoryczna, rodzaje włókien mięśniowych, regulacja napięcia mięśniowego,</li> <li>• przemiana materii; metabolizm wysiłkowy i powysiłkowy,</li> <li>• pojęcie wydolności, czynniki od których zależy, sposoby oceny,</li> <li>• klasyfikacja wysiłków fizycznych,</li> <li>• wpływ wysiłku fizycznego na krew – zmiany objętości osocza, elementów morfotycznych, RKZ krwi oraz stężenia mleczanu,</li> <li>• wpływ wysiłku fizycznego na funkcje układu krążenia: regulacja i zmiany częstości skurczów serca, ciśnienia tętniczego, pojemności minutowej oraz objętości wyrzutowej serca, reakcja ortostatyczna, próby czynnościowe, parcia, ortostatyczne, wpływ pracy różnych grup mięśniowych na funkcje układu krążenia,</li> <li>• wpływ wysiłku fizycznego na funkcje układu oddechowego: regulacja i zmiany wentylacji minutowej płuc, mechaniki oddychania, zmęczenie mięśni oddechowych, spirometria czynnościowa,</li> <li>• wydolność tlenowa: pułap tlenowy, próg przemian anaerobowych – pojęcia, zastosowanie w ocenie wydolności i programowaniu obciążeń treningowych, metody oceny wymienionych parametrów, test PWC170,</li> <li>• wydolność beztlenowa: pojęcie, czynniki warunkujące, metody oceny, test Wingate.</li> </ul>
4.	<p>Anatomia:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• funkcje i budowa kręgosłupa, mięśnie działające na kręgosłup,</li> <li>• mechanizm oddechowy; omówienie mięśni wdechowych i wydechowych, toru pierśniowego, przeponowego, tętnicy brzusznej,</li> <li>• budowa kości, stawów, połączeń ścisłych; nazewnictwo ruchów,</li> <li>• budowa i rodzaje mięśni; osie i płaszczyzny ciała ludzkiego,</li> <li>• obręcz kończyny górnej i mięśnie działające na obręcz kończyny górnej;</li> <li>• staw kolanowy (budowa kości piszczelowej i strzałkowej, budowa i funkcja stawu kolanowego, mięśnie działające na w/w staw),</li> <li>• budowa i funkcje układu krążenia,</li> <li>• budowa i funkcje układu oddechowego,</li> <li>• budowa i funkcje układu pokarmowego.</li> </ul>
5.	<p>Edukacja zdrowotna:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• holistyczne podejście do zdrowia, biomedyczny model zdrowia,</li> <li>• interpretacja czynników warunkujących zdrowie,</li> <li>• rola odżywiania w promocji zdrowia, dietetyczne preferencje mózgu, zagrożenia zdrowotne związane z żywieniem,</li> <li>• choroby cywilizacyjne; czynniki środowiskowe wpływające na rozwój stanu chorobowego na przykładzie chorób nowotworowych,</li> <li>• rola aktywności fizycznej w różnych etapach życia człowieka,</li> <li>• zagrożenia zdrowotne związane z aktywnością fizyczną.</li> </ul>
6.	<p>Trening funkcjonalny:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• rola sprawności układu mięśniowo - powięziowego w prewencji urazów i dysfunkcji,</li> <li>• od terapii to wysokiej sprawności i wydajności; podstawy treningu funkcjonalnego na bazie nerwowo- mięśniowej stabilizacji,</li> <li>• funkcjonalna ocena zaburzonych wzorców ruchowych zasady treningu funkcjonalnego,</li> <li>• trening funkcjonalny: zasada wykonywania ćwiczeń funkcjonalnych; zasada tworzenia testów funkcjonalnych; praca w otwartych i zamkniętych łańcuchach kinematycznych,</li> <li>• trening funkcjonalny jako prewencja urazów i poprawa wydajności w wybranych dyscyplinach sportowych: tenis, pływanie, piłka nożna, piłka siatkowa, piłka koszykowa, narty, taniec.</li> </ul>
