

Część II.A.
Informacje o studiach podyplomowych
Żywnienie i Trening Personalny
(nazwa studiów podyplomowych)

1. Ogólna charakterystyka studiów podyplomowych

Wybierając studia podyplomowe „Żywnienie i Trening Personalny”, student zdobędzie wiedzę i umiejętności w zakresie: zaawansowanego planowania żywienia sportowego w różnych cyklach treningowych, projektowania indywidualnych programów treningowych z uwzględnieniem prewencji urazów, oceny składu ciała i wydolności z użyciem nowoczesnych narzędzi diagnostycznych, doboru i weryfikacji suplementacji ergogenicznej według aktualnych rekomendacji antydopingowych, stosowania dialogu motywującego i technik coachingowych wspierających zmianę nawyków, analizowania biologicznych, psychologicznych i społecznych uwarunkowań wyników sportowych oraz efektywnej pracy w zespole interdyscyplinarnym.

Uczestnicy nauczą się również prowadzić warsztaty i konsultacje z dietetyki sportowej oraz treningu personalnego, monitorować postępy klientów i adaptować interwencje z wykorzystaniem aplikacji mobilnych i mediów społecznościowych, skutecznie promować swoje usługi na rynku fitness oraz przestrzegać standardów etycznych i prawnych obowiązujących w profesji trenera-dietetyka.

Forma studiów: prowadzona w formule hybrydowej.

Studia podyplomowe realizowane są w formule hybrydowej, obejmującej:

- wykłady prowadzone z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość (e-learning),
- ćwiczenia, warsztaty oraz zajęcia praktyczne realizowane w formie stacjonarnej w specjalistycznych salach dydaktycznych / laboratoriach.

Taka forma organizacji zajęć zapewnia efektywne połączenie elastyczności nauki zdalnej z bezpośrednim kontaktem dydaktycznym i umożliwia osiągnięcie założonych efektów uczenia się na poziomie 7 PRK.

Zajęcia mają charakter obowiązkowy i będą prowadzone w systemie: piątek (wieczór) - sobota- niedziela.

Absolwenci studiów podyplomowych „**Żywienie i Trening Personalny**” będą przygotowani do prowadzenia kompleksowej opieki dietetyczno-treningowej: od przeprowadzenia szczegółowego wywiadu i analizy składu ciała, przez układanie periodyzowanych planów żywieniowo-ruchowych i dobór suplementacji, po motywowanie klienta oraz pracę w interdyscyplinarnych zespołach sportowych i edukacyjnych, z wykorzystaniem nowoczesnych narzędzi cyfrowych i dialogu motywującego.

Znajdą zatrudnienie w klubach fitness i siłowniach, poradniach dietetycznych i sportowych, ośrodkach odnowy biologicznej oraz akademiach i szkołach sportowych, a także będą mogli prowadzić własną działalność jako trenerzy-dietetycy, konsultanci ds. żywienia sportowego lub edukatorzy zdrowotni.

1.1 Ogólne cele kształcenia oraz kwalifikacje uzyskiwane przez absolwentów (jeśli ukończenie studiów prowadzi do uzyskania określonych kwalifikacji)

Celem studiów podyplomowych „Żywienie i Trening Personalny” jest przygotowanie słuchaczy do kompleksowej pracy z osobami dążącymi do poprawy wydolności fizycznej, składu ciała i zdrowia metabolicznego poprzez umiejętne łączenie diety sportowej, periodyzacji treningu i nowoczesnych narzędzi motywacyjnych; absolwent potrafi zaplanować jadłospis na różne cykle treningowe, skonstruować bezpieczny program ćwiczeń, dobrać suplementację oraz prowadzić klienta przez zmianę stylu życia.

