



AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
IM. JERZEGO KUKUCZKI W KATOWICACH
AKADEMICKIE CENTRUM KSZTAŁCENIA



INFORMATOR **STUDIA** **PODYDPLMOWE**

2024/2025

**Akademia Wychowania Fizycznego
im. Jerzego Kukuczki w Katowicach**

Akademickie Centrum Kształcenia

INFORMATOR

STUDIA PODYPLOMOWE

(Plany ramowe)

Katowice, 2024/2025

Spis treści

| | |
|--|-----------|
| Informacje i zapisy | 5 |
| Studia podyplomowe..... | 6 |
| 1. Koordynator zespołu opiekuńczo- terapeutycznego osób starszych | 7 |
| 2. Menedżer sportu i turystyki..... | 8 |
| 3. Organizacja i kreowanie wydarzeń sportowych..... | 9 |
| 4. Profilaktyka, kompensacja i korekcja postawy ciała w każdym wieku | 10 |
| 5. Trener mentalny w sporcie | 11 |
| 6. Trener personalny | 12 |
| 7. Trener przygotowania motorycznego w grach zespołowych | 13 |
| 8. Trener przygotowania sprawnościowego dzieci i młodzieży..... | 14 |
| 9. Trener sportów walki..... | 15 |
| 10. Żywnienie i suplementacja osób aktywnych fizycznie | 16 |
| 11. Trener zdrowego stylu życia | 17 |
| 12. Trener sportu II klasy | 18 |
| Plany studiów podyplomowych..... | 21 |
| 1. Koordynator zespołu opiekuńczo- terapeutycznego osób starszych | 22 |
| 2. Menedżer sportu i turystyki..... | 23 |
| 3. Organizacja i kreowanie wydarzeń sportowych..... | 25 |
| 4. Profilaktyka, kompensacja i korekcja postawy ciała w każdym wieku | 27 |
| 5. Trener mentalny w sporcie | 29 |
| 6. Trener personalny | 30 |
| 7. Trener przygotowania motorycznego w grach zespołowych | 32 |
| 8. Trener przygotowania sprawnościowego dzieci i młodzieży..... | 34 |
| 9. Trener sportów walki..... | 36 |
| 10. Żywnienie i suplementacja osób aktywnych fizycznie | 38 |
| 11. Trener zdrowego stylu życia | 39 |
| 12. Trener sportu II klasy | 40 |



INFORMACJE I ZAPISY

AKADEMICKIE CENTRUM KSZTAŁCENIA

Adres:

ul. Mikołowska 72 a
40-065 Katowice
pokój nr 219 (nowa hala z pływalnią)

Godziny przyjęć:

od poniedziałku do piątku 9⁰⁰ – 14⁰⁰

oraz w soboty wg grafiku dyżurów na portalu ACK

Telefon: (32) 207-51-19
(32) 207-53-38
(32) 207-54-76

e-mail: k.czajor@awf.katowice.pl ; j.haber@awf.katowice.pl ;

e.wala@awf.katowice.pl



ack.awf.katowice.pl



facebook.com/ackawfkatowice

Akademia Wychowania Fizycznego informuje, że dysponuje pewną liczbą miejsc **noclegowych w hotelu akademickim**. Osoby, które zamierzają nocować proszone są o wcześniejszą rezerwację miejsc pod numerem telefonu: (32) 207-54 00 lub (32) 207-54 01



ACK

**AKADEMICKIE
CENTRUM KSZTAŁCENIA**

STUDIA PODYPLOMOWE

1. KOORDYNATOR ZESPOŁU OPIEKUŃCZO-TERAPEUTYCZNEGO OSÓB STARSZYCH

Charakterystyka: studia dla absolwentów kierunków: fizjoterapia (co najmniej I stopnia), medycznych i pielęgniarstwo. Prowadzą do osiągnięcia efektów kształcenia w zakresie wiedzy i umiejętności związanej z rehabilitacją, pielęgnowaniem i terapią osób starszych (neurologia gerontologiczna, ortopedia gerontologiczna, reumatologia gerontologiczna, psychiatria gerontologiczna, profilaktyka i leczenie odleżyn). Ponadto dostarczyć mają wiedzy i kompetencji w zakresie zarządzania, promocji zdrowia, organizacji opieki zdrowotnej i życia osób w podeszłym wieku, farmakologii w gerontologii, werbalnego i niewerbalnego komunikowania się z osobą starszą. Studia mają na celu pogłębienie wiedzy oraz umiejętności praktycznych niezbędnych do pracy z osobami starszymi, mieszkańcami domów opieki społecznej, pacjentami zakładów opiekuńczo-leczniczych oraz zakładów pielęgnacyjno-opiekuńczych, domów dziennego pobytu itp. Ponadto zdobyta wiedza teoretyczna oraz praktyczna dostarczyć ma umiejętności oraz kompetencji do kierowania zespołem terapeutyczno-opiekuńczym. Absolwenci otrzymują świadectwo ukończenia studiów podyplomowych.

Rodzaj studiów – studia podyplomowe

Koordynator studiów: dr Agnieszka Nawrat-Szołtysik

Czas trwania: 2 semestry

Zajęcia realizowane w systemie sobotnio – niedzielnym

Koszt jednego semestru: 1 900 zł

Zasady naboru: kandydatów obowiązuje internetowa rejestracja w systemie IRK (www.rekrutacja.awf.katowice.pl) – [Instrukcja „Jak się zapisać”](#). W trakcie procesu rekrutacji na wybrany kierunek w systemie IRK, należy zamieścić następujące dokumenty jako załączniki: podanie o przyjęcie na studia podyplomowe wygenerowane z systemu IRK (po zapisaniu się na studia podyplomowe), skan dyplomu ukończenia studiów wyższych co najmniej I stopnia kierunków fizjoterapia, medycznych lub pielęgniarstwo. Przyjęcie odbywa się na podstawie analizy dostarczonych dokumentów i kolejności zgłoszeń.

2. MENEDŻER SPORTU I TURYSTYKI

Charakterystyka: studia dla absolwentów szkół wyższych (co najmniej I stopnia), przygotowują do pracy w firmach prywatnych, stowarzyszeniach sektora prywatnego oraz zakładach i jednostkach budżetowych sektora publicznego funkcjonujących w obszarze kultury fizycznej. W ramach zajęć proponujemy między innymi: zarządzanie sportem i turystyką, rachunkowość menedżerską, promocję, marketing, ubezpieczenia i etykę w zarządzaniu. Absolwenci otrzymują świadectwo ukończenia studiów podyplomowych oraz dyplom menedżera sportu.

Rodzaj studiów – studia podyplomowe

Koordinator studiów: dr Piotr Halemba, prof. AWF Katowice

Czas trwania: 2 semestry

Zajęcia realizowane w systemie sobotnio – niedzielnym

Koszt jednego semestru: 1 800,- PLN

Zasady naboru: kandydatów obowiązuje internetowa rejestracja w systemie IRK (www.rekrutacja.awf.katowice.pl) – [Instrukcja „Jak się zapisać”](#). W trakcie procesu rekrutacji na wybrany kierunek w systemie IRK, należy zamieścić następujące dokumenty jako załączniki: podanie o przyjęcie na studia podyplomowe wygenerowane z systemu IRK (po zapisaniu się na studia podyplomowe), skan dyplomu ukończenia studiów wyższych co najmniej I stopnia.

Po otrzymaniu informacji o uruchomieniu wybranych studiów podyplomowych należy wysłać na adres email: j.haber@awf.katowice.pl dwa zdjęcia legitymacyjne o wymiarach 35×45 mm.

