

Kierunek studiów: *psychofizyczne kształtowanie człowieka*

Specjalność: *Trener osobisty*

Tryb studiów: *niestacjonarne*

Rok I, semestr I (zimowy)

Lp.	Nazwa przedmiotu	Forma zajęć	Liczba godzin	Forma zaliczenia*	Przedmiot obowiązkowy do zaliczenia semestru	Punkty ECTS
A. Przedmioty kształcenia ogólnego						
1.	Etykieta w życiu publicznym	wykład	15	zaliczenie	Nie	1
2.	Etyka	wykład	15	zaliczenie	nie	1
3.	Język obcy	ćwiczenia praktyczne	30	zaliczenie	tak	1
4.	Technologie informacyjne	ćwiczenia praktyczne	15	zaliczenie	nie	1
5.	Psychologia ogólna	wykład	18	zaliczenie	tak	4
6.	Psychologia ogólna	ćwiczenia	18	zaliczenie		
B. Przedmioty podstawowe						
7.	Anatomia	wykład	9	zaliczenie	tak	2
8.	Anatomia	ćwiczenia praktyczne	9	zaliczenie		
9.	Antropomotoryka	wykład	9	egzamin	tak	4
10.	Antropomotoryka	ćwiczenia praktyczne	18	zaliczenie		
C. Przedmioty kierunkowe						
11.	Żywność człowieka	wykład	18	zaliczenie	tak	4
12.	Żywność człowieka	ćwiczenia	18	zaliczenie		
13.	Teoria i metodyka aktywności fizycznej	wykład	9	egzamin	tak	3
14.	Teoria i metodyka aktywności fizycznej	ćwiczenia	9	zaliczenie		
15.	Fitness	wykład	9	zaliczenie	tak	3
16.	Fitness	ćwiczenia praktyczne	18	zaliczenie		
17.	Trening wytrzymałościowy i siłowy	wykład	9	zaliczenie	tak	3
18.	Trening wytrzymałościowy i siłowy	ćwiczenia praktyczne	18	zaliczenie		
Razem: 27 punktów ECTS						

Objaśnienia:

* - wszystkie formy zaliczeń kończą się wystawieniem oceny

Rok I, semestr II (letni)

Lp.	Nazwa przedmiotu	Forma zajęć	Liczba godzin	Forma zaliczenia*	Przedmiot obowiązkowy do zaliczenia semestru	Punkty ECTS
A. Przedmioty kształcenia ogólnego						
1.	Język obcy	ćwiczenia praktyczne	30	zaliczenie	tak	1
2.	Ochrona własności intelektualnej	wykład	9	zaliczenie	nie	1
3.	Psychologia ogólna	wykład	18	egzamin	tak	5
4.	Psychologia ogólna	ćwiczenia	18	zaliczenie		
B. Przedmioty podstawowe						
5.	Anatomia	wykład	9	egzamin	tak	2
6.	Anatomia	ćwiczenia praktyczne	9	zaliczenie		
7.	Fizjologia	wykład	18	egzamin	tak	5
8.	Fizjologia	ćwiczenia praktyczne	18	zaliczenie		
9.	Biochemia	wykład	9	zaliczenie	tak	2
10.	Biochemia	ćwiczenia praktyczne	9	zaliczenie		
C. Przedmioty kierunkowe						
11.	Żywnienie człowieka	wykład	18	egzamin	tak	5
11.	Żywnienie człowieka	ćwiczenia	18	zaliczenie		
13.	Fitness	ćwiczenia praktyczne	18	zaliczenie	tak	3
14.	Trening wytrzymałościowy i siłowy	ćwiczenia praktyczne	18	zaliczenie	tak	2
15.	Praktyki zawodowe		320	zaliczenie	tak	8
						Razem: 33 punkty ECTS

Objaśnienia:

* - wszystkie formy zaliczeń kończą się wystawieniem oceny

Rok II, semestr III (zimowy)