7.	<p>Dietetyka i suplementacja:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• podział składników odżywczych i ich rola w żywieniu człowieka,</li> <li>• ocena i rola produktów spożywczych w żywieniu człowieka ze względu na zawartość składników odżywczych; strawność produktów spożywczych,</li> <li>• zastosowanie suplementacji witaminowej i mineralnej w leczeniu niedoborów oraz u osób ze zwiększoną aktywnością fizyczną,</li> <li>• normy żywienia; gospodarka wodno – elektrolitowa oraz równowaga kwasowo – zasadowa organizmu człowieka,</li> <li>• podstawowa i całkowita przemiana materii; obliczanie wydatków energetycznych,</li> <li>• zasady racjonalnego żywienia; diety niekonwencjonalne,</li> <li>• ocena diety pod względem spożycia głównych składników odżywczych oraz witamin i</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>składników mineralnych,</li> <li>propagowanie zdrowego stylu życia.</li> </ul>
8.	<p>Komunikacja interpersonalna:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>komunikacja interpersonalna – wprowadzenie; miejsce komunikacji interpersonalnej w psychologii; znaczenie komunikacji interpersonalnej w treningu personalnym,</li> <li>zasady efektywnej komunikacji oraz techniki ułatwiające efektywną komunikację,</li> <li>przeszkody komunikacyjne oraz ich uwarunkowania,</li> <li>rodzaje komunikacji; komunikacja werbalna i niewerbalna,</li> <li>znaczenie empatii w komunikacji interpersonalnej,</li> <li>praktyczne aspekty budowania relacji z klientem w obszarze kultury fizycznej,</li> <li>komunikacja w ujęciu analizy transakcyjnej i możliwości jej wykorzystania w kulturze fizycznej,</li> <li>komunikacja interpersonalna a motywowanie,</li> <li>komunikacja interpersonalna w sytuacji sprzeczności interesów.</li> </ul>
9.	<p>Pierwsza pomoc przedmedyczna:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>specyfika udzielania pierwszej pomocy - wprowadzenie w tematykę; podstawy prawne udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej,</li> <li>zabezpieczenie miejsca wypadku i zasady udzielania pierwszej pomocy; łańcuch przeżycia, złota godzina; triaż,</li> <li>pierwsza pomoc w urazach i nagłych zachorowaniach; Procedura badania,</li> <li>postępowanie w przypadku: utraty przytomności, krwotoku, omdlenia, skręcenia, zwichnięcia, stłuczenia, oparzenia, odmrożenia, zatrucia, ukąszenia, porażenia prądem elektrycznym,</li> <li>resuscytacja krążeniowo-oddechowa.</li> </ul>
10.	<p>Coaching aktywności fizycznej:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>czym jest coaching; rodzaje coachingu,</li> <li>coaching w sporcie,</li> <li>natura zmiany,</li> <li>natura coachingu,</li> <li>efektywne pytania,</li> <li>wyznaczanie celów,</li> <li>czym jest efektywność,</li> <li>motywacja oraz wiara w siebie,</li> <li>feedback i ocena,</li> <li>inteligencja emocjonalna.</li> </ul>
11.	<p>Psychologia żywienia:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>psychospołeczne uwarunkowania zachowań żywieniowych,</li> <li>konceptje psychologiczne człowieka – wybrane rozwojowe aspekty kształtowania zachowań żywieniowych,</li> <li>interakcyjne i systemowe ujęcia uwarunkowań funkcjonowania człowieka - wybrane rozwojowe aspekty kształtowania zachowań żywieniowych,</li> <li>źródła preferencji nawyków żywieniowych,</li> <li>mechanizmy kształtowania nawyków żywieniowych,</li> <li>motywacyjne aspekty zmiany nawyków żywieniowych,</li> <li>prawidłowości kształtowania postaw prozdrowotnych,</li> <li>cechy osobowości a zachowania żywieniowe,</li> <li>wybrane psychospołeczne aspekty patologii zachowań żywieniowych.</li> </ul>