Przyjęcie odbywa się na podstawie analizy dostarczonych dokumentów i kolejności zgłoszeń.

3. ORGANIZACJA I KREOWANIE WYDARZEŃ SPORTOWYCH

Charakterystyka: oferta dla absolwentów szkół wyższych (co najmniej I stopnia). Studia przygotowują do sprawnej organizacji imprez sportowych oraz do efektywnego kreowania wydarzeń sportowych. W szczególności kierunek studiów oferujemy pracownikom firm prywatnych, fundacji i stowarzyszeń oraz zakładów i jednostek budżetowych sektora publicznego funkcjonujących w obszarze kultury fizycznej.

Absolwenci będą wszechstronnie przygotowani do pełnienia funkcji organizatora imprez sportowych oraz kreatora wydarzeń sportowych. Ich wiedza uzupełniona będzie między innymi o informacje z zakresu organizacji, marketingu i zarządzania wydarzeniami sportowymi oraz warsztaty dziennikarskie. W ramach zajęć proponujemy między innymi: metody i narzędzia promocji wydarzeń sportowych, wielofunkcyjne podejście do organizacji wydarzeń sportowych, podstawy dziennikarstwa, warsztaty z organizacji wydarzeń sportowych, podstawy prawa prasowego i autorskiego, warsztaty dziennikarskie. Absolwenci otrzymują świadectwo ukończenia studiów podyplomowych.

Rodzaj studiów – studia podyplomowe

Koordynator studiów: dr Joanna Kantyka

Czas trwania: 2 semestry

Zajęcia realizowane w systemie sobotnio - niedzielny

Koszt jednego semestru: 1 800 zł

Zasady naboru: kandydatów obowiązuje internetowa rejestracja w systemie IRK (www.rekrutacja.awf.katowice.pl) – [Instrukcja „Jak się zapisać”](#). W trakcie procesu rekrutacji na wybrany kierunek w systemie IRK, należy zamieścić następujące dokumenty jako załączniki: podanie o przyjęcie na studia podyplomowe wygenerowane z systemu IRK (po zapisaniu się na studia podyplomowe), skan dyplomu ukończenia studiów wyższych co najmniej I stopnia.

Przyjęcie odbywa się na podstawie analizy dostarczonych dokumentów i kolejności zgłoszeń.

4. PROFILAKTYKA, KOMPENSACJA I KOREKCJA POSTAWY CIAŁA W KAŻDYM WIEKU

Charakterystyka: oferta dla absolwentów studiów (co najmniej I stopnia), w szczególności posiadających przygotowanie pedagogiczne. Cele i treści kształcenia studiów podyplomowych stanowią podstawę do nadania tytułu trenera gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej. Absolwentom posiadającym przygotowanie pedagogiczne kwalifikacja ta pozwala na prowadzenie zajęć korekcyjnych w szkołach i przedszkolach, wynikający z: rozporządzenia MEN z dnia 1 sierpnia 2017r. w sprawie szczególnych kwalifikacji wymaganych od nauczycieli (Dz.U. 2020 poz. 1289), rozporządzenia MEiN z dnia 25 lipca 2019 r. w sprawie standardu kształcenia przygotowującego do wykonywania zawodu nauczyciela (Dz.U. 2021 poz. 890). Ponadto, absolwent posiadający trenera gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej może współpracować przy wszelkiego rodzaju projektach unijnych, przy których wymagane jest wykazanie uprawnieniami zawodowymi instruktora rekreacji. Absolwent będzie posiadał kompetencje i kwalifikacje do prowadzenia zajęć kompensacyjno-korekcyjnych w przedszkolach, szkołach, w związkach sportowych, ośrodkach sportu i rekreacji, ośrodkach kultury, różnego rodzaju klubach sportowych i rekreacyjnych, a także klubach komercyjnych z dziećmi, młodzieżą i dorosłymi z uwzględnieniem ich specyficznych i specjalnych potrzeb edukacyjnych w gimnastyce profilaktycznej, kompensacyjnej i korekcji wad postawy. Absolwenci otrzymują świadectwo ukończenia studiów podyplomowych oraz legitymację trenera AWF Katowice gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej

Rodzaj studiów – studia podyplomowe - kwalifikacyjne

Koordynator studiów: dr hab. Anna Zwierzchowska, prof. AWF Katowice

Czas trwania: 3 semestry

Zajęcia realizowane w systemie sobotnio – niedzielnym

Koszt jednego semestru: 1 800 zł

Zasady naboru: kandydatów obowiązuje internetowa rejestracja w systemie IRK (www.rekrutacja.awf.katowice.pl) – [Instrukcja „Jak się zapisać”](#). W trakcie procesu rekrutacji na wybrany kierunek w systemie IRK, należy zamieścić następujące dokumenty jako załączniki: podanie o przyjęcie na studia podyplomowe wygenerowane z systemu IRK (po zapisaniu się na studia podyplomowe), skanu dyplomu ukończenia studiów wyższych (zalecane ukończone studia uprawniające do wykonywania zawodu nauczyciela). Podczas inauguracji należy podpisać oświadczenie o właściwym stanie zdrowia, oświadczenie o niekaralności oraz wysłać zdjęcie legitymacyjne – wyłącznie w wersji elektronicznej na adres email: j.haber@awf.katowice.pl.

Przyjęcie odbywa się na podstawie analizy dostarczonych dokumentów i kolejności zgłoszeń.

5. TRENER MENTALNY W SPORCIE

Charakterystyka: oferta dla absolwentów szkół wyższych (co najmniej I stopnia). Studia skierowane są do trenerów pracujących ze sportowcami profesjonalnymi, amatorami, zespołami sportowymi, nauczycieli wychowania fizycznego, animatorów sportu oraz wszystkich osób, dla których ważne jest wsparcie sportowców oraz osób aktywnych fizycznie w zakresie przygotowania mentalnego oraz własnego rozwoju. Studia mają na celu wyposażenie osób pracujących ze sportowcami w nowoczesne metody i techniki wspierające osiąganie mistrzostwa, narzędzia kształtowania i wpływu na relacje z zawodnikami, sztabem trenerskim, zarządem klubu. Dzięki udziałowi w zajęciach uczestnicy będą potrafili skutecznie i samodzielnie radzić sobie w kluczowych momentach ich współpracy z zawodnikami i zespołami oraz zrozumieć w jaki sposób zbudować relacje oparte na zaufaniu, dzięki lepszemu poznaniu siebie i swojego wpływu na zawodników.

Absolwenci otrzymują świadectwo ukończenia studiów podyplomowych.

Rodzaj studiów – studia podyplomowe

Koordynator studiów: mgr Tomasz Kaczmarek

Czas trwania: 2 semestry

Zajęcia realizowane w systemie sobotnio – niedzielnym

Koszt jednego semestru: 2 400 zł

Zasady naboru: kandydatów obowiązuje internetowa rejestracja w systemie IRK (www.rekrutacja.awf.katowice.pl) – [Instrukcja „Jak się zapisać”](#). W trakcie procesu rekrutacji na wybrany kierunek w systemie IRK, należy zamieścić następujące dokumenty jako załączniki: podanie o przyjęcie na studia podyplomowe wygenerowane z systemu IRK (po zapisaniu się na studia podyplomowe), skan dyplomu ukończenia studiów wyższych co najmniej I stopnia. Podczas inauguracji należy podpisać oświadczenie o niekaralności oraz wysłać zdjęcie legitymacyjne – wyłącznie w wersji elektronicznej na adres email: j.haber@awf.katowice.pl.

