

**Opis efektów uczenia się
dla kierunku trener osobisty z dietetyką sportową
studia II stopnia – profil praktyczny**

- 1. Kierunek studiów:** trener osobisty z dietetyką sportową
- 2. Poziom kształcenia:** studia drugiego stopnia
- 3. Profil kształcenia:** praktyczny
- 4. Poziom kwalifikacji:** poziom 7 Polskiej Ramy Kwalifikacji (zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego z dnia 14 listopada 2018 r. w sprawie charakterystyk drugiego stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacji typowych dla kwalifikacji uzyskiwanych w ramach szkolnictwa wyższego po uzyskaniu kwalifikacji pełnej na poziomie 4 – poziomy 6–8 ((Dz. U. z 2018 r. poz. 2218).
- 5. Liczba semestrów i punktów ECTS – 4/120**
- 6. Przyporządkowanie kierunku studiów do dziedziny i dyscypliny nauki:** dziedzina nauk medycznych i nauk o zdrowiu, dyscyplina nauk o kulturze fizycznej (wiodąca)
- 7. Związek kierunku studiów z misją Uczelni i Strategią jej Rozwoju:** związek kierunku studiów z misją Uczelni i Strategią jej Rozwoju: Utworzenie kierunku jest spójne ze Strategiczną Koncepcją Rozwoju Akademii Wychowania Fizycznego w Katowicach wytyczającą (...) poszukiwanie i tworzenie kierunków studiów oraz specjalności poszerzających ofertę kształcenia i atrakcyjnych dla rynku pracy (...), a także (...) lepsze dostosowanie efektów uczenia się do potrzeb społecznych i gospodarczych środowiska, przede wszystkim w regionie, poprzez stymulowanie kształcenia o profilu praktycznym (...).

Efekty uczenia się dla kierunku (K)	Opis kierunkowych efektów uczenia się po zakończeniu studiów II stopnia na kierunku trener osobisty z dietetyką sportową	Charakterystyki II stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacji
WIEDZA		
K_W01	Posiada pogłębioną wiedzę o budowie i funkcjach organizmu człowieka niezbędną w procesie diagnozy stanu narządu ruchu i programowania treningu fizycznego	P7S_WG
K_W02	Posiada wiedzę na temat rozwoju ludzkiego organizmu, homeostazy ustrojowej, jej zaburzeń i mechanizmów regulacji oraz zna biologiczne i środowiskowe uwarunkowania procesu adaptacji organizmu do zróżnicowanych form aktywności fizycznej	P7S_WG
K_W03	Posiada pogłębioną znajomość funkcjonowania organizmu w czasie wysiłku fizycznego oraz zmian adaptacyjnych pod wpływem treningu	P7S_WG
K_W04	Zna biologiczne podstawy i przejawy procesu zmęczenia psychofizycznego oraz świadomego ograniczania jego skutków i wspomagania procesów wypoczynku	P7S_WG
K_W05	Zna współczesne metody i środki kształtowania zdolności motorycznych jako komponentów sprawności fizycznej	P7S_WG
K_W06	Zna zasady bezpieczeństwa i ochrony zdrowia podczas prowadzenia treningu opartego o różne formy wysiłku fizycznego	P7S_WG P7S_WK
K_W07	Zna korzyści dla zdrowia wynikające z regularnej aktywności fizycznej realizowanej poprzez treningi indywidualne	P7S_WG
K_W08	Dysponuje szczegółową wiedzą o zasadach programowania oraz metodach i środkach realizacji zindywidualizowanego treningu fizycznego	P7S_WG P7S_WK
K_W09	Posiada wiedzę z zakresu metodologii badań naukowych w dziedzinie nauk o kulturze fizycznej. Zna metody, techniki i narzędzia badawcze, a także ogólne zasady prowadzenia badań naukowych	P7S_WG P7S_WK
K_W10	Posiada pogłębioną wiedzę z zakresu żywienia oraz walorów prozdrowotnych modeli żywienia w różnych regionach świata	P7S_WG P7S_WK
K_W11	Posiada szczegółową wiedzę o zasadach wspomagania dietetyczno-suplementacyjnego w sporcie i treningu zdrowotnym	P7S_WG P7S_WK
K_W12	Zna zasady periodyzacji żywienia w treningach o charakterze siłowym, siłowo-szybkościowym, wytrzymałościowym oraz wytrzymałościowo-siłowym	P7S_WG P7S_WK
K_W13	Zna zasady BHP obowiązujące w gastronomii oraz ogólne zasady obsługi urządzeń gastronomicznych	P7S_WG P7S_WK
K_W14	Zna psychologiczne i społeczne uwarunkowania zachowań żywieniowych człowieka	P7S_WG

