

Trener przygotowania motorycznego

STUDIA I STOPNIA - SPECJALNOŚĆ

Forma: Niestacjonarne • Stacjonarne

Sposób realizacji: Hybrydowe

Cechy: Studia I stopnia licencjackie • Od marca • Polski • 6 semestrów



Czego się nauczysz?

- Nauczysz się układać **programy treningowe dopasowane do celów zawodnika**, dzięki czemu pomożesz poprawiać jego formę, wyniki i fizyczne przygotowanie.
- Opanujesz **sztukę motywowania podopiecznych**, by wspierać ich zaangażowanie i rozwijać pozytywne nawyki potrzebne do osiągnięcia celów treningowych.
- Zdobędziesz **umiejętność budowania marki osobistej jako trener**, co pozwoli Ci wyróżnić się w branży, zdobywać zaufanie i przyciągać klientów.
- Poznasz **metody optymalizacji procesu treningowego**, które pomogą Ci lepiej planować czas, intensywność ćwiczeń i sposób pracy z różnymi grupami.
- Zgłębisz **zasady kształtowania zdolności motorycznych**, by skutecznie rozwijać siłę, szybkość, gibkość i wytrzymałość w różnych dyscyplinach sportu.
- Dowiesz się, jak **działać samodzielnie lub w zespole specjalistów**, by kompleksowo pracować nad formą sportowców i rozwijać własną ścieżkę zawodową.

Praca dla Ciebie

- **Pracuj jako trener przygotowania motorycznego w klubie sportowym.** Twórz plany dopasowane do poziomu zawodnika, wspierając jego rozwój siłowy i wytrzymałościowy.
- **Zatrudnij się jako specjalista ds. przygotowania motorycznego w sekcji sportowej.** Dbaj o formę zawodników i wspieraj ich sprawność w codziennych jednostkach treningowych.
- **Bądź koordynatorem treningu w związku sportowym.** Projektuj programy przygotowania fizycznego, działając na poziomie krajowym lub międzynarodowym.
- **Pracuj jako instruktor aktywności fizycznej w instytucji samorządowej.** Prowadź zajęcia dla dzieci, młodzieży i seniorów, promując aktywny styl życia w lokalnej społeczności.
- **Zatrudnij się jako specjalista ds. promocji kultury fizycznej w instytucji państwowej.** Współpracuj przy projektach, które wspierają zdrowie i aktywność obywateli.
- **Bądź właścicielem studia treningu motorycznego.** Oferuj indywidualne sesje, prowadź autorskie programy i rozwijaj swoją markę trenerską na własnych zasadach.

Program studiów

Praktyczne studia

Uczymy tak, aby jak najlepiej przygotować Cię do rzeczywistych wyzwań, z jakimi spotkasz się w pracy zawodowej.

- **Projekty grupowe** – realne problemy biznesowe.
- **Symulacje** – decyzje w warunkach rynkowych.
- **Staże i praktyki** – doświadczenie w firmach.



- **Wykłady z praktykami** – eksperci z rynku.
- **Nowoczesne narzędzia** – aktualne technologie.
- **Case studies** – analiza realnych przypadków.

Wybrane zajęcia kierunkowe:

- Teoria sportu
- Historia sportu i olimpizmu
- Teoria treningu sportowego
- Socjologia sportu
- Dydaktyka sportu
- Pedagogika sportu
- Medycyna sportu i trening medyczny
- Fizjologia i biochemia wysiłku fizycznego
- Doping w sporcie
- Regeneracja i bezpieczeństwo zdrowotne w sporcie
- Żywnienie i suplementacja w sporcie
- Diagnostyka w sporcie
- Rekreacja i trening zdrowotny
- Podstawy sportu dzieci i młodzieży
- Antropomotoryka
- Kształtowanie zdolności motorycznych
- Nowoczesne formy sportu
- Organizacja eventów sportowych

Wybrane zajęcia specjalnościowe:

- Metody kształtowania siły
- Metody kształtowania wytrzymałości
- Metody kształtowania szybkości
- Metody kształtowania gibkości
- Zasady treningu personalnego



- Autoprezentacja i budowanie własnej marki
- Trening motoryczny w różnych dyscyplinach sportu
- Motywacja w treningu personalnym

Nauka języka obcego

Na studiach stacjonarnych:

- 252 godzin nauki jednego języka obcego (84 godzin w semestrze, od 3 do 5 semestru).

Na studiach niestacjonarnych:

- 228 godzin nauki jednego języka obcego (76 godzin w semestrze, od 3 do 5 semestru).

Możesz wybrać: **j. angielski** lub **j. niemiecki**

Praktyki i staże

Praktyki studenckie to ważny element studiów. Studenci studiów licencjackich oraz jednolitych studiów magisterskich realizują **960 godzin praktyk** (24 tygodnie), zdobywając doświadczenie zawodowe. Jeśli pracujesz w zawodzie zgodnym z kierunkiem studiów, możesz zaliczyć praktyki na podstawie zatrudnienia. W trakcie studiów masz też szansę na płatny staż. Programy stażowe przygotowują pracodawcy, z którymi współpracujemy, dostosowując wymagania do stanowisk, co ułatwia pierwsze kroki zawodowe.

Sposób zaliczenia studiów

Przygotowujesz pracę dyplomową, która opisuje praktyczne lub teoretyczne zagadnienie związane z Twoim kierunkiem. Badając akty normatywne, literaturę przedmiotu i orzecznictwo, jak również przeprowadzając własne analizy, pracujesz nad autorską propozycją ujęcia wybranego zagadnienia. Wszystko, czego nauczysz się podczas studiów, pozwala Ci na stworzenie profesjonalnej pracy opartej na rzeczywistych danych i działaniach. By uzyskać tytuł licencjata, taką pracę dyplomową musisz obronić przed komisją. **To Ty wyznaczasz kierunek swojej pracy!**

Zasady rekrutacji

- Studentem studiów I stopnia (licencjackich lub inżynierskich) na Uniwersytecie Dolnośląskim DSW możesz zostać po **ukończeniu szkoły średniej, zdaniu matury i odebraniu świadectwa dojrzałości**.
- O przyjęciu na studia **decyduje kolejność zgłoszeń oraz złożenie kompletu dokumentów i spełnienie wymogów**

Stypendia i zniżki

- Możesz **otrzymać te same stypendia**, co studenci uczelni publicznych, w tym **naukowe, sportowe, socjalne i zapomogi**.
- Dodatkowo, **elastyczny system opłat** pozwala Ci wybrać, w ilu ratach chcesz opłacać czesne.
- Dodatkowe **stypendium dla najlepszych**



wynikających z zasad rekrutacji.
[Dowiedz się więcej](#)

absolwentów Uniwersytetu Dolnośląskiego
DSW studiów I stopnia bezpośrednio
kontynuujących naukę na studiach II stopnia.
[Dowiedz się więcej](#)