Przyjęcie odbywa się na podstawie analizy dostarczonych dokumentów i kolejności zgłoszeń.

6. TRENER PERSONALNY

Charakterystyka: oferta dla absolwentów szkół wyższych (co najmniej I stopnia). Celem studiów jest przygotowanie do wykonywania zawodu trenera personalnego. W ramach zajęć proponujemy między innymi: kształtowanie sylwetki ciała, metody treningowe stosowane w sporcie i rekreacji, fizjologia i anatomia wysiłku, identyfikacja potencjału motorycznego klienta, dietetyczne i suplementacyjne wspomaganie w sporcie i rekreacji. Studia mają na celu pogłębienie wiedzy oraz umiejętności praktycznych osób zainteresowanych planowaniem i programowaniem treningu oraz współczesnymi trendami jego realizacji. Absolwenci otrzymują świadectwo ukończenia studiów podyplomowych oraz legitymację trenera personalnego AWF Katowice.

Rodzaj studiów – studia podyplomowe

Koordynator studiów: dr hab. Artur Gołaś, prof. AWF Katowice

Czas trwania: 2 semestry

Zajęcia realizowane w systemie sobotnio – niedzielnym

Koszt jednego semestru: 2 400 zł

Wymagania wstępne (jeden z następujących dokumentów): zaświadczenie o członkostwie w związku sportowym lub kadrze narodowej, zaświadczenie o nadanej klasie sportowej (dotyczy sportów indywidualnych oraz zespołowych), legitymacja instruktora sportu, instruktora rekreacji ruchowej lub instruktora AWF Katowice, potwierdzone doświadczenie w pracy w klubie lub w innych organizacjach sportowych.

Zasady naboru: kandydatów obowiązuje internetowa rejestracja w systemie IRK (www.rekrutacja.awf.katowice.pl) – [Instrukcja „Jak się zapisać”](#). W trakcie procesu rekrutacji na wybrany kierunek w systemie IRK, należy zamieścić następujące dokumenty jako załączniki: podanie o przyjęcie na studia podyplomowe wygenerowane z systemu IRK (po zapisaniu się na studia podyplomowe), skan dyplomu ukończenia studiów wyższych co najmniej I stopnia.

Po otrzymaniu informacji o uruchomieniu wybranych studiów podyplomowych należy załączyć do systemu IRK skan dyplomu trenera sportu lub legitymacji instruktora sportu (w przypadku posiadania takich uprawnień). Podczas inauguracji należy podpisać oświadczenie o właściwym stanie zdrowia, oświadczenie o niekaralności oraz wysłać zdjęcie legitymacyjne – wyłącznie w wersji elektronicznej na adres email:

j.haber@awf.katowice.pl.

Przyjęcie odbywa się na podstawie analizy dostarczonych dokumentów i kolejności zgłoszeń.

7. TRENER PRZYGOTOWANIA MOTORYCZNEGO W GRACH ZESPOŁOWYCH

Charakterystyka: studia dla absolwentów szkół wyższych (co najmniej I stopnia). Przygotowują do pracy w klubach sportowych w zakresie przygotowania motorycznego w grach zespołowych. W programie studiów m.in.: monitorowanie obciążeń treningowych, kształtowanie zdolności motorycznych (wytrzymałość, siła, szybkość, koordynacyjne zdolności motoryczne), diagnostyka wydolności, programowanie i indywidualizacja przygotowania motorycznego, żywienie i suplementacja, profilaktyka i rehabilitacja urazów. Oferta obejmuje następujące gry: piłka nożna, piłka ręczna, piłka siatkowa, koszykówka, hokej na lodzie, hokej na trawie. Absolwenci otrzymują świadectwo ukończenia studiów podyplomowych oraz legitymację trenera AWF Katowice przygotowania motorycznego w grach zespołowych.

Rodzaj studiów – studia podyplomowe

Koordynator studiów: dr Miłosz Drozd

Czas trwania: 2 semestry

Zajęcia realizowane w systemie sobotnio - niedzielny

Koszt jednego semestru: 2 100 zł

Zasady naboru: kandydatów obowiązuje internetowa rejestracja w systemie IRK (www.rekrutacja.awf.katowice.pl) – [Instrukcja „Jak się zapisać”](#). W trakcie procesu rekrutacji na wybrany kierunek w systemie IRK, należy zamieścić następujące dokumenty jako załączniki: podanie o przyjęcie na studia podyplomowe wygenerowane z systemu IRK (po zapisaniu się na studia podyplomowe), skan dyplomu ukończenia studiów wyższych co najmniej I stopnia.

Po otrzymaniu informacji o uruchomieniu wybranych studiów podyplomowych należy załączyć do systemu IRK skan dyplomu trenera sportu lub legitymacji instruktora sportu (w przypadku posiadania takich uprawnień). Podczas inauguracji należy podpisać oświadczenie o właściwym stanie zdrowia, oświadczenie o niekaralności oraz wysłać zdjęcie legitymacyjne – wyłącznie w wersji elektronicznej na adres email: j.haber@awf.katowice.pl. Przyjęcie odbywa się na podstawie analizy dostarczonych dokumentów i kolejności zgłoszeń.

8. TRENER PRZYGOTOWANIA SPRAWNOŚCIOWEGO DZIECI I MŁODZIEŻY

Charakterystyka: oferta dla absolwentów szkół wyższych (co najmniej I stopnia). Celem studiów jest podniesienie kompetencji uczestnika w zakresie przygotowania sprawnościowego dzieci i młodzieży w akademiach i klubach sportowych. Absolwent pogłębi wiedzy oraz umiejętności praktycznych z zakresu wszechstronnego i ukierunkowanego treningu dzieci i młodzieży. Program uwzględnia specyfikę kształtowania zdolności motorycznych u dzieci i młodzieży, ma na celu również profilaktykę urazów oraz harmonijny rozwój zdolności motorycznych niezbędnych do uprawiania w przyszłości wybranych dyscyplin sportowych. W ramach zajęć proponujemy między innymi: kształtowanie siły i mocy dzieci i młodzieży, kształtowanie koordynacyjnych zdolności motorycznych dzieci i młodzieży, usprawnienie ruchowe dzieci i młodzieży, żywienie dzieci i młodzieży, psychologia rozwojowa dzieci i młodzieży. Absolwenci otrzymują świadectwo ukończenia studiów podyplomowych oraz legitymację trenera AWF Katowice przygotowania sprawnościowego dzieci i młodzieży.

Rodzaj studiów – studia podyplomowe

Koordynator studiów: dr Mariola Gepfert

Czas trwania: 2 semestry

Zajęcia realizowane w systemie sobotnio – niedzielnym

Koszt jednego semestru: 2 000 zł

Zasady naboru: kandydatów obowiązuje internetowa rejestracja w systemie IRK (www.rekrutacja.awf.katowice.pl) – [Instrukcja „Jak się zapisać”](#). W trakcie procesu rekrutacji na wybrany kierunek w systemie IRK, należy zamieścić następujące dokumenty jako załączniki: podanie o przyjęcie na studia podyplomowe wygenerowane z systemu IRK (po zapisaniu się na studia podyplomowe), skan dyplomu ukończenia studiów wyższych co najmniej I stopnia.

Po otrzymaniu informacji o uruchomieniu wybranych studiów podyplomowych należy załączyć do systemu IRK skan dyplomu trenera sportu lub legitymacji instruktora sportu (w przypadku posiadania takich uprawnień). Podczas inauguracji należy podpisać oświadczenie o właściwym stanie zdrowia, oświadczenie o niekaralności oraz wysłać zdjęcie legitymacyjne – wyłącznie w wersji elektronicznej na adres email: j.haber@awf.katowice.pl. Przyjęcie odbywa się na podstawie analizy dostarczonych dokumentów i kolejności zgłoszeń.