Absolwenci uzyskają kwalifikację cząstkową na poziomie 7 PRK, potwierdzoną świadectwem ukończenia studiów podyplomowych wystawianym zgodnie z § 24 Regulaminu Studiów Podyplomowych UZ; program obejmuje co najmniej 30 ECTS i trwa dwa semestry, spełniając warunki § 5 tego regulaminu. Ukończenie studiów nie nadaje samodzielnych uprawnień do wykonywania regulowanych zawodów (takich jak dietetyk kliniczny czy licencjonowany trener) – uprawnienia te wymagają odrębnych przepisów ministerialnych, o czym przypomina § 6 regulaminu – lecz

znacząco podnosi kompetencje do pracy interdyscyplinarnej w sektorze fitness, profilaktyki zdrowotnej i edukacji żywieniowej.

Studia adresowane są do absolwentów żywienia człowieka, wychowania fizycznego, fizjoterapii oraz do trenerów, instruktorów fitness i innych specjalistów pracujących nad zdrowiem i sprawnością klientów; program akcentuje praktykę (analiza składu ciała, warsztaty trenerskie, case studies) oraz etykę i odpowiedzialność za zdrowie podopiecznych.

1.2 Wymagania wstępne (oczekiwane kompetencje kandydata)

Podstawą przyjęcia kandydatów na pierwszy semestr studiów podyplomowych „Żywienie i Trening Personalny” jest ukończenie przez niego przynajmniej studiów I stopnia (inżynierskich lub licencjackich).

Zasady rekrutacji

Studia podyplomowe przeznaczone są dla osób legitymujących się dyplomem ukończenia co najmniej studiów pierwszego stopnia.

Kandydaci ubiegający się o przyjęcie na studia podyplomowe składają na wydziale prowadzącym studia podyplomowe następujące dokumenty:

- a) podanie o przyjęcie na studia podyplomowe,
- b) odpis dyplomu,
- c) dowód wpłaty opłaty rekrutacyjnej,
- d) zobowiązanie do ponoszenia kosztów odpłatności za studia podyplomowe.

2. Opis programu studiów

Efekty uczenia się dla kierunku i ich relacje z efektami uczenia się dla kwalifikacji na poziomach 7 Polskiej Ramy Kwalifikacji (PRK)

(Profil praktyczny)

Symbol	Efekty uczenia się dla kierunku studiów (profil praktyczny)	Odniesienie do PRK
	Po ukończeniu studiów podyplomowych specjalności Żywnienie i Trening Personalny absolwent osiąga następujące efekty uczenia się:	
	WIEDZA	
ZT_W01	Posiada pogłębioną wiedzę o fizjologii wysiłku i metabolizmie energii w sporcie, umożliwiającą interpretację adaptacji treningowych.	P7S_WG
ZT_W02	Zna zaawansowane zasady planowania żywienia w różnych cyklach treningowych i okresach startowych.	P7S_WG
ZT_W03	Rozumie zależności między mikro- i makroskładnikami diety a wydolnością fizyczną i regeneracją tkanek.	P7S_WG
ZT_W04	Zna aktualne rekomendacje dotyczące suplementacji ergogenicznej i potrafi ocenić ich naukowe podstawy.	P7S_WK
ZT_W05	Ma wiedzę o żywieniu specyficznych populacji sportowców (dzieci, młodzież, kobiety, masters).	P7S_WG
ZT_W06	Rozumie psychologiczne i społeczne uwarunkowania zachowań żywieniowych oraz motywacji do aktywności fizycznej.	P7S_WK
ZT_W07	Zna metody oceny składu ciała, wydolności i ryzyka kontuzji przydatne w pracy trenera personalnego.	P7S_WG
ZT_W08	Orientuje się w prawnych, etycznych i biznesowych aspektach usług trenerskich i dietetycznych, w tym marketingu cyfrowym.	P7S_WK
ZT_W09	Zna zasady doboru żywności funkcjonalnej oraz technologii jej wytwarzania z punktu widzenia bezpieczeństwa i jakości.	P7S_WK
ZT_W10	Rozumie znaczenie stresu, snu i regeneracji w utrzymaniu zdrowia i formy sportowca.	P7S_WK
	UMIEJĘTNOŚCI	
ZT_U01	Potrafi przeprowadzić szczegółowy wywiad dietetyczno-treningowy i dokonać analizy składu ciała z użyciem odpowiednich narzędzi.	P7S_UW
ZT_U02	Projektuje indywidualne plany żywieniowe z uwzględnieniem periodyzacji treningu i specyfiki dyscypliny.	P7S_UU
ZT_U03	Opracowuje programy treningowe bazujące na ocenie fundamentalnych wzorców ruchowych i celach klienta.	P7S_UW
ZT_U04	Dobiera i ocenia suplementy oraz strategie ergogeniczne pod kątem skuteczności, bezpieczeństwa i przepisów antydopingowych.	P7S_UW
ZT_U05	Stosuje dialog motywujący i techniki coachingowe w celu wspierania zmiany nawyków żywieniowych i aktywności fizycznej.	P7S_UK
ZT_U06	Prowadzi warsztaty oraz materiały edukacyjne dotyczące	P7S_UO