K_W15	Posiada wiedzę o nowych technologiach wspomagających trening fizyczny	P7S_WG P7S_WK
K_W16	Zna współczesne trendy w zakresie oferty usług sportowo-rekreacyjnych	P7S_WK
K_W17	Posiada wiedzę niezbędną dla podjęcia, prowadzenia i promowania indywidualnej działalności gospodarczej w obszarze treningu osobistego i diety sportowej	P7S_WK
K_W18	Posiada wiedzę z zakresu treningu mentalnego w sferze aktywności sportowej i treningu zdrowotnego	P7S_WG P7S_WK
UMIEJĘTNOŚCI		
K_U01	Potrafi samodzielnie tworzyć i modyfikować programy aktywności fizycznej w zależności od cech biologicznych organizmu i warunków środowiskowych	P7S_UW P7S_UK
K_U02	Umie ocenić możliwości somatyczno-motoryczne człowieka w odniesieniu do aktualnych standardów	P7S_UW P7S_UK
K_U03	Potrafi samodzielnie bogacić wiedzę selekcionując krytycznie informacje z różnych źródeł	P7S_UW P7S_UU
K_U04	Potrafi samodzielnie planować, organizować, prowadzić i kontrolować efekty treningu fizycznego z uwzględnieniem potrzeb i możliwości osób o różnym poziomie stanu zdrowia, wieku i sprawności fizycznej	P7S_UW P7S_UK
K_U05	Potrafi tworzyć, weryfikować i modyfikować programy kształtowania zdolności motorycznych człowieka stosownie do zakładanych, spersonalizowanych celów	P7S_UW
K_U06	Rozpoznaje i lokalizuje elementy czynnego i biernego aparatu ruchu w warunkach statycznych i dynamicznych	P7S_UW
K_U07	Dysponuje umiejętnościami ruchowymi z zakresu zróżnicowanych form aktywności fizycznej	P7S_UW P7S_UU
K_U08	Posiada umiejętność budowania relacji międzyludzkich zwiększających efektywność procesu treningowego	P7S_UK P7S_UO
K_U09	Ma umiejętności językowe zgodne z wymaganiami dla poziomu B2 Europejskiego Systemu Opisu Kształcenia Językowego. Posługuje się słownictwem specjalistycznym z zakresu nauk o zdrowiu i kulturze fizycznej	P7S_UK
K_U10	Wykorzystuje wiedzę z zakresu żywienia człowieka i diety sportowej w połączeniu z wiedzą z innych dyscyplin	P7S_UW
K_U11	Potrafi dobrać odpowiednie metody oceny sposobu żywienia i stanu odżywienia człowieka w zależności od jego potrzeb, na podstawie wywiadu i obserwacji	P7S_UW P7S_UK

K_U12	Potrafi diagnozować problemy żywieniowe osób podejmujących zwiększony wysiłek fizyczny, zaplanować i wdrożyć odpowiednie postępowanie żywieniowe w celu poprawy i utrzymania efektów treningowych	P7S_UW P7S_UO
K_U13	Umie posługiwać się aktualnymi zaleceniami żywieniowymi skierowanymi do osób podejmujących zwiększony wysiłek fizyczny	P7S_UW P7S_UK
K_U14	Potrafi odpowiednio dobrać produkty spożywcze i sporządzać potrawy dietetyczne	P7S_UW P7S_UK
K_U15	Wykorzystuje specjalistyczne programy komputerowe do analizy składu produktów spożywczych, potraw i diet oraz oceny wartości odżywczych i energetycznych	P7S_UW P7S_UK
K_U16	Potrafi opracować różne programy dietetyczne i suplementacyjne w zależności od rodzaju treningu i obciążeń wysiłkowych	P7S_UW P7S_UK
K_U17	Umie identyfikować wpływ czynników kulturowych i środowiskowych na preferencje żywieniowe	P7S_UW P7S_UK
K_U18	Potrafi zaplanować i zrealizować proces badawczy z zakresu nauk o kulturze fizycznej i zdrowiu	P7S_UW P7S_UU
K_U19	Wykorzystuje różne metody, techniki i strategie mające na celu zmianę zachowań zdrowotnych człowieka	P7S_UW P7S_UK
K_U20	Znajduje rozwiązania z zakresu treningu mentalnego adekwatne do zaistniałej sytuacji w aktywności sportowo-rekreacyjnej	P7S_UW P7S_UK
KOMETENCJE SPOŁECZNE		
K_K01	Ma świadomość potrzeby stałego dokształcania się oraz korzystania z obiektywnych źródeł informacji naukowej i krytycznej ich oceny	P7S_KK
K_K02	Jest świadomy własnych ograniczeń w zakresie kompetencji zawodowych i wie kiedy zwrócić się do ekspertów	P7S_KK
K_K03	Dbą o prestiż związany z wykonywaniem zawodu	P7S_KK P7S_KR
K_K04	Troszczy się o bezpieczeństwo własne, otoczenia i współpracowników	P7S_KR
K_K05	Stosuje ogólne zasady etyki społecznej oraz normy postępowania interpersonalnego właściwe dla działalności sportowo-rekreacyjnej	P7S_KR
K_K06	Propaguje zachowania prozdrowotne w działalności edukacyjnej	P7S_KO
K_K07	Jest świadomy znaczenia treningu mentalnego w aktywności sportowo-rekreacyjnej	P7S_KK P7S_KR

K_K08	Ma świadomość ponoszenia odpowiedzialności za zdrowie i sprawność psychofizyczną podopiecznych w programowaniu i realizacji treningu	P7S_KR
K_K09	Demonstruje postawę promującą zdrowie i aktywność fizyczną	P7S_KR
K_K10	Stawia dobro podopiecznego lub klienta na pierwszym miejscu, przestrzega jego praw oraz okazuje szacunek i zrozumienie dla różnic światopoglądowych i kulturowych	P7S_KR P7S_KO
K_K11	Formułuje opinie dotyczące różnych aspektów działalności zawodowej	P7S_KR