

Plan studiów
Study plan

Kierunek studiów – *Field of study*

- TRENER AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ I ZDROWIA
- *PHYSICAL ACTIVITY AND HEALTH TRAINER*

*Studia stacjonarne
pierwszego stopnia*

First Cycle Programme – Full-Time Studies

CHARAKTERYSTYKA OGÓLNA

kierunek studiów: TRENER AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ I ZDROWIA

profil: PRAKTYCZNY

nazwa wydziału: WYDZIAŁ WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I FIZJOTERAPII

plan studiów	uchwała Senatu PO z dnia	
	obowiązuje od roku akademickiego	2024/2025
forma studiów (stacjonarne / niestacjonarne)		stacjonarne
poziom studiów (I stopnia / II stopnia)		I-go stopnia
czas trwania (w sem.)		6
tytuł zawodowy otrzymywany przez absolwenta		Licencjat
liczba punktów ECTS		180

PLAN STUDIÓW - STUDY PLAN

POLITECHNIKA OPOLSKA WYDZIAŁ WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I FIZJOTERAPII	OPOLE UNIVERSITY OF TECHNOLOGY FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND PHYSIOTHERAPY
Kierunek studiów:	Field of study:
TRENER AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ I ZDROWIA	PHYSICAL ACTIVITY AND HEALTH TRAINER
STUDIA STACJONARNE PIERWSZEGO STOPNIA - LICENCJACKIE	
FIRST CYCLE PROGRAMME - FULL-TIME STUDIES (<i>Bachelor's degree</i>)	

SEMESTR: 1 (1 st Semester)		Liczba godzin zajęć w semestrze; E - egzamin Working time (hours) a semester; E - Exam					ECTS	TYP
Nr	Przedmiot	W	C	L	P	S		
	Subject unit - semester curricular	(Lecture)	(Practical classes)	(Laboratory classes)	(Project)	(Seminar)		
1.1	Technologia informacyjna	-	-	15	-	-	1	P
	Information technology							
1.2	Bezpieczeństwo i higiena pracy	15	-	-	-	-	1	P
	Health and safety at work							
1.3	Anatomia człowieka	15E	30	-	-	-	3	P
	Human anatomy							
1.4	Kształcenie ruchowe	15	-	15	-	-	2	K
	Motor education							
1.5	Turystyka krajoznawcza i główne destynacje turystyczne	15	15	-	-	-	2	K
	Sightseeing tourism and major tourist destinations							
1.6	Pedagogika	-	15	-	-	-	1	P
	Pedagogy							
1.7	Psychologia zdrowia I	15	30	-	-	-	3	K
	Health psychology I							
1.8	Podstawy turystyki i rekreacji	15	-	-	-	-	1	K
	Fundamentals of tourism and recreation							
1.9	Podstawy odnowy psychosomatycznej	15	-	-	-	-	1	K
	Fundamentals of psychosomatic renewal							
1.10	Biomechanika i analiza ruchu	15E	15	-	-	-	2	K
	Biomechanics and movement analysis							
1.11	Biomedyczne podstawy zdrowia i aktywności fizycznej	30E	-	-	-	-	2	P
	Biomedical basis of health and physical activity							
1.12	Pierwsza pomoc przedmedyczna	15	-	15	-	-	2	P
	Pre-medical first aid							
1.13	Zdrowie publiczne i epidemiologia	15	-	-	-	-	1	K
	Public Health and epidemiology							
1.14	Rekreacyjne formy gier sportowych	-	-	45	-	-	4	K
	Recreational forms of sport games							
1.15	Aktywne formy turystyki - turystyka piesza	-	-	15	-	-	1	K
	Active forms of tourism - hiking							
1.16	Rekreacyjna aktywność fizyczna w środowisku wodnym I	-	-	30	-	-	2	K
	Physical activity in the aquatic environment I							
1.17	Animacja czasu wolnego	15	-	-	-	-	1	K
	Leisure time animation							
Liczba godzin w semestrze (Number of hours in a semester)		195	105	135	-	-	30	
Razem godzin/ECTS w semestrze (Total hours/ECTS in a semester)		435						