12.	<p>Poradnictwo dietetyczne w sporcie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>wprowadzenie do poradnictwa dietetycznego, główne wytyczne dotyczące zapotrzebowania energetycznego w sporcie,</li> <li>fizjologia wysiłku fizycznego, zapotrzebowanie na główne makroskładniki w diecie sportowca,</li> <li>aktywność fizyczna a redukcja masy ciała – dostępne metody i zasady postępowania,</li> <li>obliczanie bilansu energetycznego sportowca – studium przypadku,</li> <li>obliczanie zapotrzebowania na makroskładniki w diecie sportowca – węglowodany, białka, tłuszcze,</li> <li>konstruowanie diet w przypadku redukcji masy ciała i zwiększenia masy mięśniowej u sportowców,</li> <li>postępowanie dietetyczne w sytuacji przygotowywania do zawodów sportowych i około treningowe,</li> <li>zasady konstruowania zaleceń żywieniowych w zależności od dyscypliny sportowej,</li> <li>nowoczesne i kontrowersyjne formy postępowania dietetycznego u sportowców.</li> </ul>
13.	<p>Kinezyjologia w treningu personalnym:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>kinezyjologia – nauka o strukturze ruchu człowieka, definicje i cele kinezyjologii, podstawy naukowe, nazewnictwo; parametry strukturalne układu ruchu człowieka; ogólna charakterystyka metod badawczych stosowanych w kinezyjologii,</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kinematyka układu ruchu; struktura układu kostno – stawowego; struktura układu mięśniowego człowieka; dźwignie biomechaniczne,</li> <li>• rodzaje pracy mięśniowej, zasady klinicznej metody oceny siły mięśni; kliniczna metoda oceny siły mięśni,</li> <li>• kinezylogia połączeń kończyny górnej i dolnej i kręgosłupa; kinezylogia pierścienia lędźwiowo – miedniczno – biodrowego; kinematyka i kinetyka kręgosłupa lędźwiowego, obręczy biodrowej i stawu biodrowego; Monitorowanie ruchów lokomocyjnych i ich wykorzystanie w treningu personalnym,</li> <li>• podstawy sterowania aktywnością ruchową; struktura układu programowania i sterowania (kontrola obwodowa i ośrodkowa, koordynacja ruchów); sterowanie ruchem w stanach fizjologicznych i patologicznych organizmu,</li> <li>• kształtowanie się postawy ciała i nawyków ruchowych w ontogenezie; rola układów sensorycznych w kontroli stabilności postawy; równowaga ciała człowieka; modele stabilności postawy, ocena i stosowane metody fizjoterapii w pod względem wymagań pracy trenera personalnego.</li> </ul>
14.	<p>Wellness i fitness w treningu personalnym:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• biochemia organizmu w aspekcie pracy trenera personalnego,</li> <li>• charakterystyka wysiłku fizycznego w trakcie treningu personalnego,</li> <li>• wyznaczanie celu treningowego,</li> <li>• podstawy pracy trenera personalnego,</li> <li>• psychologia w pracy trenera,</li> <li>• motywacja w pracy trenera personalnego,</li> <li>• dietetyka w pracy trenera personalnego,</li> <li>• rozwijanie masy mięśniowej, siły i szybkości w treningach personalnych,</li> <li>• rodzaje treningów oraz ich charakterystyka,</li> <li>• zasady, formy i środki treningowe,</li> <li>• plany treningowe,</li> <li>• suplementacja i doping.</li> </ul>
15.	<p>Język obcy specjalistyczny:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• struktury gramatyczne odnoszące się do wydarzeń przeszłych, teraźniejszych i przyszłych,</li> <li>• wypowiedzi formalne i nieformalne w mowie i piśmie związane z pracą trenera personalnego,</li> <li>• słownictwo specjalistyczne w pracy trenera personalnego.</li> </ul>