	żywienia i treningu z wykorzystaniem nowoczesnych narzędzi cyfrowych.	
ZT_U07	Analizuje przypadki kliniczno-sportowe, ocenia skuteczność interwencji i modyfikuje plany żywieniowo-treningowe.	P7S_UW
ZT_U08	Wykorzystuje media społecznościowe do promocji usług trenerskich, dbając o wiarygodność i spójność przekazu.	P7S_UO
ZT_U09	Współpracuje w zespole interdyscyplinarnym (lekarz, fizjoterapeuta, psycholog) w celu kompleksowej opieki nad sportowcem.	P7S_UO
ZT_U10	Samodzielnie poszukuje i krytycznie analizuje najnowsze badania z zakresu żywienia i treningu w celu doskonalenia praktyki.	P7S_UU
	KOMPETENCJE SPOŁECZNE	
ZT_K01	Jest świadomy granic własnych kompetencji i potrzeby konsultacji ze specjalistami w przypadku złożonych problemów klienta.	P7S_KK
ZT_K02	Przestrzega zasad etyki zawodowej, poufności danych i odpowiedzialności za zdrowie podopiecznych.	P7S_KO
ZT_K03	Wykazuje gotowość do ustawicznego rozwoju zawodowego oraz aktualizowania wiedzy zgodnie z postępem nauki.	P7S_KR
ZT_K04	Podejmuje działania promujące zdrowy styl życia, żywienie i aktywność fizyczną w różnych środowiskach społecznych.	P7S_KO
ZT_K05	Reaguje konstruktywnie na stres i konflikt w relacji trener–klient, dbając o dobrostan psychofizyczny obu stron.	P7S_KR

K (przed podkreślnikiem) - kierunkowe efekty uczenia się

- ZT – kierunkowe (Żywienie i Trening) efekty uczenia się
- W – kategoria wiedzy, U – umiejętności, K – kompetencje społeczne
- P7S_XXXX – skróty charakterystyk drugiego stopnia efektów uczenia się dla poziomu 7 PRK:
 - WG – zakres i głębokość wiedzy
 - WK – kontekst i uwarunkowania wiedzy
 - UW – wykorzystywanie wiedzy
 - UK – komunikowanie się
 - UO – organizacja pracy / współpraca
 - UU – uczenie się
 - KK – krytyczna ocena
 - KO – odpowiedzialność w zakresie pełnionych ról
 - KR – rozwój zawodowy

2.1 Liczba semestrów i liczba punktów ECTS konieczna dla uzyskania kwalifikacji podyplomowych

Studia podyplomowe trwają dwa semestry (202 godziny) i mają 36 punktów ECTS.