SEMESTR: 2 (2 nd Semester)		Liczba godzin zajęć w semestrze; E - egzamin Working time (hours) a semester; E - Exam					ECTS	TYP
Nr	Przedmiot	W	C	L	P	S		
	Subject unit - semester curricular	(Lecture)	(Practical classes)	(Laboratory classes)	(Project)	(Seminar)		
2.1	Fizjologia człowieka	30E	-	-	-	-	2	P
	Human physiology							
2.2	Fitness funkcjonalny	-	-	30	-	-	2	K
	Functional fitness							
2.3	Rytmika i taniec	-	-	30	-	-	2	K
	Rhythmics and dance							
2.4	Letnia aktywność fizyczna outdoorowa	15	-	30	-	-	4	K
	Summer outdoor physical activity							
2.5	Odnowa biologiczna - masaż Spa&Wellness	-	-	30	-	-	2	K
	Spa&Wellness massage							
2.6	Trening mentalny	15	-	15	-	-	2	K
	Mental training							
2.7	Lekkoatletyczne formy rekreacji ruchowej	-	-	30	-	-	2	K
	Athletics forms of physical recreation							
2.8	Promocja zdrowia i medycyna stylu życia	30E	-	-	-	-	2	K
	Health promotion and lifestyle medicine							
2.9	Aktywne formy body&mind	-	-	30	-	-	2	K
	Active forms of body&mind							
2.10	Masaż klasyczny I	10	-	20	-	-	2	K
	Classical massage I							
2.11	Rekreacyjna aktywność fizyczna w środowisku wodnym II	-	-	15	-	-	1	K
	Physical activity in the aquatic environment II							
2.12	Ocena funkcjonalna i psychomotoryczna (ICF)	15E	-	15	-	-	2	K
	Functional and psychomotor assessment (ICF)							
2.13	Emisja głosu	-	15	-	-	-	1	P
	Vocal emission							
2.14	Trening zdrowotny	15	15	-	-	-	2	K
	Health training							
Przedmioty wybieralne - wymagana liczba p. ECTS w semestrze (Optional units - compulsory ECTS in a semester)							2	
2.15	Język obcy I	-	-	30	-	-	(2)	W
	Foreign language I							
Liczba godzin w semestrze (Number of hours in a semester)		130	305				30	
Razem godzin/ECTS w semestrze (Total hours/ECTS in a semester)		435						

SEMESTR: 3 (3 rd Semester)		Liczba godzin zajęć w semestrze; E - egzamin Working time (hours) a semester; E - Exam					ECTS	TYP
Nr	Przedmiot	W	C	L	P	S		
	Subject unit - semester curricular	(Lecture)	(Practical classes)	(Laboratory classes)	(Project)	(Seminar)		
3.1	Diagnostyka fizjologiczna z elementami fizjologii wysiłku fizycznego	(E)	15	15	-	-	2	K
	Physiological diagnostics with elements of exercise physiology							
3.2	Podstawy żywienia człowieka w zdrowiu i chorobie	15	15	-	-	-	2	K
	Fundamentals of human nutrition in health and disease							
3.3	Fitness - nowoczesne formy gimnastyki	-	-	30	-	-	2	K
	Fitness - modern forms of gymnastics							
3.4	Fitness - nowoczesny trening siłowy	-	-	30	-	-	2	K
	Fitness - modern strength training							
3.5	Zimowa aktywność fizyczna outdoorowa	15	-	30	-	-	4	K
	Winter outdoor physical activity							
3.6	Żywioty w odnowie biologicznej	-	30	30	-	-	4	K
	Elements in wellness							
3.7	Psychologia zdrowia II	15	30	-	-	-	3	K
	Health psychology II							
3.8	Teoria i metodyka edukacji zdrowotnej	15E	15	-	-	-	2	K
	Theory and methodology of health education							
3.9	Masaż klasyczny II	(E)	-	30	-	-	2	K
	Classical massage II							
3.10	Profilaktyka nadwagi i zespołu metabolicznego	30	-	-	-	-	2	K
	Prevention of overweight and metabolic syndrome							
3.11	Rynek usług z zakresu aktywności fizycznej i zdrowia	15	-	-	-	-	1	K
	Physical activity and health market							
3.12	Marketing usług i produktów prozdrowotnych	-	30	-	-	-	2	HS
	Marketing of health-promoting services and products							
Przedmioty wybieralne - wymagana liczba p. ECTS w semestrze (Optional units - compulsory ECTS in a semester)							2	
3.13	Język obcy II	-	-	30	-	-	(2)	W
	Foreign language II							
3.14	Wychowanie fizyczne I	-	30	-	-	-	(0)	W
	Physical education I							
Liczba godzin w semestrze (Number of hours in a semester)		105	360				30	
Razem godzin/ECTS w semestrze (Total hours/ECTS in a semester)		465						

