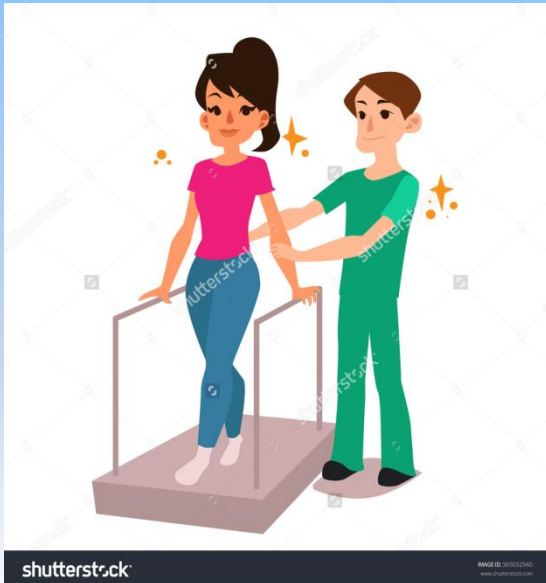




GDAŃSKI UNIWERSYTET MEDYCZNY
WYDZIAŁ NAUK O ZDROWIU
z Oddziałem Pielęgniarstwa i Instytutem Medycyny Morskiej i Tropikalnej

