

Załącznik nr 1 do Uchwały nr 39/2023 z dnia 02.10.2023 r. Senatu KANS w Jeleniej Górze

KARKONOSKA AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH

w Jeleniej Górze

PROGRAM STUDIÓW PODYPLOMOWYCH

MEDYCZNY TRENER PERSONALNY

Jelenia Góra 2023

I. Ogólna charakterystyka studiów

Studia podyplomowe Medyczny Trener Personalny prowadzone są w systemie hybrydowym i kończą się egzaminem praktycznym. Studia trwają 2 semestry i obejmują 280 godzin w kontakcie z nauczycielem. Kształceniu przypisane jest 30 punktów ECTS. Językiem wykładowym jest język polski.

Uczestnik studiów podyplomowych zdobędzie merytoryczną wiedzę m.in. z zakresu fizjologii i biochemii wysiłku, anatomii funkcjonalnej, metod, form i technik przeprowadzania wybranych ćwiczeń i treningów oraz tworzenia planów treningowych dostosowanych do określonych potrzeb podopiecznego/klienta. Nabyte na studiach umiejętności i kompetencje z zakresu działalności medycznego trenera personalnego pozwolą na realizowanie i podejmowanie działalności w obszarach odnowy biologicznej, treningu funkcjonalnego, prozdrowotnego, terapeutycznego i dietetyki. Uczestnik zostanie wyposażony w wiedzę związaną z zasadami prowadzenia działalności gospodarczej, przedsiębiorczości, marketingu i pozyskiwaniem środków zewnętrznych na działalność branżową.

II. Cel studiów podyplomowych

Celem studiów jest wyposażenie uczestników w wiedzę oraz umiejętności praktyczne będące podstawą do pełnienia roli i wykonywania zawodu medycznego trenera personalnego. Będą oni kompleksowo przygotowani do: układania programów i planowania oraz przeprowadzania różnorodnych form treningu i aktywności ruchowej dostosowanej do indywidualnych wymagań, potrzeb, możliwości klienta, jego wieku, płci, przebytych urazów i chorób. Absolwent studiów podyplomowych nabędzie praktycznych umiejętności indywidualizowania obciążeń treningowych, budowania pozytywnej atmosfery, motywowania i wspierania woli podopiecznych, którzy pozostają w treningu, w ich prozdrowotnych działaniach (regeneracja, odnowa biologiczna, żywienie, suplementacja, rehabilitacja pourazowa).

III. Adresaci studiów podyplomowych

Oferta dedykowana jest trenerom, instruktorom sportowym, fizjoterapeutom, rehabilitantom, nauczycielom wychowania fizycznego, pielęgniarce, dietetykom, ratownikom medycznym, osobom pracującym w zawodach i branżach związanych z fitnessem, sportem i zdrowiem.

Uczestnikami podyplomowych studiów „Medyczny trener personalny” mogą zostać absolwenci kierunków studiów co najmniej pierwszego stopnia (licencjat).

IV. Zasady rekrutacji

Warunkiem dopuszczenia do postępowania rekrutacyjnego jest rejestracja kandydata na podstawie złożonego w terminie kompletu wymaganych dokumentów: podania na studia, kserokopii oryginału lub odpisu ukończenia studiów wyższych.

Efekty Uczenia się

Podstawę prawną do opracowania efektów uczenia się na studiach podyplomowych nazwa stanowią:

- Rozporządzenie MNiSW z dnia 14 listopada 2018 roku w sprawie charakterystyk drugiego stopnia efektów uczenia się dla kwalifikacji na poziomach 6-8 Polskiej Ramy Kwalifikacji (Dz. U. z 2018 r., poz. 2218)
- Ustawa Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce z dnia 20 lipca 2018 roku (t.j., Dz. U. z 2023 r., poz. 742 z późn. zm.)
- Ustawa z dnia 22 grudnia 2015 r. o Zintegrowanym Systemie Kwalifikacji (t.j. Dz. U. 2020 r. poz. 226)
- Rozporządzenie Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego z dnia 20 września 2018 r. w sprawie dziedzin nauki i dyscyplin naukowych oraz dyscyplin artystycznych (Dz. U. z 2022, poz. 2202)

V. Tabela efektów uczenia się

Jednostka prowadząca: **Wydział Nauk Medycznych i Technicznych**

Poziom kształcenia: **studia podyplomowe**

Nazwa studiów podyplomowych: **MEDYCZNY TRENER PERSONALNY**

Dziedzina nauki: **dziedzina nauk medycznych i nauk o zdrowiu**

Dyscyplina naukowa: **nauki o kulturze fizycznej, nauki o zdrowiu**

Symbol	Efekt uczenia się dla studiów podyplomowych	Odniesienie do charakterystyk drugiego stopnia PRK*
WIEDZA Absolwent		