Moduły kształcenia - zajęcia lub grupy zajęć - wraz z przypisaniem do każdego modułu zakładanych efektów kształcenia oraz liczby punktów ECTS

Moduły kształcenia wraz z zakładanymi efektami kształcenia						
Moduły kształcenia	Przedmioty	Liczba punktów ECTS	Charakter zajęć obowiązkowy /obieralny	Przynależność do kierunku kształcenia	Zakładane efekty kształcenia	Sposoby weryfikacji zakładanych efektów kształcenia osiągniętych przez słuchacza
	Podstawy dietetyki sportowej	3	obowiązkowy	D	ZT_W01, ZT_W02, ZT_W03, ZT_U01, ZT_U04, ZT_U10, ZT_K03	Syllabusy przedmiotowe
	Żywnienie młodego sportowca	3	obowiązkowy	D	ZT_W02, ZT_W03, ZT_W05, ZT_U02, ZT_U06, ZT_K04	
	Diety alternatywne w sporcie	2	obowiązkowy	D	ZT_W03, ZT_W05, ZT_U02, ZT_U10	
	Motywacja i coaching w sporcie	2	obowiązkowy	S	ZT_W06, ZT_U05, ZT_U09, ZT_K05	
	Dialog motywacyjny	2	obowiązkowy	D	ZT_W06, ZT_U05, ZT_U09, ZT_K05	
	Suplementacja w sporcie	1	obowiązkowy	D	ZT_W04, ZT_U04, ZT_U10	
	Strategie żywieniowe w sporcie	2	obowiązkowy	D	ZT_W02, ZT_W03, ZT_U02, ZT_U07	
	Plany treningowe	2	obowiązkowy	S	ZT_W01, ZT_U03, ZT_U07, ZT_K02	
	Podstawy ruchu człowieka	1	obowiązkowy	S	ZT_W01, ZT_W07, ZT_U03, ZT_K01	
	Żywność funkcjonalna	2	obowiązkowy	D	ZT_W09, ZT_W04, ZT_U04, ZT_U06	
	Role i zadania trenera personalnego	3	obowiązkowy	S	ZT_W08, ZT_U03, ZT_U08, ZT_K02	

	Zaburzenia odżywiania w środowisku sportu	2	obowiązkowy	D	ZT_W06, ZT_W10, ZT_U05, ZT_K01, ZT_K05	
	Emocje i motywacje	1	obowiązkowy	D	ZT_W06, ZT_U05, ZT_K05	
	Rola trenera personalnego w przygotowaniu do zawodów	1	obowiązkowy	S	ZT_W01, ZT_W08, ZT_U03	
	Edukacja żywieniowa i profilaktyka zdrowotna	1	obowiązkowy	D	ZT_W03, ZT_W10, ZT_U06, ZT_K04	
	Fundamentalne umiejętności ruchowe	2	obowiązkowy	S	ZT_W07, ZT_U03, ZT_U07, ZT_K02	
	Rozkład makroskładników w diecie sportowej	2	obowiązkowy	D	ZT_W03, ZT_U02, ZT_U07, ZT_K04	
	Marketing i promocja usług trenerskich w mediach cyfrowych	2	obowiązkowy	S	ZT_W08, ZT_U08, ZT_K03	
	Zarządzanie stresem i regeneracja	2	obowiązkowy	D	ZT_W10, ZT_U05, ZT_K03, ZT_K05	

Szczegółowe wskaźniki punktacji ECTS			
Moduły kształcenia	Przedmioty	Liczba punktów ECTS, którą słuchacz uzyskuje na zajęciach wymagających bezpośredniego udziału nauczycieli akademickich	Liczba punktów ECTS, którą słuchacz uzyskuje w ramach zajęć o charakterze praktycznym, w tym zajęć laboratoryjnych i projektowych
	Podstawy dietetyki sportowej	3	2
	Żywnienie młodego sportowca	3	2
	Diety alternatywne w sporcie	2	1
	Motywacja i coaching w sporcie	2	1
	Dialog motywacyjny	2	1
	Suplementacja w sporcie	1	-
	Strategie żywieniowe w sporcie	2	-
	Plany treningowe	2	1
	Podstawy ruchu człowieka	1	-
	Żywność funkcjonalna	2	-
	Role i zadania trenera personalnego	3	1
	Zaburzenia odżywiania w środowisku sportu	2	-
	Emocje i motywacje	1	-
	Rola trenera personalnego w przygotowaniu do zawodów	1	-
	Edukacja żywieniowa i profilaktyka zdrowotna	1	-
	Fundamentalne umiejętności ruchowe	2	1
	Rozkład makroskładników w diecie sportowej	2	1
	Marketing i promocja usług trenerskich w mediach cyfrowych	2	-
	Zarządzanie stresem i regeneracja	2	1
Razem:			
Wymiar % liczby punktów ECTS, którą słuchacz uzyskuje na skutek wyboru modułów kształcenia:		Brak wyboru modułów kształcenia	
Procentowy udział liczby punktów ECTS dla każdego z kierunków (w przypadku przyporządkowania studiów podyplomowych do więcej niż jednego kierunku kształcenia):		63,89 % (D) 36,11 % (S)	

