



## WYŻSZA SZKOŁA KADR MENEDŻERSKICH

62-500 Konin, ul. Zagórska 3A

tel. 63 249 1515

e-mail: rektorat@wskmkonin.edu.pl

---

### Trener personalny

**Czas trwania studiów:** 2 semestry

**Oplata za semestr:** 1500 zł

**Cel studiów:**

- Zdobyć wiedzy zarówno teoretycznej jak i przede wszystkim praktycznej w zakresie m. in. kształtowania sylwetki ciała, fizjologii wysiłku;
- Nabycie umiejętności planowania nowoczesnych metod treningowych;
- Zapoznanie się z elementami dietetycznego i suplementacyjnego wspomaganie treningów;
- Przygotowanie młodych, sprawnych fizycznie osób do profesjonalnego wykonywania zawodu trenera personalnego;
- Poznanie zasad właściwego podejścia do klienta od strony treningu i aktywności psychofizycznej;
- Uzyskanie szczegółowych umiejętności prowadzenia profesjonalnych sesji treningowych z wykorzystaniem nowoczesnego, aktualnie stosownego sprzętu do ćwiczeń;
- Kompleksowe przygotowanie merytoryczne do prowadzenia działalności gospodarczej w kontekście trenera personalnego z elementami marketingu, pozyskania i utrzymania klienta.



# WYŻSZA SZKOŁA KADR MENEDŻERSKICH

62-500 Konin, ul. Zagórska 3A

tel. 63 249 1515

e-mail: rektorat@wskmkonin.edu.pl

## Plan studiów:

Lp.	Modul/ Przedmiot	Forma zajęć		Razem godz.	Forma zaliczenia		Liczba punktów ETCS
		W	ĆW				
1.	<b>Fizjologia i Biomechanika</b>	<b>45</b>	<b>15</b>	<b>60</b>			<b>13</b>
2.	Podstawy teorii sportu	6		6		ZO	1
3.	Metodyka i organizacja budowania procesu treningowego	3	3	6		ZO	2
4.	Anatomia układu ruchu i biomechanika człowieka	6		6	EG Z	ZO	1
5.	Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego	6		6		ZO	1
6.	Podniesienie sprawności specjalnej przy pomocy odnowy biologicznej	3	3	6		ZO	2
7.	Bezpieczeństwo bierne i czynne treningu	6	3	9		ZO	2
8.	Pierwsza pomoc przedmedyczna	6	3	9		ZO	1
9.	Ocena postawy ciała z elementami testów funkcjonalnych	3	3	6		ZO	2
10.	Psychologia sportu	6		6		ZO	1
11.	<b>Zajęcia na siłowni, dietetyka i suplementacja</b>	<b>39</b>	<b>45</b>	<b>84</b>			<b>11</b>
12.	Trening funkcjonalny	3	6	9	EG Z	ZO	1
13.	Trening wytrzymałościowy i cardio	3	9	12	EG Z	ZO	1
14.	Trening siłowy z elementami kulturystyki	3	6	9		ZO	1
15.	Zapobieganie kontuzjom i urazom	3	3	6		ZO	1
16.	Fitness ogólny	3	9	12		ZO	1
17.	Indywidualne planowanie treningów w aspekcie zdrowotnym	3	6	9		ZO	1
18.	Podstawy korekty postawy ciała	3	6	9		ZO	1
19.	Dietetyka i suplementacja w treningu	9		9		ZO	2
20.	Coaching + trening motywacyjny	9		9		ZO	2
21.	<b>Nowoczesne technologie wspomagające trening</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>9</b>			<b>1</b>
22.	Nowoczesne systemy wspomagania treningu i analizy postępu	3	6	9		ZO	1
23.	<b>Przedsiębiorczość trenera</b>	<b>15</b>	<b>12</b>	<b>27</b>			<b>5</b>
24.	Budowa relacji z klientem	3	3	6		ZO	1
25.	Własna firma trenera personalnego	9	3	12		ZO	2
26.	Zarządzanie działalnością gospodarczą z elementami prawa	3	6	9		ZO	2
<b>Razem</b>		<b>102</b>	<b>78</b>	<b>180</b>			<b>30</b>