STUDIA PODYPLOMOWE

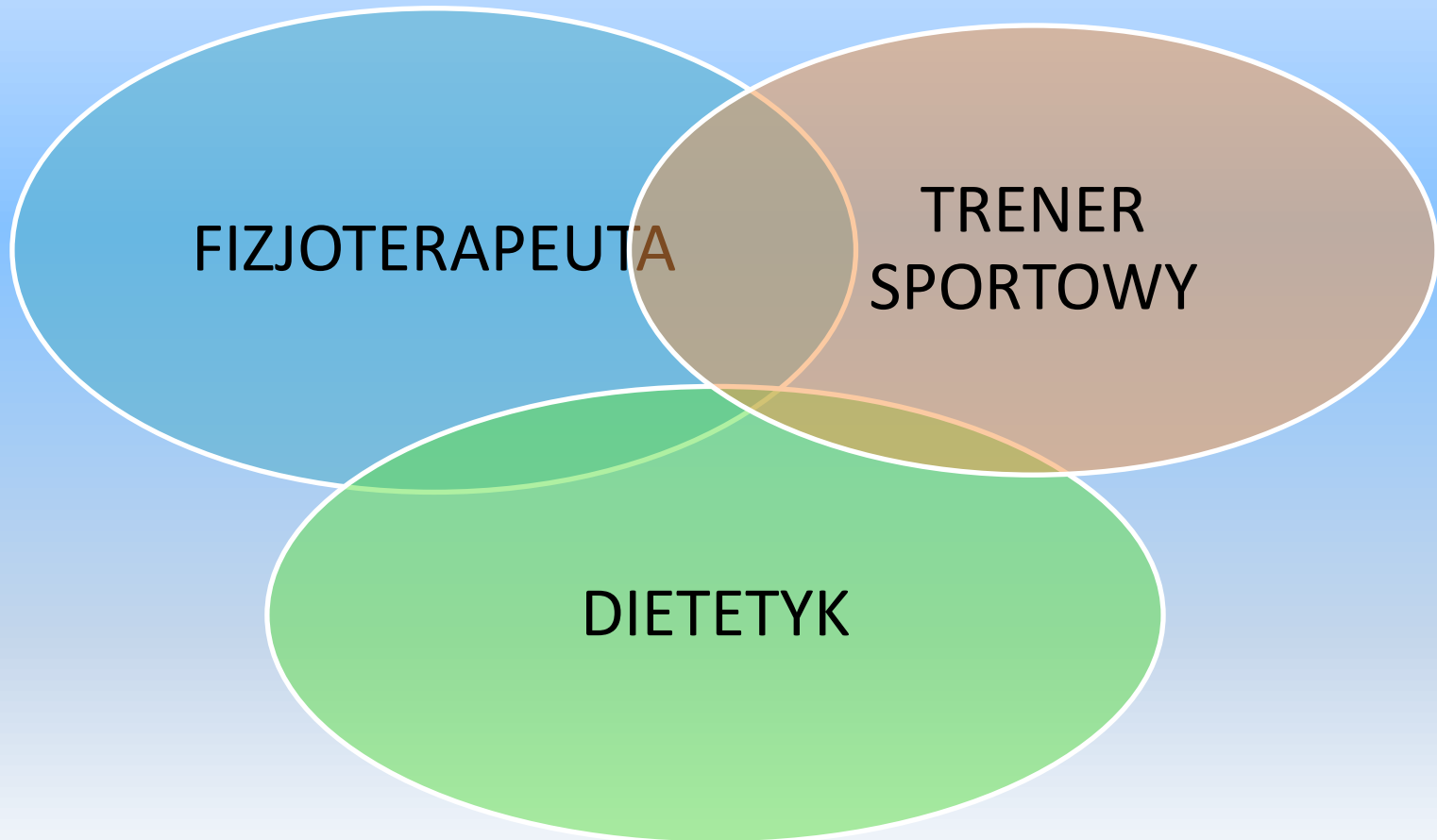
MEDYCZNY TRENER PERSONALNY



DARIUSZ ŁYŻWIŃSKI

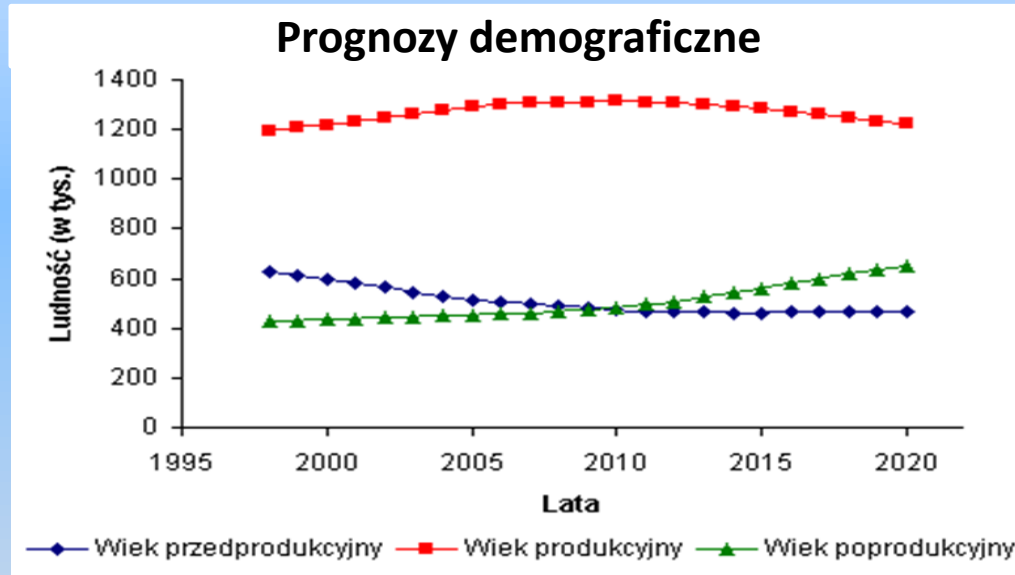
NOWY ZAWÓD

Medyczny Trener Personalny



DLACZEGO?

Starzejące się społeczeństwo



Nowy zawód (kwalifikacje podyplomowe)

Zgodnie z ustawą PSW art.2 ust. 1 pkt 18i student po spełnieniu wymagań otrzymuje **kwalifikacje podyplomowe** zwiększając w ten sposób swoje szanse na lepszą pracę będąc konkurencyjnym na rynku pracy.

DLACZEGO?

Dokształcanie trenerów i specjalistów

Właściwa aktywność fizyczna - (indywidualizowana aktywność fizyczna, obejmująca zalecaną intensywność oraz dobór odpowiednich ćwiczeń i form treningowych)

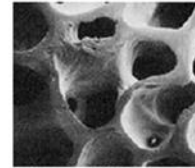


DLACZEGO?

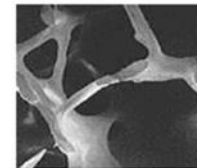
- **Sedenteryjny tryb życia** – prewencja w chorobach cywilizacyjnych (gorsza sprawność aparatu ruchu, wady postawy ciała)



CHOROBY ZWIĄZANE Z NIEPRAWIDŁOWYM SPOSOBEM ŻYWIENIA - OSTEOPOROZA -



Normalna kość beczkowa
zbudowana jest ze wzajemnie
ze sobą powiązanych
bełczek i blaszek kostnych



W osteoporozie zostały
zniszczone całe bełczki
kostne a pozostałe
mają budowę zanikową

- **Złe nawyki żywieniowe- choroby dietozależne**



Chcesz schudnąć?



jedz TAK



NIE TAK

DLACZEGO?

- **Moda na aktywność fizyczną**
- **Chęć posiadania indywidualnego trenera także przez osoby chore i z dysfunkcjami narządu ruchu**

(znającego się na żywieniu, fizjoterapii, odnowie biologicznej, prawidłowym doborze treningów z zakresu kultury fizycznej)



WARUNKI REKRUTACJI

Studia przeznaczona dla absolwentów studiów wyższych (wystarczy licencjat) z:

- **obszarów nauk przyrodniczych**
- **medycznych**
- **psychologicznych**
- **pedagogicznych**
- **wychowania fizycznego**

SYLWETKA ABSOLWENTA

Absolwent studiów podyplomowych uzyska wiedzę i umiejętności z zakresu:

- Diagnostyki stanu zdrowia
- Planowania treningu zdrowotnego
- Programowania aktywności fizycznej
- Żywienia i suplementacji
- Usług marketingowych i przedsiębiorczości

PROGRAM STUDIÓW PODYPLOMOWYCH/ MODUŁY

(ramowy program studiów)