Lp.	Nazwa przedmiotu	Forma zajęć	Liczba godzin	Forma zaliczenia*	Przedmiot obowiązkowy do zaliczenia semestru	Punkty ECTS
A. Przedmioty kształcenia ogólnego						
1.	Pierwsza pomoc	wykład	15	zaliczenie	tak	2
2.	Pierwsza pomoc	ćwiczenia praktyczne	15	zaliczenie		
3.	Język obcy	ćwiczenia praktyczne	30	zaliczenie	tak	1
B. Przedmioty podstawowe						
4.	Kinezylogia	wykład	9	zaliczenie	tak	2
5.	Kinezylogia	ćwiczenia praktyczne	9	zaliczenie		
6.	Fizjologia wysiłku fizycznego	wykład	9	egzamin	tak	2
7.	Fizjologia wysiłku fizycznego	ćwiczenia praktyczne	9	zaliczenie		
C. Przedmioty kierunkowe						
8.	Psychologia społeczna	wykład	9	zaliczenie	tak	2
9.	Psychologia społeczna	ćwiczenia	9	zaliczenie		
10.	Psychologia aktywności fizycznej	wykład	9	zaliczenie	tak	3
11.	Psychologia aktywności fizycznej	ćwiczenia praktyczne	18	zaliczenie		
12.	Podstawy żywienia różnych grup ludności	wykład	9	zaliczenie	tak	3
13.	Podstawy żywienia różnych grup ludności	ćwiczenia praktyczne	18	zaliczenie		
14.	Odnowa biologiczna	ćwiczenia praktyczne	18	zaliczenie	tak	2
15.	Fitness	ćwiczenia praktyczne	18	egzamin	tak	3
16.	Trening wytrzymałościowy i siłowy	ćwiczenia praktyczne	18	egzamin	tak	3
17.	Sporty halowe	ćwiczenia praktyczne	18	zaliczenie	nie	2
18.	Trening funkcjonalny	ćwiczenia praktyczne	18	zaliczenie	tak	2
Razem: 27 punktów ECTS						

Objaśnienia:

* - wszystkie formy zaliczeń kończą się wystawieniem oceny

Rok II, semestr IV (letni)

Lp.	Nazwa przedmiotu	Forma zajęć	Liczba godzin	Forma zaliczenia*	Przedmiot obowiązkowy do zaliczenia semestru	Punkty ECTS
A. Przedmioty kształcenia ogólnego						
1.	Język obcy	ćwiczenia praktyczne	30	egzamin	tak	2
C. Przedmioty kierunkowe						
2.	Psychologia społeczna	wykład	9	egzamin	tak	3
3.	Psychologia społeczna	ćwiczenia	9	zaliczenie		
4.	Psychologia aktywności fizycznej	ćwiczenia praktyczne	18	zaliczenie	tak	2
5.	Psychologia zaburzeń odżywiania i otyłości	wykład	9	zaliczenie	tak	2
6.	Psychologia zaburzeń odżywiania i otyłości	ćwiczenia praktyczne	9	zaliczenie		
7.	Podstawy żywienia różnych grup ludności	ćwiczenia praktyczne	18	zaliczenie	tak	2
8.	Techniki relaksacyjne z elementami jogi	ćwiczenia praktyczne	18	zaliczenie	nie	2
9.	Sporty halowe	ćwiczenia praktyczne	18	zaliczenie	tak	2
10.	Trening funkcjonalny	ćwiczenia praktyczne	36	egzamin	tak	4
D. Przedmioty specjalnościowe						
11.	Trening medyczny	wykład	9	zaliczenie	tak	3
12.	Trening medyczny	ćwiczenia praktyczne	18	zaliczenie		
13.	Praktyki zawodowe		320	zaliczenie	tak	8
Razem: 33 punktów ECTS						

Objaśnienia:

* - wszystkie formy zaliczeń kończą się wystawieniem oceny

Rok III, semestr V (zimowy)

