



WYŻSZA SZKOŁA
INŻYNIERII I
ZDROWIA W
WARSZAWIE

Brak ocen dla tego dostawcy

PROGRAMOWANIE TRENINGOWE I STRATEGIE ŻYWIENIOWE W SPORCIE - studia podyplomowe

Numer usługi 2025/05/15/178955/2748484

📍 Warszawa / mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną)

🏠 Studia podyplomowe

🕒 424 h

📅 01.11.2025 do 30.09.2026

16 000,00 PLN brutto

16 000,00 PLN netto

37,74 PLN brutto/h

37,74 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Dietetyka
Grupa docelowa usługi	Studia podyplomowe na kierunku <u>programowanie treningowe i strategię żywieniowe w sporcie</u> kierowane są : • do osób posiadających wykształcenie wyższe (ukończone studia I lub II stopnia) • do osób, które chcą poszerzyć swoje kompetencje w zakresie programowania treningowego i żywieniowego • do dietetyków, trenerów personalnych, fizjoterapeutów oraz innych specjalistów pracujących z osobami aktywnymi fizycznie, którzy pragną rozwijać swoje umiejętności w zakresie indywidualnego doradztwa żywieniowego i treningowego.
Minimalna liczba uczestników	15
Maksymalna liczba uczestników	18
Data zakończenia rekrutacji	31-10-2025
Forma prowadzenia usługi	mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną)
Liczba godzin usługi	424
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	art. 163 ust. 1 ustawy z dnia 20 lipca 2018 r. Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce (t.j. Dz. U. z 2023 r. poz. 742, z późn. zm.)
Zakres uprawnień	Prowadznie kształcenia na studiach I i II stopnia i studiach podyplomowych

Cel

Cel edukacyjny

Celem kształcenia na tym kierunku jest przygotowanie specjalistów, którzy potrafią kompleksowo planować i wdrażać indywidualne programy żywieniowe i treningowe dla osób aktywnych fizycznie. Program ma na celu rozwijanie umiejętności oceny stanu odżywienia i aktywności fizycznej, dostosowywania suplementacji oraz monitorowania postępów w osiąganiu celów treningowych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wiedza: - zna etapy planowania i wdrażania planów żywieniowych i treningowych; - zna i charakteryzuje metody oceny stanu żywienia i stanu odżywiania oraz aktywności fizycznej; - rozumie istotę prawidłowej suplementacji, w tym jej dostosowanie do poziomu codziennej aktywności fizycznej oraz celów treningowych;	Zdobyta wiedza jest weryfikowana podczas zaliczeń i egzaminów w formie pisemnej lub ustnej	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Umiejętności: - wykorzystuje wskaźniki antropometryczne i ogólnozdrowotne przy ocenie stanu odżywiania klienta i wydolności jego organizmu; - samodzielnie wdraża postępowanie dietetyczne w zależności od poziomu aktywności fizycznej klienta oraz postawionych celów treningowych; - dobiera rodzaj aktywności fizycznej do zastosowanego planu żywieniowego i wskazuje korzyści z dostosowania do nowych wytycznych	Zdobyte umiejętności weryfikowane są podczas wykonywania zadań zleconych przez prowadzącego w trakcie zajęć ćwiczeniowych	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Kompetencje społeczne: - jest zorientowany na zdobycie wiedzy i jej praktyczne zastosowanie w poradnictwie dietetycznym; - dokonuje krytycznej oceny nowych i niestandardowych strategii żywieniowych i treningowych, dedykowanych dla osób aktywnych fizycznie.	Zdobyte kompetencje społeczne weryfikowane są podczas wykonywania zadań zleconych przez prowadzącego w trakcie zajęć ćwiczeniowych	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