9. TRENER SPORTÓW WALKI

Charakterystyka: oferta dla absolwentów szkół wyższych (co najmniej I stopnia). Celem studiów jest uzyskanie wiedzy oraz nabycie lub pogłębienie umiejętności związanych z teorią i praktyką w wybranych sportach walki, planowaniem i programowaniem treningu oraz współczesnymi trendami jego realizacji, fizjologią wysiłku fizycznego, żywieniem i suplementacją w sporcie, odnową biologiczną, wizerunkiem i dbałością o relacje z klientami. Absolwenci otrzymują świadectwo ukończenia studiów podyplomowych oraz legitymację trenera sportów walki AWF Katowice.

Rodzaj studiów – studia podyplomowe

Koordynator studiów: dr Maciej Kostrzewa

Czas trwania: 2 semestry

Zajęcia realizowane w systemie sobotnio – niedzielnym

Koszt jednego semestru: 2 000 zł

Zasady naboru: kandydatów obowiązuje internetowa rejestracja w systemie IRK (www.rekrutacja.awf.katowice.pl) – [Instrukcja „Jak się zapisać”](#). W trakcie procesu rekrutacji na wybrany kierunek w systemie IRK, należy zamieścić następujące dokumenty jako załączniki: podanie o przyjęcie na studia podyplomowe wygenerowane z systemu IRK (po zapisaniu się na studia podyplomowe), skan dyplomu ukończenia studiów wyższych co najmniej I stopnia.

Po otrzymaniu informacji o uruchomieniu wybranych studiów podyplomowych należy załączyć do systemu IRK skan dyplomu trenera sportu lub legitymacji instruktora sportu (w przypadku posiadania takich uprawnień). Podczas inauguracji należy podpisać oświadczenie o właściwym stanie zdrowia, oświadczenie o niekaralności oraz wysłać zdjęcie legitymacyjne – wyłącznie w wersji elektronicznej na adres email: j.haber@awf.katowice.pl. Przyjęcie odbywa się na podstawie analizy dostarczonych dokumentów i kolejności zgłoszeń.

10. ŻYWIENIE I SUPLEMENTACJA OSÓB AKTYWNYCH FIZYCZNIE

Charakterystyka: oferta dla absolwentów szkół wyższych (co najmniej I stopnia). Celem studiów jest przekazanie wiedzy na temat zdrowego odżywiania, dietetyki oraz suplementacji diety w sporcie i rekreacji, pomocnej dla osób chcących zostać doradcą żywieniowo-suplementacyjnym. W ramach zajęć proponujemy między innymi: podstawy żywienia w sporcie i rekreacji, podstawy treningu sportowego i zdrowotnego, doping w sporcie, suplementacja w sporcie i rekreacji, diagnostyka laboratoryjna w dietetyce, psychodietetyka, planowanie żywienia w sporcie, diagnostyka i regulacja masy i składu ciała. Absolwenci otrzymują świadectwo ukończenia studiów podyplomowych.

Rodzaj studiów – studia podyplomowe

Koordynator studiów: dr Grzegorz Zydek

Czas trwania: 2 semestry

Zajęcia realizowane w systemie sobotnio – niedzielnym

Koszt jednego semestru: 2 000 zł

Zasady naboru: kandydatów obowiązuje internetowa rejestracja w systemie IRK (www.rekrutacja.awf.katowice.pl) – [Instrukcja „Jak się zapisać”](#). W trakcie procesu rekrutacji na wybrany kierunek w systemie IRK, należy zamieścić następujące dokumenty jako załączniki: podanie o przyjęcie na studia podyplomowe wygenerowane z systemu IRK (po zapisaniu się na studia podyplomowe), skan dyplomu ukończenia studiów wyższych co najmniej I stopnia.

Przyjęcie odbywa się na podstawie analizy dostarczonych dokumentów i kolejności zgłoszeń.

11. TRENER ZDROWEGO STYLU ŻYCIA

Charakterystyka: Studia dla absolwentów szkół wyższych (co najmniej I stopnia), chcących podnosić poziom edukacji z zakresu zdrowego stylu życia. Zostały opracowane w odpowiedzi na znaczący wzrost zachorowalności społeczeństwa na choroby cywilizacyjne, prezentowanie złych nawyków żywieniowych, niską aktywność fizyczną, rozwój cywilizacji i transportu, niski poziom wiedzy prozdrowotnej (również w aspekcie prewencji), niską świadomość celowego programowania aktywności fizycznej, metod wypoczynku i technik relaksacji oraz brak wiedzy na temat samorozwoju i realizacji. Absolwent będzie posiadał wiedzę na temat zindywidualizowanego zdrowego odżywiania i wyrabiania nawyków żywieniowych. Pozna najlepsze sposoby na rozwijanie celowej aktywności ruchowej, dostosowanej do potrzeb i okresu życia jednostki. Zapozna się z psychogennymi uwarunkowaniami stresu oraz skutecznymi metodami walki z nim. Pozna metody regeneracji organizmu wraz z innowacyjnymi metodami SPA i Wellness. Przyswoi wybrane metody z zakresu negocjacji interpersonalnych, samorealizacji i rozwoju osobistego i zawodowego. Studia umożliwiają pracę w charakterze propagatora zdrowego stylu życia w ośrodkach zdrowia, szkołach, klubach fitness i ośrodkach SPA. W ramach studiów proponujemy między innymi: profilaktyka chorób cywilizacyjnych, psychologiczne aspekty aktywności fizycznej, indywidualne metody modelowania sylwetki, yoga psychofizyczna, fitness – Total Body Condition. Absolwenci otrzymują świadectwo ukończenia studiów podyplomowych oraz legitymację trenera zdrowego stylu życia AWF Katowice.

Rodzaj studiów – studia podyplomowe

Koordynator studiów: dr Beata Manowska

Czas trwania: 2 semestry

Zajęcia realizowane w systemie sobotnio – niedzielnym

Koszt jednego semestru: 1 800 zł

Zasady naboru: kandydatów obowiązuje internetowa rejestracja w systemie IRK (www.rekrutacja.awf.katowice.pl) – [Instrukcja „Jak się zapisać”](#). W trakcie procesu rekrutacji na wybrany kierunek w systemie IRK, należy zamieścić następujące dokumenty jako załączniki: podanie o przyjęcie na studia podyplomowe wygenerowane z systemu IRK (po zapisaniu się na studia podyplomowe), skan dyplomu ukończenia studiów wyższych co najmniej I stopnia.

Po otrzymaniu informacji o uruchomieniu wybranych studiów podyplomowych należy podpisać podczas inauguracji oświadczenie o stanie zdrowia umożliwiającym udział w zajęciach praktycznych oraz przesłać na adres email: j.haber@awf.katowice.pl zdjęcie legitymacyjne.

Przyjęcie odbywa się na podstawie analizy dostarczonych dokumentów i kolejności zgłoszeń.

