

Załącznik nr 8 do uchwały nr 107/VII/V/2022
Senatu ANS w Koninie z dnia 17 maja 2022 r.
w sprawie ustalenia programów kształcenia
specjalistycznego w Akademii Nauk Stosowanych
w Koninie dla cyklu kształcenia 2022-2024

AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH W KONINIE

WYDZIAŁ NAUK O ZDROWIU



PROGRAM KSZTAŁCENIA SPECJALISTYCZNEGO

Nazwa programu

Trener personalny

Kod programu

TP_2022_2024

Autorzy programu:

Dr Ewa Janeczek

Mgr Mariusz Ratajski

Data opracowania: 25-01-2021

Aktualizacja: 10-05-2022

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
UMIEJĘTNOŚCI [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 „Trener personalny” Osoba, która ukończyła kształcenie specjalistyczne „Trener personalny”:	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
WIEDZA – ZNA I ROZUMIE:			
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
UMIEJĘTNOŚCI – POTRAFI:			
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	P5S_UW	P5Z_UI

	ciała oraz diagnozować i monitorować możliwości wysiłkowe organizmu	P5S_UK P5S_UO	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
KOMPETENCJE SPOŁECZNE – JEST GOTOWA DO:			
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"> • sygnalizacja w aerobiku, podstawowe kroki w low -impact, • technika ćwiczeń wzmacniających mięśnie brzucha, • układy o zwiększonym tempie i trudności high-impact, • technika ćwiczeń wzmacniających mięśnie ud, grzbietu i pośladków oraz ćwiczeń rozciągających, • ćwiczenia z wykorzystaniem stepu, łączenie podstawowych kroków w układy choreograficzne, • tworzenie choreografii z wykorzystaniem hantli oraz ćwiczeń wzmacniających o zwiększonej trudności, • ćwiczenia siłowe na przyrządach, rodzaje treningów: siłowy, wytrzymałościowy, mieszany.
2.	<p>Psychologia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • pojęcie i działy psychologii jako nauki; zadania psychologii aktywności sportowej, • kształtowanie tożsamości w środowisku sportowym – możliwości oddziaływania, czynniki powodzenia i ryzyka, • aktywność fizyczna i sportowa jako źródła zaspokajania podstawowych potrzeb, • osobowość w ujęciu „wielkiej piątki”; cechy osobowości a funkcjonowanie w aktywności sportowej; diagnostyka osobowości, • procesy emocjonalne w aktywności sportowej, • procesy motywacyjne a podejmowanie aktywności fizycznej, • temperament w aktywności sportowej; diagnostyka temperamentu, • stres w świetle wybranych ujęć teoretycznych, • diagnostyka sposobów radzenia sobie ze stresem, • odporność psychiczna i możliwości jej kształtowania,

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

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

	<ul style="list-style-type: none"> • rodzaje pracy mięśniowej, zasady klinicznej metody oceny siły mięśni; kliniczna metoda oceny siły mięśni, • 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, • podstawy sterowania aktywnością ruchową; struktura układu programowania i sterowania (kontrola obwodowa i ośrodkowa, koordynacja ruchów); sterowanie ruchem w stanach fizjologicznych i patologicznych organizmu, • 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.
14.	<p>Wellness i fitness w treningu personalnym:</p> <ul style="list-style-type: none"> • biochemia organizmu w aspekcie pracy trenera personalnego, • charakterystyka wysiłku fizycznego w trakcie treningu personalnego, • wyznaczanie celu treningowego, • podstawy pracy trenera personalnego, • psychologia w pracy trenera, • motywacja w pracy trenera personalnego, • dietetyka w pracy trenera personalnego, • rozwijanie masy mięśniowej, siły i szybkości w treningach personalnych, • rodzaje treningów oraz ich charakterystyka, • zasady, formy i środki treningowe, • plany treningowe, • suplementacja i doping.
15.	<p>Język obcy specjalistyczny:</p> <ul style="list-style-type: none"> • struktury gramatyczne odnoszące się do wydarzeń przeszłych, teraźniejszych i przyszłych, • wypowiedzi formalne i nieformalne w mowie i piśmie związane z pracą trenera personalnego, • słownictwo specjalistyczne w pracy trenera personalnego.
16.	<p>Praktyka zawodowa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • obserwacja pracy trenerów personalnych, • analiza dokumentacji, • specyfika organizacyjna i funkcjonalna instytucji związanych z branżą fitness, • realizacja powierzonych zadań, • dokumentowanie pracy trenera personalnego.

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>