SEMESTR: 4 (4 th Semester)		Liczba godzin zajęć w semestrze; E - egzamin Working time (hours) a semester; E - Exam					ECTS	TYP
Nr	Przedmiot	W	C	L	P	S		
	Subject unit - semester curricular	(Lecture)	(Practical classes)	(Laboratory classes)	(Project)	(Seminar)		
4.1	Współczesne trendy żywieniowe i edukacja żywieniowa	15E	-	-	-	-	1	K
	Contemporary nutrition trends and nutrition education							
4.2	Psychologia rozwojowa dzieci i młodzieży	15	15	-	-	-	2	K
	Children and adolescent developmental psychology							
4.3	Zabiegi fizykalne w odnowie biologicznej	-	-	30	-	-	2	K
	Physical treatments in wellness							
4.4	Gry i zabawy dzieci i młodzieży	-	-	30	-	-	2	K
	Children and young people`s games							
4.5	Gimnastyka kompensacyjna i profilaktyka wad postawy	(E)	-	15	-	-	1	K
	Compensatory gymnastics and postural defect prevention							
4.6	Aktywne formy turystyki - turystyka rowerowa	-	-	15	-	-	1	K
	Active forms of tourism - cycling							
4.7	Projekty i programy promocji zdrowia	15	15	-	-	-	2	K
	Health promotion projects & programmes							
4.8	Projektowanie uniwersalne - identyfikacja barier i potrzeb (dostępność+)	15	-	-	-	-	1	K
	Universal design - identification of barriers and needs (accessibility+)							
4.9	Etyka i ochrona własności intelektualnej	15	-	-	-	-	1	HS
	Ethics and protection of intellectual property							
Przedmioty wybieralne - wymagana liczba p. ECTS w semestrze (Optional units - compulsory ECTS in a semester)							2	
4.10	Język obcy III	-	-	30	-	-	(2)	W
	Foreign language III							
4.11	Wychowanie fizyczne II	-	30	-	-	-	(0)	W
	Physical education II							
Przedmioty wybieralne kierunkowe - wymagana liczba p. ECTS w semestrze (Optional units - compulsory ECTS in a semester)							4	
4.12	Przedmiot do wyboru I: Instruktor rekreacji ruchowej indoorowej I	15	-	45	-	-	(4)	W-K
	Elective Course I: indoor leisure activity instruktor I							
	Przedmiot do wyboru I: Instruktor rekreacji ruchowej outdoorowej I	15	-	45	-	-	(4)	W-K
	Elective Course I: outdoor leisure activity instruktor I							
Praktyka - wymagana liczba p. ECTS w semestrze (Practice - compulsory ECTS in a semester)							11	
4.13	Praktyka zawodowa I	-	330	-	-	-	(11)	W-PR
	Apprenticeship I							

Liczba godzin w semestrze (Number of hours in a semester)	90	555	30	
Razem godzin/ECTS w semestrze (Total hours/ECTS in a semester)		645		