Lp.	Nazwa przedmiotu	Forma zajęć	Liczba godzin	Forma zaliczenia *	Przedmiot obowiązkowy do zaliczenia semestru	Punkty ECTS
A. Przedmioty kształcenia ogólnego						
1.	Metody sztucznej inteligencji	wykład	5	zaliczenie	nie	1
2.	Metody sztucznej inteligencji	ćwiczenia praktyczne	10	zaliczenie		
3.	Podstawy przedsiębiorczości i zasady prowadzenia działalności gospodarczej	ćwiczenia praktyczne	9	zaliczenie	tak	2
C. Przedmioty kierunkowe						
4.	Psychologia stresu i jakości życia	wykład	18	zaliczenie	tak	2
5.	Gerontopsychologia	wykład	9	zaliczenie	tak	2
6.	Psychologia zaburzeń odżywiania i otyłości	wykład	9	egzamin	tak	3
7.	Psychologia zaburzeń odżywiania i otyłości	ćwiczenia	9	zaliczenie		
D. Przedmioty specjalnościowe						
8.	Trening medyczny	wykład	9	egzamin	tak	4
9.	Trening medyczny	ćwiczenia praktyczne	18	zaliczenie		
10.	Indywidualne programy treningowe	ćwiczenia praktyczne	18	zaliczenie	tak	2
11.	Atletyka terenowa	ćwiczenia praktyczne	27	zaliczenie	tak	3
12.	Indywidualne techniki wspierające rozwój psychofizyczny człowieka	wykład	9	zaliczenie	tak	2
13.	Indywidualne techniki wspierające rozwój psychofizyczny człowieka	ćwiczenia praktyczne	9	zaliczenie		
14.	Żywność a zdolność do wysiłku	wykład	9	zaliczenie	tak	2
15.	Żywność a zdolność do wysiłku	ćwiczenia praktyczne	9	zaliczenie		
16.	Suplementacja w sporcie	wykład	9	zaliczenie	tak	2
17.	Suplementacja w sporcie	ćwiczenia praktyczne	9	zaliczenie		
18.	Seminarium dyplomowe	seminarium	9	zaliczenie	tak	2
Razem: 30 punkty ECTS						

Objaśnienia:

* - wszystkie formy zaliczeń kończą się wystawieniem oceny

Rok III, semestr VI (letni)

Lp.	Nazwa przedmiotu	Forma zajęć	Liczba godzin	Forma zaliczenia*	Przedmiot obowiązkowy do zaliczenia semestru	Punkty ECTS
B. Przedmioty podstawowe						
1.	Organizacja i marketing sportu i rekreacji	wykład	9	zaliczenie	tak	1
C. Przedmioty kierunkowe						
2.	Psychologia stresu i jakości życia	wykład	18	zaliczenie	tak	2
3.	Gerontopsychologia	wykład	9	zaliczenie	tak	2
D. Przedmioty specjalnościowe						
4.	Indywidualne programy treningowe	ćwiczenia praktyczne	18	egzamin	tak	3
5.	Prakseologia treningu	wykład	9	zaliczenie	tak	4
6.	Prakseologia treningu	ćwiczenia praktyczne	18	zaliczenie		
7.	Atletyka terenowa	ćwiczenia praktyczne	27	egzamin	tak	4
8.	Indywidualne techniki wspierające rozwój psychofizyczny człowieka	wykład	9	zaliczenie	tak	3
9.	Indywidualne techniki wspierające rozwój psychofizyczny człowieka	ćwiczenia praktyczne	18	zaliczenie		
10.	Żywnienie a zdolność do wysiłku	wykład	9	zaliczenie	tak	2
11.	Żywnienie a zdolność do wysiłku	ćwiczenia praktyczne	9	zaliczenie		
12.	Suplementacja w sporcie	wykład	9	zaliczenie	tak	2
13.	Suplementacja w sporcie	ćwiczenia praktyczne	9	zaliczenie		
14.	Praktyki zawodowe	praktyka	320	zaliczenie	Tak	8
15.	Seminarium dyplomowe	seminarium	9	zaliczenie	tak	2
Razem: 30 punktów ECTS						