	NAZWA MODUŁU
1	BUDOWA I FIZJOLOGIA CZŁOWIEKA
2	PIERWSZA POMOC
3	DIAGNOSTYKA
4	PODSTAWY TRENINGU
5	MEDYCZNY TRENING TERAPEUTYCZNY
6	ŻYWIENIE, WSPOMOGANIE I REGENERACJA
7	PRZEDSIĘBIORCZOŚĆ I MARKETING
8	PROMOCJA ZDROWIA

RAMOWY PROGRAM STUDIÓW

NAZWA MODUŁU	Punkty ECTS	Ogółem godzin
BUDO WA I FIZJOLOGIA CZŁOWIEKA		
Anatomia topograficzna	1	12
Anatomia radiologiczna narządu ruchu	0,5	5
Anatomia palpacyjna	0,5	6
Fizjologia wysiłku	2	10
Podstawy przemian metabolicznych w organizmie	3	20
PIERWSZA POMOC		
Pierwsza pomoc przedmedyczna	0,5	5
DIAGNOSTYKA		
Diagnoza stanu zdrowia	1,5	10
Diagnostyka narządu ruchu	2	16
Testy sprawności fizycznej dla różnych grup wiekowych	1	9

RAMOWY PROGRAM STUDIÓW

NAZWA MODUŁU	Punkty ECTS	Ogółem godzin
ŻYWIENIE, WSPOMAGANIE I REGENERACJA		
Żywienie osób zdrowych, aktywnych fizycznie	0,5	3
<i>Żywienie w różnych jednostkach chorobowych z uwzględnieniem aktywności fizycznej</i>	1	9
Sposoby i metodyka układania diety dla klienta w ujęciu praktycznym	0,5	3
Żywienie w treningu siłowym i wytrzymałościowym	0,5	3
Suplementacja diety.	0,5	3
Farmakologia. Szkodliwe formy wspomaganie wysiłku.	1	8
Kinesiotaping - zastosowanie w sporcie	0,5	5
Odnowa biologiczna i fizykoterapia narządu ruchu	0,5	2
Podstawy wybranych technik masażu	0,5	5
Sprzęt i ubiór sportowy	0,5	2

RAMOWY PROGRAM STUDIÓW

PODSTAWY TRENINGU		
Podstawy programowania aktywności fizycznej	2	12
Trening motoryczności człowieka	2	30
Trening relaksacyjny	1	15
MEDYCZNY TRENING TERAPEUTYCZNY		
Trening medyczny	4	52
PRZEDSIĘBIORCZOŚĆ I MARKETING		
Zasady prowadzenia działalności gospodarczej	0,5	4
Marketing usług	0,5	6
PROMOCJA ZDROWIA		
Choroby o znaczeniu społecznym	1	3
Rola trenera personalnego w promocji zdrowia i profilaktyce chorób	1	9

Trening Medyczny

(przedmiot podzielony jest na 9 bloków tematycznych)

1. Kinezylogiczne aspekty kontroli ruchu i planowania ćwiczeń
2. Specyfika aktywności w wybranych dyscyplinach sportowych (6 godzin)
3. Podstawy treningu terapeutycznego w wybranych urazach narządu ruchu
4. Trening terapeutyczny w wybranych w chorobach układu oddechowego.
Aspekty treningu w następstwie hipokinezji
5. Treningu terapeutycznego w wybranych wadach postawy
6. Trening terapeutyczny w wybranych chorobach reumatycznych
7. Trening terapeutyczny w wybranych chorobach sercowo-naczyniowych
8. Trening terapeutyczny w wybranych chorobach neurologicznych centralnego i obwodowego UN.
9. Trening terapeutyczny stabilizacyjno-sensomotoryczny

ZAKŁADY I KATEDRY

Zakład Anatomii Klinicznej

Zakład Fizjoterapii

**Zakład Bioenergetyki i Fizjologii Wysiłku
Fizycznego**

Katedra i Klinika Medycyny Ratunkowej.

Zakład Żywienia Klinicznego i Dietetyki

Studium Wychowania Fizycznego i Sportu

**Zakład Biofarmacji i Farmakokinetyki
Katedry Biofarmacji i Farmakodynamiki**

**Zakład Zdrowia Publicznego i Medycyny
Społecznej.**

DODATKOWE INFORMACJE

Tryb studiów

- Niestacjonarne

Termin trwania studiów

- Studia trwają 2 semestry (rozpoczęcie zajęć październik 2017)

Opłata za całe studia

- 5000 zł brutto. Brak opłat ratalnych (w wyjątkowych przypadkach na wniosek słuchacza Dziekan może wyrazić zgodę na opłaty ratalne)

Łączna liczba semestrów, godzin

- 2 semestry
- Wykłady 146
- Ćwiczenia 113
- Seminaria 8

- Razem godzin 267

WARUNKI ZALICZENIA

- Słuchacz po uzyskaniu przewidzianych tokiem studiów wszystkich zaliczeń z poszczególnych przedmiotów zostaje dopuszczony do egzaminu końcowego (kryteria zaliczeń poszczególnych przedmiotów określają kierownicy dydaktyczni przedmiotów).
- Za zdany egzamin końcowy uznaje się zaliczenie testu egzaminacyjnego na minimum 60% (test egzaminacyjny obejmuje weryfikację osiągnięć zakładanych efektów kształcenia).