16.	<p>Praktyka zawodowa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• obserwacja pracy trenerów personalnych,</li> <li>• analiza dokumentacji,</li> <li>• specyfika organizacyjna i funkcjonalna instytucji związanych z branżą fitness,</li> <li>• realizacja powierzonych zadań,</li> <li>• dokumentowanie pracy trenera personalnego.</li> </ul>

## 5. Sposoby weryfikacji efektów uczenia się

Efekty uczenia się	Przedmioty	Metody kształcenia	Metody oceny
W01	Aerobik z fitnesssem Trening funkcjonalny Anatomia Fizjologia Wellness i fitness w treningu personalnym Kinezyjologia w treningu personalnym	Wykład problemowy Analiza tekstów z dyskusją Prezentacja z dyskusją Analiza przypadków	Egzamin pisemny z pytaniami otwartymi Zaliczenie pisemne z zadaniami Przygotowanie projektu w kilkusobowym zespole
W02	Dietetyka i suplementacja Poradnictwo dietetyczne w sporcie Psychologia żywienia Wellness i fitness w treningu personalnym Edukacja zdrowotna	Wykład problemowy Analiza tekstów z dyskusją Prezentacja z dyskusją Analiza przypadków	Egzamin pisemny z pytaniami otwartymi Zaliczenie pisemne z zadaniami Przygotowanie projektu w kilkusobowym zespole
W03	Aerobik z fitnesssem Trening funkcjonalny Coaching aktywności fizycznej Wellness i fitness w treningu personalnym Kinezyjologia w treningu personalnym Praktyka zawodowa	Wykład problemowy Analiza tekstów z dyskusją Prezentacja z dyskusją Analiza przypadków	Egzamin pisemny z pytaniami otwartymi Zaliczenie pisemne z zadaniami Przygotowanie projektu w kilkusobowym zespole
W04	Psychologia Edukacja zdrowotna	Wykład problemowy Analiza tekstów z dyskusją Prezentacja z dyskusją Analiza przypadków	Egzamin pisemny z pytaniami otwartymi Zaliczenie pisemne z zadaniami Przygotowanie projektu w kilkusobowym zespole
W05	Komunikacja interpersonalna Psychologia Coaching aktywności fizycznej Wellness i fitness w treningu personalnym Praktyka zawodowa	Wykład problemowy Analiza tekstów z dyskusją Prezentacja z dyskusją Analiza przypadków	Egzamin pisemny z pytaniami otwartymi Zaliczenie pisemne z zadaniami Przygotowanie projektu w kilkusobowym zespole
W06	Język obcy specjalistyczny	Wykład problemowy Analiza tekstów z dyskusją Prezentacja z dyskusją Analiza przypadków	Zaliczenie pisemne z zadaniami
W07	Aerobik z fitnesssem Komunikacja interpersonalna Dietetyka i suplementacja Poradnictwo dietetyczne w sporcie Trening funkcjonalny Edukacja zdrowotna	Wykład problemowy Analiza tekstów z dyskusją Prezentacja z dyskusją Analiza przypadków	Egzamin pisemny z pytaniami otwartymi Zaliczenie pisemne z zadaniami Przygotowanie projektu w kilkusobowym zespole



	Pierwsza pomoc przedmedyczna Praktyka zawodowa		
U01	Aerobik z fitnesssem Trening funkcjonalny Wellness i fitness w treningu personalnym Edukacja zdrowotna Praktyka zawodowa	Wykład problemowy Analiza tekstów z dyskusją Prezentacja z dyskusją Analiza przypadków	Egzamin pisemny z pytaniami otwartymi Zaliczenie pisemne z zadaniami Przygotowanie projektu w kilkuosobowym zespole
U02	Dietetyka i suplementacja Poradnictwo dietetyczne w sporcie Psychologia żywienia Wellness i fitness w treningu personalnym Edukacja zdrowotna Praktyka zawodowa	Wykład problemowy Analiza tekstów z dyskusją Prezentacja z dyskusją Analiza przypadków	Egzamin pisemny z pytaniami otwartymi Zaliczenie pisemne z zadaniami Przygotowanie projektu w kilkuosobowym zespole