KW01	ma zaawansowaną wiedzę z zakresu anatomii, biochemii wysiłku i fizjologii człowieka;	P6S_WG
KW02	zna zasady udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej;	P6S_WG
KW03	w zaawansowanym stopniu zna i rozumie zasady programowania aktywności fizycznej człowieka oraz konstruowania indywidualnych planów treningowych;	P6S_WG
KW04	w zaawansowanym stopniu zna i rozumie zasady żywienia i suplementacji osób aktywnych fizycznie;	P6S_WG
KW05	ma zaawansowaną wiedzę z zakresu żywienia osób cierpiących na różnorodne schorzenia oraz na temat psychologicznych i społecznych konsekwencji otyłości i nadwagi;	P6S_WG
KW06	ma zaawansowaną wiedzę dotyczącą korekcji wad postawy, zasad odnowy biologicznej, fizykoterapii i rehabilitacji pourazowej stosowaną w działalności medycznego trenera personalnego;	P6S_WG
KW07	w zaawansowanym stopniu zna i rozumie zasady prowadzenia treningu funkcjonalnego;	P6S_WG
KW08	w zaawansowanym stopniu zna techniki i rozumie zasady przeprowadzania treningu relaksacyjnego;	P6S_WG
KW09	zna i rozumie zagadnienia związane z promocją zdrowego stylu życia i zapobieganiem chorobom cywilizacyjnym;	P6S_WK
KW10	zna i rozumie zasady prowadzenia działalności gospodarczej;	P6S_WK
KW11	ma wiedzę dotyczącą przedsiębiorczości i usług marketingowych;	P6S_WK
UMIEJĘTNOŚCI Absolwent		
KU01	potrafi właściwie dobrać metody i środki w celu przeprowadzenia treningu medycznego.	P6S_UW
KU02	potrafi właściwie dobrać metody i środki w celu przeprowadzenia treningu funkcjonalnego;	P6S_UW
KU03	potrafi zastosować różnorodne formy aktywności ruchowej oraz wiedzę z zakresu fizjologii, korekcji wad postawy, biochemii wysiłku i żywienia w celu wdrożenia prozdrowotnych zachowań u podopiecznego/klienta;	P6S_UW
KU04	potrafi wykorzystać środowisko wodne w celu prowadzenia zajęć ruchowych o charakterze rekreacyjnym, usprawniającym i relaksacyjnym.	P6S_UW
KU05	potrafi właściwie dobrać ćwiczenia do indywidualnych potrzeb klienta/podopiecznego, dostosowując je do jego wieku, płci, sprawności i możliwości fizycznych;	P6S_UW

KU06	potrafi wykorzystać swoją wiedzę z zakresu żywienia i suplementacji w celu ułożenia właściwie dobranej do potrzeb klienta diety;	P6S_UW
KU07	posługuje się specjalistyczną terminologią, potrafi wziąć udział w debacie czy dyskusji;	P6S_UK
KU08	potrafi planować i organizować pracę oraz rozwijać swoją ścieżkę zawodową medycznego trenera personalnego;	P6S_UO
KU09	potrafi samodzielnie planować i realizować samokształcenie w celu rozwoju w obszarze zawodowym, podnoszenia swoich kwalifikacji i poszerzania wiedzy;	P6S_UU
KOMPETENCJE SPOŁECZNE Absolwent		
KK01	jest gotów do krytycznej oceny posiadanej wiedzy i odbieranych treści oraz do podejmowania działań mających na celu stałe rozwijanie swoich umiejętności specjalistycznych i wiedzy;	P6S_KK
KK02	jest gotów do zasięgania opinii ekspertów w rozwiązywaniu problemów;	P6S_KK
KK03	jest gotów do pełnienia roli organizatora działań na rzecz środowiska społecznego;	P6S_KO
KK04	myśli i działa w sposób przedsiębiorczy;	P6S_KO
KK05	promuje zdrowy i aktywny tryb życia;	P6S_KO
KK06	przestrzega zasad etyki zawodowej oraz wymaga tego od innych;	P6S_KR
KK07	dba o dorobek, wartości, tradycje i wizerunek zawodu medycznego trenera personalnego;	P6S_KR
KK08	rozumie rolę trenera personalnego w promocji zdrowia oraz profilaktyce chorób i odpowiedzialnie stara się sprostać zawodowym wymaganiom;	P6S_KR

* Odniesienie do charakterystyki drugiego stopnia efektów uczenia się dla klasyfikacji na poziomie 6 PRK zgodnie z załącznikiem do Rozporządzenia Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego z dnia 14 listopada 2018 r. w sprawie charakterystyk drugiego stopnia uczenia się dla kwalifikacji na poziomach 6-8 Polskiej Ramy Kwalifikacji: punkt I – Charakterystyki II stopnia efektów uczenia się dla kwalifikacji na poziomach 6-8 Polskiej Ramy Kwalifikacji

VI. Sylwetka absolwenta

Absolwent studiów uzyskuje wiedzę, umiejętności i kompetencje w obszarach:

1. pozwalającym na prowadzenie zajęć ruchowych, treningu sportowego i rekreacyjnego oraz sesji różnorodnych form aktywności fizycznej, w tym nowatorskich i niekonwencjonalnych, z osobami w różnym wieku;
2. umożliwiającym podjęcie pracy z klientem indywidualnym , jak również z małymi grupami osób na każdym etapie ontogenezy o różnym poziomie sprawności fizycznej w zakresie aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia;
3. umożliwiającym zostanie autorytetem dla klienta/podopiecznego z zakresu treningu zdrowotnego, zdrowego odżywiania i budowania pozytywnego potencjału i motywacji do harmonijnego rozwoju, utrzymania jak najdłużej sprawności fizycznej oraz sposobów regeneracji organizmu i odnowy biologicznej;

Absolwent otrzyma świadectwo ukończenia studiów podyplomowych Medyczny Trener Personalny. Ukończenie studiów podyplomowych w powyższym zakresie pozwoli na prowadzenie własnej działalności w charakterze trenera indywidualnego, jak również zajmującego się niewielkimi grupami podopiecznych, pracę jako specjalista w ośrodkach odnowy biologicznej, ośrodkach i klubach sportowych, siłowniach, klubach fitness, sanatoriach i hotelach z odpowiednio do tego przygotowaną infrastrukturą rekreacyjną-sportową, uniwersytetach III wieku, klubach seniora, domach kultury, placówkach rehabilitacyjnych.

VII. Harmonogram realizacji programu studiów

Harmonogram realizacji programu studiów stanowi **Załącznik nr 1** do programu studiów podyplomowych

p.o. REKTORA
dr Elżbieta Zięta
prof. KANS