Kierunki kształcenia określają następujące litery:

- D – Dietetyka
- S - Sport

2.2 Sposoby weryfikacji zakładanych efektów kształcenia osiągniętych przez słuchacza

W ramach prowadzonych studiów podyplomowych „Żywnienie i Trening Personalny” założono weryfikację efektów kształcenia poprzez: kolokwia, odpowiedzi ustne, testy, sprawozdania z odbytych ćwiczeń.

2.3 Plan studiów

Lp.	Nazwa przedmiotu	forma zal.	Liczba godzin			Sem.	Forma zajęć	pkt. ECTS
			razem	W	Ćw			
1	Podstawy dietetyki sportowej	E	16	16	0	I	e-learning	3
2	Podstawy dietetyki sportowej	z.o.	5	0	5	I	kontaktowa	
3	Żywnienie młodego sportowca	z.o.	8	8	0	I	e-learning	3
4	Żywnienie młodego sportowca	z.o.	5	0	5	I	kontaktowa	
5	Diety alternatywne w sporcie	z.o.	8	8	0	I	e-learning	2
6	Motywacja i coaching w sporcie	z.o.	10	10	0	I	e-learning	2
7	Dialog motywacyjny	z.o.	5	5	0	I	e-learning	2
8	Dialog motywacyjny	z.o.	5	0	5	I	kontaktowa	
9	Suplementacja w sporcie	z.o.	6	6	0	I	e-learning	1
10	Strategie żywieniowe w sporcie	z.o.	8	8	0	I	e-learning	2
11	Strategie żywieniowe w sporcie	z.o.	5	0	5	I	kontaktowa	
12	Plany treningowe	z.o.	6	6	0	I	e-learning	2
13	Plany treningowe	z.o.	6	0	6	I	kontaktowa	
14	Podstawy ruchu człowieka	z.o.	3	3	0	I	e-learning	1
15	Podstawy ruchu człowieka	z.o.	6	0	6	I	kontaktowa	
16	Żywność funkcjonalna	z.o.	10	10	0	II	e-learning	2
17	Role i zadania trenera personalnego	E	8	8	0	II	e-learning	3
18	Role i zadania trenera personalnego	z.o.	8	0	8	II	kontaktowa	

19	Zaburzenia odżywiania w środowisku sportu	z.o.	15	15	0	II	e-learning	2
20	Emocje i motywacje	z.o.	5	5	0	II	e-learning	1
21	Rola trenera personalnego w przygotowaniu do zawodów	z.o.	8	8	0	II	e-learning	1
22	Edukacja żywieniowa i profilaktyka zdrowotna	z.o.	6	6	0	II	e-learning	1
23	Fundamentalne umiejętności ruchowe	z.o.	3	3	0	II	e-learning	2
24	Fundamentalne umiejętności ruchowe	z.o.	7	0	7	II	kontaktowa	
25	Rozkład makroskładników w diecie sportowej	z.o.	8	8	0	II	e-learning	2
26	Rozkład makroskładników w diecie sportowej	z.o.	5	0	5	II	kontaktowa	
27	Marketing i promocja usług trenerskich w mediach cyfrowych	z.o.	9	9	0	II	e-learning	2
28	Zarządzanie stresem i regeneracja	z.o.	8	8	0	II	e-learning	2
	Razem		202	150	52			36

2.4 Warunki ukończenia studiów podyplomowych

Warunkiem ukończenia studiów podyplomowych przez studenta jest obecność na zajęciach, zaliczenie poszczególnych przedmiotów oraz zdanie ustnego lub pisemnego egzaminu końcowego z toku studiów.