12. TRENER SPORTU II KLASY

lub zgodnie z nazewnictwem Polskich Związków Sportowych w określonym sporcie

Charakterystyka: studia dla absolwentów szkół wyższych (co najmniej I stopnia) posiadających stopień instruktora sportu w odpowiedniej dyscyplinie lub klasę sportową wraz z rekomendacją właściwego polskiego związku sportowego. Zgodnie z porozumieniem rektorów akademii wychowania fizycznego w Polsce absolwent kursu nabywa kompetencje umożliwiające planowanie, programowanie i prowadzenie zajęć treningowych. W ramach zajęć proponujemy m.in.: fizjologię wysiłku, żywienie i odnowę biologiczną, teorię treningu sportowego, zarządzanie sportem, teorię i praktykę dyscypliny sportowej.

Oferta obejmuje:

- akrobatykę sportową,
- biathlon,*
- boks,
- gimnastykę sportową,
- hokej na lodzie,**
- kajakarstwo klasyczne,**
- lekką atletykę,*
- narciarstwo alpejskie,**
- narciarstwo biegowe,**
- piłkę nożną (+ Grassroots „C”) ,*
- piłkę ręczną (poziom 2 RINCK Convention),
- piłkę siatkową,
- koszykówkę (trener – licencja B),*
- pływanie,*
- snowboard,**
- szermierkę,
- tenis ziemny.*

Absolwenci otrzymują świadectwo ukończenia studiów podyplomowych oraz **dyplom trenera sportu w wybranej dyscyplinie**.

* udział w kursie może wiązać się z dodatkowymi kosztami wynikającymi z opłat koncesyjnych, wymaganych przez polskie związki sportowe. O szczegóły proszę pytać w biurze ACK AWF Katowice

** udział w tych kursach może wiązać się z dodatkowymi kosztami wynikającymi ze specyfiki dyscypliny (np. noclegi; wypożyczenia sprzętu, w przypadku nie posiadania własnego; karnety na wyciągi narciarskie itp.). O szczegóły proszę pytać w biurze ACK AWF Katowice

Rodzaj studiów – studia podyplomowe - kwalifikacyjne

Czas trwania: 2 semestry

Zajęcia realizowane w systemie sobotnio – niedzielnym lub jako sesje zjazdowe

Koszt taki sam jak kursu trenera sportu – ceny na portalu

Zasady naboru: Zgłoszenie poprzez formularz zgłoszeniowy na stronie <https://ack.awf.katowice.pl>, przesłanie na email: j.haber@awf.katowice.pl skanu świadectwa ukończenia szkoły średniej, skanu legitymacji instruktora sportu (honorowanej przez dany polski związek sportowy), zaświadczenia o zatrudnieniu w charakterze instruktora sportu przez określony okres (konieczność przedłożenia zaświadczenia uzależniona od decyzji poszczególnych związków sportowych).

Po otrzymaniu informacji o uruchomieniu studiów podyplomowych należy przesać na adres email: j.haber@awf.katowice.pl oświadczenie o stanie zdrowia umożliwiającym udział w zajęciach praktycznych, oświadczenie o niekaralności oraz dwóch zdjęć legitymacyjnych o wymiarach 35×45 mm.

Przyjęcie odbywa się na podstawie analizy dostarczonych dokumentów i kolejności zgłoszeń.



**AKADEMICKIE
CENTRUM KSZTAŁCENIA**

PLANY STUDIÓW PODYPLOMOWYCH

1. KOORDYNATOR ZESPOŁU OPIEKUŃCZO- TERAPEUTYCZNEGO OSÓB STARSZYCH

| Lp. | Przedmiot/moduł | Godziny razem | | | Sem. I | | | Sem. II | | | zal/egz |
|-------------------|--|---------------|------------|-----------|------------|-----------|-----------|------------|-----------|-----------|---------|
| | | W | Ćw. | ECTS | W | Ćw | ECTS | W | Ćw | ECTS | |
| 1. | Podstawy geriatрії. Farmakologia w geriatрії. | 13 | - | 4 | 13 | - | 4 | - | - | - | Z – I |
| 2. | Wielkie problemy geriatryczne. Onkologia i opieka terminalna w geriatрії. Dokumentacja geriatryczna. | 26 | 13 | 6 | 26 | 13 | 6 | - | - | - | E – I |
| 3. | Podstawy zarządzania. Organizacja opieki zdrowotnej i życia osób starszych | 13 | 13 | 6 | 13 | 13 | 6 | - | - | - | E – I |
| 4. | Podstawy prawa i etyka w gerontologii | 13 | - | 2 | - | - | - | 13 | - | 2 | Z - II |
| 5. | Podstawy psychiatrii i komunikacji w gerontologii | 13 | 13 | 2,5 | - | - | - | 13 | 13 | 2.5 | Z - II |
| 6. | Promocja zdrowia osób starszych. | 13 | - | 3 | - | - | - | 13 | - | 3 | Z – II |
| 7. | Pielęgnowanie osób starszych. | 13 | 39 | 10 | 13 | 13 | 1 | - | 26 | 9 | E – II |
| 8. | Diagnostyka funkcjonalna i fizjoterapia osób starszych. | 13 | 52 | 11 | 13 | 13 | 1 | - | 39 | 10 | E – II |
| 9. | Terapia zajęciowa | - | 13 | 2,5 | - | - | - | - | 13 | 2.5 | Z – II |
| Razem | | 117 | 143 | 47 | 78 | 52 | 18 | 39 | 91 | 29 | |
| | | 260 | | | 130 | | | 130 | | | |
| Praktyka | | | 78 | 3 | 26/13 | | | 26/13 | | | Z / II |
| Praca dyplomowa | | | 260 | 10 | | | | | | | E / III |
| Razem ECTS | | 540 | | 60 | | | 18 | | | 29 | |

2. MENEDŻER SPORTU I TURYSTYKI

| Lp | Przedmiot/moduł | Godziny razem | | | Sem. I | | | Sem. II | | | zal/egz |
|-----|--|---------------|----|------|--------|----|------|---------|----|------|---------|
| | | W | Ćw | ECTS | W | Ćw | ECTS | W | Ćw | ECTS | |
| 1. | Podstawy zarządzania i ekonomii | 12 | - | 2 | 12 | - | 2 | - | - | - | Z-I |
| 2. | Podstawy turystyki i sportu | 12 | - | 2 | 12 | - | 2 | - | - | - | Z-I |
| 3. | Marketing i promocja w sporcie i turystyce | 12 | - | 2 | 12 | - | 2 | - | - | - | Z-I |
| 4. | Zarządzanie finansami w organizacjach sportowych i turystycznych | 10 | - | 1 | 10 | - | 1 | - | - | - | Z-I |
| 5. | System ubezpieczeń w sporcie i turystyce | 8 | - | 1 | 8 | - | 1 | - | - | - | Z-I |
| 6. | Badania rynkowe w sporcie i turystyce | 10 | - | 1 | 10 | - | 1 | - | - | - | Z-I |
| 7. | Prawo w sporcie i turystyce | 6 | - | 1 | 6 | - | 1 | - | - | - | Z-I |
| 8. | Pozyskiwanie i zarządzanie środkami unijnymi w sporcie i turystyce | 8 | - | 1 | 8 | - | 1 | - | - | - | Z-I |
| 9. | Bezpieczeństwo w turystyce i sporcie | 8 | - | 1 | 8 | - | 1 | - | - | - | Z-I |
| 10. | Zarządzanie kapitałem ludzkim | 8 | - | 1 | 8 | - | 1 | - | - | - | Z-I |
| 11. | Komunikacja medialna | 10 | - | 1 | 10 | - | 1 | - | - | - | Z-I |
| 12. | Produkty innowacyjne w sporcie i turystyce | 10 | - | 1 | - | - | - | 10 | - | 1 | Z-II |
| 13. | Instytucje państwowe i samorządowe w sporcie i turystyce | 6 | - | 1 | - | - | - | 6 | - | 1 | Z-II |
| 14. | Psychologiczne mechanizmy zachowań w organizacji | 10 | - | 1 | - | - | - | 10 | - | 1 | Z-II |
| 15. | Przedsięwzięcia dochodowe w sporcie i turystyce | 12 | - | 2 | - | - | - | 12 | - | 2 | Z-II |
| 16. | Zarządzanie informacją w sporcie i turystyce | 8 | - | 1 | - | - | - | 8 | - | 1 | Z-II |
| 17. | Etyka w zarządzaniu sportem i turystyką | 6 | - | 1 | - | - | - | 6 | - | 1 | Z-II |
| 18. | Sztuka porozumiewania się w biznesie | 10 | - | 1 | - | - | - | 10 | - | 1 | Z-II |
| 19. | Partnerstwo publiczno–prywatne w sporcie i turystyce | 8 | - | 1 | - | - | - | 8 | - | 1 | Z-II |