SEMESTR: 5 (5 th Semester)		Liczba godzin zajęć w semestrze; E - egzamin Working time (hours) a semester; E - Exam					ECTS	TYP
Nr	Przedmiot	W	C	L	P	S		
	Subject unit - semester curricular	(Lecture)	(Practical classes)	(Laboratory classes)	(Project)	(Seminar)		
5.1	Przygotowanie do egzaminu dyplomowego I	-	-	-	-	15	1	P
	Preparation for the diploma examination I							
5.2	Psychospołeczne funkcjonowanie osób w wieku podeszłym	15	15	-	-	-	2	K
	Psychosocial functioning of the elderly people							
5.3	Trening funkcjonalny i medyczny	-	-	30	-	-	2	K
	Functional & medical training							
5.4	Aktywność fizyczna osób starszych	-	-	30	-	-	2	K
	Physical activity of the elderly people							
5.5	Aktywne formy turystyki - turystyka zdrowotna i uzdrowiskowa	-	-	30	-	-	2	K
	Active forms of tourism - health and spa tourism							
5.6	Choroby wieku podeszłego	15E	-	-	-	-	1	K
	Diseases of the elderly							
5.7	Organizacja eventów i kampanii prozdrowotnych I	-	30	-	-	-	2	K
	Organization of pro-health events and campaigns I							
5.8	Podstawy terapii naturalnych	15	15	-	-	-	2	K
	Fundamentals of natural therapies							
Przedmioty wybieralne - wymagana liczba p. ECTS w semestrze (Optional units - compulsory ECTS in a semester)							2	
5.9	Język obcy IV	(E)	-	30	-	-	(2)	W
	Foreign language IV							
Przedmioty wybieralne kierunkowe - wymagana liczba p. ECTS w semestrze (Optional units - compulsory ECTS in a semester)							4	
5.10	Przedmiot do wyboru II: Instruktor rekreacji ruchowej indoorowej II	15E	-	45	-	-	(4)	W-K
	Elective Course II: indoor leisure activity Instructor II							
	Przedmiot do wyboru II: Instruktor rekreacji ruchowej outdoorowej II	15E	-	45	-	-	(4)	W-K
	Elective Course II: outdoor leisure activity Instructor II							
Praktyka - wymagana liczba p. ECTS w semestrze (Practice - compulsory ECTS in a semester)							10	
5.11	Praktyka zawodowa II	-	-	-	300	-	(10)	W-PR
	Apprenticeship II							
Liczba godzin w semestrze (Number of hours in a semester)		60	540				30	
Razem godzin/ECTS w semestrze (Total hours/ECTS in a semester)		600						

SEMESTR: 6 (6 th Semester)		Liczba godzin zajęć w semestrze; E - egzamin Working time (hours) a semester; E - Exam					ECTS	TYP
Nr	Przedmiot	W	C	L	P	S		
	Subject unit - semester curricular	(Lecture)	(Practical classes)	(Laboratory classes)	(Project)	(Seminar)		
6.1	Aktywność fizyczna osób ze specjalnymi potrzebami	-	-	30	-	-	2	K
	Physical activity for people with special needs							
6.2	Aktywne formy turystyki - survival i bushcraft	-	-	15	-	-	1	K
	Active forms of tourism - survival and bushcraft							
6.3	Aktywne formy turystyki - turystyka górską i wspinaczka	-	-	15	-	-	1	K
	Active forms of tourism - hiking and climbing							
6.4	Organizacja eventów i kampanii prozdrowotnych II	-	30	-	-	-	2	K
	Organization of health promotion events and campaigns II							
6.5	Podstawy przedsiębiorczości	30E	-	-	-	-	2	HS
	Basic of entrepreneurship							
Praktyka – wymagana liczba p. ECTS w semestrze (Practice – compulsory ECTS in a semester)							11	
6.6	Praktyka zawodowa III	-	330	-	-	-	(11)	W-PR
	Apprenticeship III							
Przedmioty wybieralne kierunkowe – wymagana liczba p. ECTS w semestrze (Optional units – compulsory ECTS in a semester)							11	
6.7	Przygotowanie do egzaminu dyplomowego II	-	-	-	-	15	(1)	W-K
	Preparation for the diploma examination II							
6.8	Egzamin dyplomowy	E -godziny niekontaktowe (un-contact hours)					(10)	W-K
	Diploma examination							
Liczba godzin w semestrze (Number of hours in a semester)		30	435				30	
Razem godzin/ECTS w semestrze (Total hours/ECTS in a semester)		465						

PLAN STUDIÓW RAZEM (TOTAL STUDY PLAN)		ECTS
Łącznie godzin kontaktowych/ECTS w planie studiów	3045	180
Total contact hours/ECTS in study plan		

STATYSTYKA PROGRAMU STUDIÓW			
Typ	Przedmioty - p. ECTS razem	wg planu	udział
HS	Humanistyczne lub społeczne	5	2.78 %
K	Kierunkowe	102	56.67 %
P	Podstawowe	14	7.78 %