SEMESTR I

Lp.	moduł	rygor	ECTS	wyk.	ćw.	inne	liczba godzin
1.	Anatomia funkcjonalna z elementami antropometrii	Z	3	x			12
2.	Fizjologia wysiłku fizycznego	Z	2	x			12
3.	Biochemia wysiłku fizycznego	Z	2	x			12
4.	Mierniki kondycji biologicznej człowieka	Z	2		x		18
5.	Diagnostyka sportowa	E	5	x		x	30
6.	Probiotyki i mikrobiom człowieka	Z	2	x			12
7.	Metodyka oceny sposobu żywienia i stanu odżywiania osób aktywnych fizycznie	E	5	x		x	30
8.	Strategie żywieniowe w sporcie rekreacyjnym	E	5	x		x	30
9.	Motoryczność człowieka	Z	2			x	18
10.	Suplementy diety i żywność funkcjonalna	Z	1	x			12
11.	Trening mentalny w sporcie	Z	1		x		18
12.	BHP	Z/BO	0	x			4

SEMESTR II

Lp.	moduł	rygor	ECTS	wyk.	ćw.	inne	liczba godzin
1.	Programowanie treningu zdrowotnego	E	4	x		x	30
2.	Programowanie treningu motorycznego	E	4	x		x	30
3.	Programowanie treningu sportowego	E	5	x		x	36
4.	Periodyzacja i progres treningu sportowego	E	4			x	24
5.	Strategie żywieniowe w sporcie zawodowym	E	5	x		x	36
6.	Niezakaźne choroby żywieniowo zależne u osób aktywnych fizycznie	Z	3	x	x		24
7.	Zaburzenia metaboliczne i choroby przewodu pokarmowego u osób aktywnych fizycznie	Z	3	x	x		24
8.	Dozwolone i niedozwolone wspomaganie w sporcie. Doping w sporcie	Z	2	x			12

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 0

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
Brak wyników.					

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	16 000,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	16 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	37,74 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 0

Brak wyników.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Rozpoczynając studia podyplomowe na kierunku Programowanie treningowe i strategię żywieniowe w sporcie, słuchacze otrzymują pakiet książek:

- Dobropolski K., Podstawy biomechaniki ruchu człowieka
- Głuchowski P., Vademecum Hipertrofii, TOM I
- Głuchowski P., Vademecum Hipertrofii TOM II
- pakiet dydaktyczny od Wyższej Szkoły Inżynierii i Zdrowia w Warszawie

Otrzymują również dostęp do w pełni wyposażonych sal ćwiczeniowych i laboratoryjnych zarówno w specjalistyczny sprzęt, narzędzia i preparaty niezbędne do przeprowadzenia zajęć o charakterze praktycznych.

Ponadto mają całodobowy dostęp do wirtualnego dziekanatu, za pośrednictwem którego mają wgląd w plan zajęć, oceny, finanse, ogłoszenia i informacje przekazywane przez administrację Uczelni oraz wykładowców.

Warunki uczestnictwa

W procesie rekrutacji biorą udział osoby, które:

- * założyły konto w systemie e-dziekanat za pośrednictwem strony Uczelni (<https://e-dziekanat.wsiiz.pl/Rekrutacja/RKonto/Register>)
- * dostarczyły do Biura Zespołu ds. Rekrutacji wszystkie wymagane dokumenty.

Szczegółowe informacje znajdują się na stronie www.wsiiz.pl w zakładce REKRUTACJA/ PROCES REKRUTACJI

Warunki techniczne

W związku z tym, że część zajęć odbywa się z wykorzystaniem technik i metod kształcenia na odległość za pośrednictwem platformy Clickmeeting słuchacz powinien posiadać urządzenie z dostępem do internetu (komputer, tablet, telefon).

Adres

ul. Bitwy Warszawskiej 1920 r. 18
02-366 Warszawa
woj. mazowieckie

Zjazdy odbywają się średnio w dwa weekendy w miesiącu (piątki w godz.17:00-20:40, soboty i niedziele w godz. 08:00-20:40).

Zajęcia praktyczne prowadzone są stacjonarnie w siedzibie Uczelni oraz Międzynarodowej Sieci Fitness SPORT LIFE, natomiast wykłady/ ćwiczenia audytoryjne/ ćwiczenia warsztatowe prowadzone są z wykorzystaniem technik i metod kształcenia na odległość za pośrednictwem platformy Clickmeeting.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Agnieszka Copik

E-mail podyplomowe@wsiiz.pl

Telefon (+48) 22 5623 512