| | | | | | | | | | | | |
|-----|---|------------|----------|-----------|------------|----------|-----------|-----------|----------|-----------|------|
| 20. | Kontrole i audyt w organizacjach sportowych i turystycznych | 8 | - | 1 | - | - | - | 8 | - | 1 | Z-II |
| 21. | Modele matematyczne w sporcie i turystyce | 10 | - | 1 | - | - | - | 10 | - | 1 | Z-II |
| 22. | Zarządzanie osobowością menedżerską | 8 | - | 1 | - | - | - | 8 | - | 1 | Z-II |
| 23. | Egzamin końcowy | | - | 4 | - | - | - | - | - | 4 | E-II |
| | RAZEM : | 200 | - | 30 | 104 | - | 14 | 96 | - | 16 | |

3. ORGANIZACJA I KREOWANIE WYDARZEŃ SPORTOWYCH

| Lp | Przedmiot/moduł | Godziny razem | | | Sem. I | | | Sem. II | | | zal/egz |
|-----|---|---------------|----|------|--------|----|------|---------|----|------|---------|
| | | W | Ćw | ECTS | W | Ćw | ECTS | W | Ćw | ECTS | |
| 1. | Wprowadzenie do zarządzania i marketingu | 8 | - | 1 | 8 | - | 1 | - | - | - | Zal |
| 2. | Charakterystyka i rodzaje wydarzeń | 8 | - | 1 | 8 | - | 1 | - | - | - | Zal |
| 3. | Podstawy sportu | 4 | - | 1 | 4 | - | 1 | - | - | - | Zal |
| 4. | Wielofunkcyjne podejście do organizacji wydarzeń sportowych | - | 8 | 1 | - | 8 | 1 | - | - | - | Zal-O |
| 5. | Komunikacja interpersonalna | 4 | - | 1 | 4 | - | 1 | - | - | - | Zal |
| 6. | Skuteczny menadżer we współczesnej rzeczywistości | 4 | - | 1 | 4 | - | 1 | - | - | - | Zal |
| 7. | Podstawy dziennikarstwa | 4 | - | 1 | 4 | - | 1 | - | - | - | Zal |
| 8. | Prawne aspekty organizacji wydarzeń sportowych | 6 | - | 1 | 6 | - | 1 | - | - | - | Zal |
| 9. | Zarządzanie projektami | - | 8 | 1 | - | 8 | 1 | - | - | - | Zal-O |
| 10. | Bezpieczeństwo wydarzeń sportowych | 8 | - | 1 | 8 | - | 1 | - | - | - | Zal |
| 11. | Metody i narzędzia promocji wydarzeń sportowych | - | 6 | 1 | - | 6 | 1 | - | - | - | Zal-O |
| 12. | Sponsoring wydarzeń sportowych | - | 6 | 1 | - | 6 | 1 | - | - | - | Zal-O |
| 13. | Warsztaty z organizacji wydarzeń sportowych | - | 16 | 1 | - | 16 | 1 | - | - | - | Zal-O |
| 14. | Negocjacje | 4 | - | 1 | - | - | - | 4 | - | 1 | Zal |
| 15. | Zarządzanie zespołem | 6 | - | 1 | - | - | - | 6 | - | 1 | Zal |
| 16. | Rola i zadania rzeczownika organizacji | - | 6 | 1 | - | - | - | - | 6 | 1 | Zal-O |
| 17. | Relacje i współpraca z mediami | 6 | - | 1 | - | - | - | 6 | - | 1 | Zal |
| 18. | Analiza i ocena skuteczności wydarzeń sportowych | - | 6 | 1 | - | - | - | - | 6 | 1 | Zal-O |
| 19. | Wydarzenia sportowe | - | 8 | 1 | - | - | - | - | 8 | 1 | Zal-O |
| 20. | Współpraca z podmiotami przestrzeni sportowej | 6 | - | 1 | - | - | - | 6 | - | 1 | Zal |

| | | | | | | | | | | | |
|----------------|--|------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------|
| 21. | Rola wydarzeń w kreowaniu wizerunku regionów | 8 | - | 1 | - | - | - | 8 | - | 1 | Zal |
| 22. | Wydarzenia sportowe osób niepełnosprawnych | 4 | - | 1 | - | - | - | 4 | - | 1 | Zal |
| 23. | Plan biznesowy wydarzeń sportowych | - | 8 | 1 | - | - | - | - | 8 | 1 | Zal-O |
| 24. | Jakość wydarzeń sportowych | - | 6 | 1 | - | - | - | - | 6 | 1 | Zal-O |
| 25. | Jakość wydarzeń sportowych | - | 6 | 1 | - | - | - | - | 6 | 1 | Zal-O |
| 26. | Podstawy prawa prasowego i autorskiego | 6 | - | 1 | - | - | - | 6 | - | 1 | Zal |
| 27. | Warsztaty dziennikarskie | - | 16 | 1 | - | - | - | - | 16 | 1 | Zal-O |
| | Egzamin końcowy | - | - | 3 | - | - | - | - | - | 3 | E-O |
| RAZEM : | | 86 | 100 | 30 | 46 | 44 | 13 | 40 | 56 | 17 | - |
| | | 186 | | | 90 | | | 96 | | | |