U03	Aerobik z fitnesssem Trening funkcjonalny Coaching aktywności fizycznej Wellness i fitness w treningu personalnym Kinezyjologia w treningu personalnym Praktyka zawodowa	Wykład problemowy Analiza tekstów z dyskusją Prezentacja z dyskusją Analiza przypadków	Egzamin pisemny z pytaniami otwartymi Zaliczenie pisemne z zadaniami Przygotowanie projektu w kilkuosobowym zespole
U04	Fizjologia Kinezyjologia w treningu personalnym Praktyka zawodowa	Analiza tekstów z dyskusją Prezentacja z dyskusją Analiza przypadków	Zaliczenie pisemne z zadaniami Przygotowanie projektu w kilkuosobowym zespole
U05	Komunikacja interpersonalna Psychologia Coaching aktywności fizycznej Wellness i fitness w treningu personalnym Praktyka zawodowa	Wykład problemowy Analiza tekstów z dyskusją Prezentacja z dyskusją Analiza przypadków	Egzamin pisemny z pytaniami otwartymi Zaliczenie pisemne z zadaniami Przygotowanie projektu w kilkuosobowym zespole
U06	Aerobik z fitnesssem Trening funkcjonalny Praktyka zawodowa	Wykład problemowy Analiza tekstów z dyskusją Prezentacja z dyskusją Analiza przypadków	Egzamin pisemny z pytaniami otwartymi Zaliczenie pisemne z zadaniami Przygotowanie projektu w kilkuosobowym zespole
U07	Komunikacja interpersonalna Coaching aktywności fizycznej Język obcy specjalistyczny	Wykład problemowy Analiza tekstów z dyskusją Prezentacja z dyskusją Analiza przypadków	Egzamin pisemny z pytaniami otwartymi Zaliczenie pisemne z zadaniami Przygotowanie projektu w kilkuosobowym zespole
U08	Anatomia Kinezyjologia w treningu personalnym Pierwsza pomoc przedmedyczna Praktyka zawodowa	Analiza tekstów z dyskusją Prezentacja z dyskusją Analiza przypadków	Zaliczenie pisemne z zadaniami Przygotowanie projektu w kilkuosobowym zespole

K01	<p>Aerobik z fitnessem  Dietetyka i suplementacja  Poradnictwo dietetyczne w sporcie  Trening funkcjonalny  Psychologia żywienia  Coaching aktywności fizycznej  Wellness i fitness w treningu personalnym  Kinezylogia w treningu personalnym  Pierwsza pomoc przedmedyczna  Praktyka zawodowa</p>	<p>Wykład problemowy  Analiza tekstów z dyskusją  Prezentacja z dyskusją  Analiza przypadków</p>	<p>Egzamin pisemny z pytaniami otwartymi  Zaliczenie pisemne z zadaniami  Przygotowanie projektu w kilkuosobowym zespole</p>
K02	<p>Komunikacja interpersonalna  Dietetyka i suplementacja  Poradnictwo dietetyczne w sporcie  Psychologia  Anatomia  Fizjologia  Edukacja zdrowotna</p>	<p>Wykład problemowy  Analiza tekstów z dyskusją  Prezentacja z dyskusją  Analiza przypadków</p>	<p>Egzamin pisemny z pytaniami otwartymi  Zaliczenie pisemne z zadaniami  Przygotowanie projektu w kilkuosobowym zespole</p>
K03	<p>Aerobik z fitnessem  Trening funkcjonalny  Coaching aktywności fizycznej  Wellness i fitness w treningu personalnym  Edukacja zdrowotna  Pierwsza pomoc przedmedyczna  Język obcy specjalistyczny  Praktyka zawodowa</p>	<p>Wykład problemowy  Analiza tekstów z dyskusją  Prezentacja z dyskusją  Analiza przypadków</p>	<p>Egzamin pisemny z pytaniami otwartymi  Zaliczenie pisemne z zadaniami  Przygotowanie projektu w kilkuosobowym zespole</p>
K04	<p>Poradnictwo dietetyczne w sporcie  Coaching aktywności fizycznej  Edukacja zdrowotna  Praktyka zawodowa</p>	<p>Wykład problemowy  Analiza tekstów z dyskusją  Prezentacja z dyskusją  Analiza przypadków</p>	<p>Egzamin pisemny z pytaniami otwartymi  Zaliczenie pisemne z zadaniami  Przygotowanie projektu w kilkuosobowym zespole</p>