Absolwent studiów po ich ukończeniu otrzymuje świadectwo ukończenia studiów podyplomowych „Żywienie i Trening Personalny” wraz z wykazem przedmiotów objętych programem studiów oraz ich wymiarem godzinowym.

2.5 Wymiar, zasady i formę odbywania praktyk, w przypadku, gdy program kształcenia przewiduje praktyki

Studia podyplomowe „Żywienie i Trening Personalny” nie mają w planie praktyki zawodowej.

3. Opis warunków prowadzenia i realizacji programu studiów podyplomowych

3.1 Kadra dydaktyczna

Obsadę kadrową na studiach podyplomowych stanowią:

dr inż. Anna Gawrońska, dr inż. Bogna Latacz, dr inż. Agnieszka Maj, dr Justyna Korycka – Korwek, dr inż. Halina Bartkiewicz, dr inż. Jarosław Kliks, mgr inż. Agnieszka Kłysz, dr Dawid Krystek, mgr Martyna Dalecka, mgr inż. Maja Adamska, dr Damian Worchacz, Tomasz Proc – specjalista trener personalny.

3.2 Baza dydaktyczna (jeśli jest specyficzna dla studiów podyplomowych)

Zajęcia na studiach podyplomowych „Żywienie i Trening Personalny” będą prowadzone w specjalistycznie wyposażonych salach budynku Pałacu oraz Sali gimnastycznej zlokalizowanej przy ulicy Szafrana w Zielonej Górze.

Budynek Pałacu w Kalsku

Najcenniejszym elementem dla planowanych studiów jest **sala ucharakteryzowana na gabinet dietetyczny**. Pomieszczenie zostało zaaranżowane tak, aby wiernie oddawać warunki pracy z pacjentem:

- stanowisko konsultacyjne z dwoma miejscami siedzącymi i lustrem weneckim (umożliwia obserwację zajęć bez ingerencji w proces dydaktyczny),
- zestaw do pomiarów antropometrycznych: medyczna waga z analizatorem składu ciała BIA, stadiometr i kaliper fałdów skórnych,
- komputer z oprogramowaniem dietetycznym służącym do układania jadłospisów i analizy wyników,
- projektor multimedialny do omawiania przypadków klinicznych.

Tak skonfigurowane miejsce pozwala realizować efekty uczenia się wymagające praktycznej analizy składu ciała i prowadzenia wywiadu dietetyczno-treningowego, a jednocześnie wprowadza element symulacji klinicznej zgodnej z dydaktyką poziomu 7 PRK.

Sala gimnastyczna przy ulicy Szafrana

Na kampusie A przy ul. prof. Szafrana 6 uczelnia dysponuje halą sportową z wydzieloną salą fitness oraz zapleczem szatniowym. W obiekcie znajduje się także wyposażona siłownia i strefy wolnych ciężarów, z których mogą korzystać wyłącznie grupy zorganizowane w ramach zajęć dydaktycznych UZ. Wewnątrz A-13 znajduje się kilka sal ćwiczeniowych (do 60 miejsc), umożliwiających podział grup na stacje treningowe. Będzie to główne miejsce realizacji modułów praktycznych – „Fundamentalne umiejętności ruchowe”, „Plany treningowe”, „Role i zadania trenera personalnego”, „Zarządzanie stresem i regeneracja”. Pełnowymiarowa nawierzchnia i sala fitness pozwalają prowadzić zarówno zajęcia siłowe, jak i formy funkcjonalne (mobility, core, indoor cycling). Obiekt spełnia wymogi bezpieczeństwa i dostępności zapisane w regulaminach SWFiS, co jest istotne przy zajęciach o podwyższonej intensywności.