4. PROFILAKTYKA, KOMPENSACJA I KOREKCJA POSTAWY CIAŁA W KAŻDYM WIEKU

| Lp | Przedmiot/moduł | Godziny | | | Sem. I | | | Sem. II | | | Sem III | | | zal/egz |
|--------------|---|------------|------------|-----------|------------|-----------|----------|------------|------------|-----------|-----------|-----------|----------|---------|
| | | W | Ćw | ECTS | W | Ćw | ECTS | W | Ćw | ECTS | W | Ćw | ECTS | |
| 1. | Anatomia | 8 | 18 | 2 | 8 | 18 | 2 | | | | | | | E-I |
| 2. | Fizjologia | 6 | 10 | 1 | | | | 6 | 10 | 1 | | | | Z-II |
| 3. | Biomedyczne podstawy profilaktyki, kompensacji i korekcji | 4 | 6 | 1 | 4 | 6 | 1 | | | | | | | Z-I |
| 4. | Biomechanika wad postawy | 4 | 9 | 1 | 4 | 9 | 1 | | | | | | | Z-I |
| 5. | Wady postawy ciała | 8 | 28 | 3 | 4 | 18 | 2 | 4 | 10 | 1 | | | | E-II |
| 6. | Diagnostyka wad postawy | | 38 | 3 | | 8 | 1 | | 16 | 1 | | 14 | 1 | E-III |
| 7. | Metodyka zajęć ruchowych | 4 | 17 | 2 | 4 | 17 | 2 | | | | | | | Z-I |
| 8. | Metodyka postępowania profilaktycznego i kompensacyjno-korekcyjnego | 6 | 46 | 4 | | | | 6 | 23 | 2 | | 23 | 2 | E-III |
| 9. | Kinezylogia edukacyjna w profilaktyce, kompensacji i korekcji | | 10 | 1 | | | | | | | | 10 | 1 | Z-III |
| 10. | Podstawy treningu medycznego | 6 | 12 | 2 | | | | 6 | 12 | 2 | | | | Z-II |
| 11. | Profilaktyka, kompensacja i korekcja w dysharmonii morfofunkcjonalnej | 6 | 24 | 2 | | | | | | | 6 | 24 | 2 | Z-III |
| 12. | Gry i zabawy ruchowe w gimnastyce korekcyjno-kompensacyjnej | | 10 | 1 | | | | | 10 | 1 | | | | Z-II |
| 13. | Pływanie w profilaktyce, kompensacji i korekcji | | 10 | 1 | | | | | 10 | 1 | | | | Z-II |
| 14. | Management w profilaktyce, kompensacji i korekcji | | 10 | 1 | | | | | 10 | 1 | | | | Z-II |
| Razem | | 52 | 248 | 25 | 24 | 76 | 9 | 22 | 101 | 10 | 6 | 71 | 6 | |
| | | 300 | | | 100 | | | 123 | | | 77 | | | |

| Lp | Przedmiot/moduł | Godziny | | | Sem. I | | | Sem. II | | | Sem III | | | zal/egz |
|--------------|--|------------|------------|-----------|------------|-----------|-----------|------------|------------|-----------|-----------|-----------|----------|---------|
| | | W | Ćw | ECTS | W | Ćw | ECTS | W | Ćw | ECTS | W | Ćw | ECTS | |
| 15. | PRAKTYKA semestr 2 (Profilaktyka, kompensacja i korekcja dzieci i młodzieży) | | 60 | 3 | | | | | 60 | 3 | | | | Z-III |
| 16. | PRAKTYKA semestr 3 (Profilaktyka, kompensacja i korekcja osób dorosłych i starszych) | | 30 | 2 | | | | | | | | 30 | 2 | Z-III |
| RAZEM | | 50 | 340 | 31 | 32 | 80 | 11 | 18 | 165 | 13 | | 95 | 7 | |
| | | 390 | | | 112 | | | 183 | | | 95 | | | |

5. TRENER MENTALNY W SPORCIE

| Lp. | Nazwa przedmiotu | Godziny razem | | | Sem. I | | | Sem. II | | | zal/egz |
|--------------|---|---------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|---------|
| | | W | Ćw | ECTS | W | Ćw | ECTS | W | Ćw | ECTS | |
| 1. | Podstawy treningu mentalnego w sporcie | 8 | 12 | 3 | 8 | 12 | 3 | | | | ZI |
| 2. | Budowanie zespołu sportowego | 6 | 22 | 4 | - | - | - | 6 | 22 | 4 | ZII |
| 3. | Psychologiczne kompetencje trenera | 6 | 26 | 4 | 6 | 26 | 4 | - | - | - | EII |
| 4. | Narzędzia coachingowe w pracy trenera | 4 | 12 | 3 | - | - | - | 4 | 12 | 3 | ZI |
| 5. | Radzenie sobie ze stresem zarządzanie emocjami i odporność psychiczna w sporcie | 10 | 30 | 5 | 6 | 20 | 3 | 4 | 10 | 2 | ZII |
| 6. | Motywacja i automotywacja w sporcie | 2 | 10 | 2 | - | - | - | 2 | 10 | 2 | EI |
| 7. | Trening koncentracji w sporcie | 1 | 10 | 2 | 1 | 10 | 2 | - | - | - | ZII |
| 8. | Metody wyobrazeniowe w sporcie | 2 | 7 | 1 | - | - | - | 2 | 7 | 1 | ZI |
| 9. | Kształtowanie aspektów psychologicznych poprzez trening psychomotoryczny | 2 | 10 | 2 | - | - | - | 2 | 10 | 2 | ZII |
| 10. | Egzamin końcowy | 4 | - | 4 | - | - | - | 4 | - | 4 | ZII |
| Razem | | 45 | 139 | 30 | 21 | 68 | 12 | 24 | 71 | 18 | |
| | | 184 | | | 89 | | | 95 | | | |

6. TRENER PERSONALNY

| Lp. | Przedmiot | Godziny razem | | | Sem. I | | | Sem. II | | | zal/ egz |
|-----|---|---------------|----|------|--------|----|------|---------|----|------|-------------|
| | | W | Ćw | ECTS | W | Ćw | ECTS | W | Ćw | ECTS | |
| 1. | Teoria treningu sportowego | - | 10 | 2 | - | 10 | 2 | - | - | - | Z-I |
| 2. | Podstawy żywienia i suplementacji | - | 30 | 3 | - | 30 | 3 | - | - | - | Z-I |
| 3. | Terenowe formy aktywności: | | | | | | | | | | |
| | a) atletyka terenowa | - | 20 | 3 | - | 20 | 3 | - | - | - | Z-I |
| | b) wodne formy aktywności ruchowej | - | 20 | 3 | - | 20 | 3 | - | - | - | |
| 4. | Nowoczesne formy treningu oporowego | - | 18 | 2 | - | 9 | 1 | - | 9 | 1 | E-II |
| 5. | Trening funkcjonalny | - | 18 | 2 | - | 9 | 1 | - | 9 | 1 | Z-I |
| 6. | Kształtowanie sylwetki ciała | - | 45 | 4 | - | 15 | 1 | - | 30 | 3 | E-II |
| 7. | Relacje interpersonalne | - | 10 | 2 | - | - | - | - | 10 | 2 | Z-II |
| 8. | Diagnostyka wydolności i programowanie treningu | - | 20 | 3 | - | - | - | - | 20 | 3 | Z-II |
| 9. | Trening zdrowotny | - | 20 | 3 | - | 11 | 2 | - | 9 | 1 | Z-II |
| 10. | Elementy sportów walki | - | 20 | 3 | - | - | - | - | 20 | 3 | Z-II |

| | | | | | | | | | | | |
|--------------|--------------------------------------|-----------------|------------|---------------|-----------------|------------|---------------|-----------------|------------|---------------|------|
| 11. | <i>Fizjologia wysiłku*</i> | 6 | - | 1 | 6 | - | 1 | - | - | - | Z-I |
| 12. | <i>Teoria sportu*</i> | 6 | - | 1 | 6 | | 1 | - | - | - | Z-I |
| 13. | <i>Odnowa biologiczna*</i> | 4 | - | 1 | - | - | - | 4 | | 1 | Z-II |
| 14. | <i>Socjologia sportu*</i> | 4 | - | 1 | - | | - | 4 | - | 1 | Z-II |
| 15. | <i>Anatomia funkcjonalna*</i> | 6 | - | 1 | 6 | - | 1 | - | - | - | Z-I |
| 16. | <i>Biomechanika*</i> | 4 | - | 1 | 4 | | 1 | - | - | - | Z-I |
| 17. | <i>Biochemia wysiłku fizycznego*</i> | 6 | - | 1 | 6 | - | 1 | - | - | - | Z-I |
| 18. | <i>Pedagogika wf i sportu*</i> | 6 | - | 1 | - | - | - | 6 | - | 1 | Z-II |
| 19. | <i>Psychologia wf i sportu*</i> | 6 | - | 1 | - | - | - | 6 | - | 1 | Z-II |
| 20. | <i>Teoria motoryczności*</i> | 6 | - | 1 | - | - | - | 6 | - | 1 | Z-I |
| Razem | | 54* | 231 | 30/40* | 28* | 124 | 16/21* | 26* | 107 | 14/19* | |
| | | 231/285* | | | 124/152* | | | 107/133* | | | |

7. TRENER PRZYGOTOWANIA MOTORYCZNEGO W GRACH ZESPOŁOWYCH

| Lp. | Przedmiot | Godziny razem | | | Sem. I | | | Sem. II | | | zal/ egz |
|-----|---|---------------|----|------|--------|----|------|---------|----|------|-------------|
| | | W | Ćw | ECTS | W | Ćw | ECTS | W | Ćw | ECTS | |
| 1. | Diagnostyka wydolności i stanu wytrenowania zawodnika | 14 | - | 2 | 8 | - | 1 | 6 | - | 1 | Z-II |
| 2. | Diagnostyka zmęczenia i przetrenowania w sporcie | 10 | - | 2 | 6 | - | 1 | 4 | - | 1 | Z-II |
| 3. | Identyfikacja potencjału sprawnościowego zawodnika | 8 | - | 1 | 4 | - | 0,5 | 4 | - | 0,5 | Z-II |
| 4. | Charakterystyka wysiłku startowego i treningowego w grach zespołowych | 12 | - | 2 | 6 | - | 1 | 6 | - | 1 | Z-II |
| 5. | Kształtowanie wytrzymałości | 8 | 4 | 2 | 4 | 2 | 1 | 4 | 2 | 1 | Z-II |
| 6. | Kształtowanie szybkości | 8 | 8 | 2 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 1 | Z-II |
| 7. | Kształtowanie siły i mocy | 12 | 12 | 3 | 6 | 6 | 1 | 6 | 6 | 2 | Z-II |
| 8. | Kształtowanie koordynacyjnych zdolności motorycznych | 12 | 12 | 3 | 6 | 6 | 1 | 6 | 6 | 2 | Z-II |
| 9. | Kształtowanie gibkości | 3 | 3 | 1 | - | - | - | 3 | 3 | 1 | Z-II |
| 10. | Żywienie i suplementacja w grach zespołowych | 16 | - | 2 | 8 | - | 1 | 8 | - | 1 | Z-II |
| 11. | Programowanie i indywidualizacja przygotowania motorycznego | 16 | - | 2 | 8 | - | 1 | 8 | - | 1 | Z-II |
| 12. | Profilaktyka urazów w grach zespołowych | 8 | 8 | 2 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 1 | Z-II |
| 13. | Kształtowanie sprawności specjalnej: | | | | | | | | | | |
| 13a | a) piłka nożna | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 1 | | | | Z-I |
| 13b | b) piłka ręczna | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 1 | | | | Z-I |
| 13c | c) koszykówka | 4 | 4 | 1 | | | | 4 | 4 | 1 | Z-II |
| 13d | d) piłka siatkowa | 4 | 4 | 1 | | | | 4 | 4 | 1 | Z-II |

| | | | | | | | | | | | |
|----------------|--------------------------------------|-----------------|-----------|---------------|-----------------|-----------|-------------------|-----------------|-----------|-------------------|----------|
| 14. | <i>Fizjologia wysiłku*</i> | 6 | - | 1 | 6 | - | 1 | - | - | - | Z-I |
| 15. | <i>Teoria sportu*</i> | 6 | - | 1 | 6 | | 1 | - | - | - | Z-I |
| 16. | <i>Odnowa biologiczna*</i> | 4 | - | 1 | - | - | - | 4 | | 1 | Z-II |
| 17. | <i>Socjologia sportu*</i> | 4 | - | 1 | - | | - | 4 | - | 1 | Z-II |
| 18. | <i>Anatomia funkcjonalna*</i> | 6 | - | 1 | 6 | - | 1 | - | - | - | Z-I |
| 19. | <i>Biomechanika*</i> | 4 | - | 1 | 4 | | 1 | - | - | - | Z-I |
| 20. | <i>Biochemia wysiłku fizycznego*</i> | 6 | - | 1 | 6 | - | 1 | - | - | - | Z-I |
| 21. | <i>Pedagogika wf i sportu*</i> | 6 | - | 1 | - | - | - | 6 | - | 1 | Z-II |
| 22. | <i>Psychologia wf i sportu*</i> | 6 | - | 1 | - | - | - | 6 | - | 1 | Z-II |
| 23. | <i>Teoria motoryczności*</i> | 6 | - | 1 | - | - | - | 6 | - | 1 | Z-II |
| | Egzamin końcowy | - | - | 2 | - | - | - | - | - | 2 | E-II |
| RAZEM : | | 143/197* | 63 | 30/40* | 72/100* | 30 | 12,5/17,5* | 71/97* | 33 | 17,5/22,5* | - |
| | | 206/260* | | | 102/130* | | | 104/130* | | | |

8. TRENER PRZYGOTOWANIA SPRAWNOŚCIOWEGO DZIECI I MŁODZIEŻY

| Lp. | Przedmiot | Liczba godzin | ECTS | Sem. I | Sem. II | zal./egz. |
|-----|---|---------------|------|--------|---------|-----------|
| 1. | Kształtowanie siły i mocy dzieci i młodzieży | 20 | 3 | 10 | 10 | Z-I,II |
| 2. | Kształtowanie wytrzymałości dzieci i młodzieży | 20 | 3 | 10 | 10 | Z-I,II |
| 3. | Kształtowanie szybkości i zwinności dzieci i młodzieży | 16 | 2 | 8 | 8 | Z-I,II |
| 4. | Kształtowanie koordynacyjnych zdolności motorycznych dzieci i młodzieży | 20 | 3 | 10 | 10 | Z-I,II |
| 5. | Kształtowanie gibkości dzieci i młodzieży | 10 | 1,5 | 10 | - | Z-I |
| 6. | Diagnostyka i identyfikacja potencjału motorycznego | 10 | 1,5 | 10 | - | Z-I |
| 7. | Motoryczność człowieka w ontogenezie | 10 | 1,5 | 10 | - | Z-I |
| 8. | Psychologia rozwojowa dzieci i młodzieży | 10 | 1,5 | 10 | - | Z-I |
| 9. | Periodyzacja treningu dzieci i młodzieży | 10 | 1,5 | - | 10 | Z-II |
| 10. | Żywnienie dzieci i młodzieży | 10 | 1,5 | - | 10 | Z-II |
| 11. | Diagnostyka i korekcja wad postawy | 16 | 2 | 10 | 6 | Z-I,II |
| 12. | Gimnastyczne formy kształtowania sprawności fizycznej | 12 | 2 | 12 | - | Z-I |
| 13. | Terenowe formy kształtowania sprawności fizycznej | 12 | 2 | - | 12 | Z-II |
| 14. | Usprawnianie ruchowe dzieci i młodzieży | 22 | 3 | 8 | 14 | Z-I,II |
| 15. | Zarządzanie sportem dzieci i młodzieży | 6 | 1 | - | 6 | Z-II |

| | | | | | | |
|-----|--------------------------------------|-----------------|--------------|-----------------|----------------|------|
| 16. | <i>Metodyka zajęć ruchowych*</i> | 6 | 1 | 6 | - | Z-I |
| 17. | <i>Fizjologia wysiłku*</i> | 6 | 1 | 6 | - | Z-I |
| 18. | <i>Teoria sportu*</i> | 6 | 1 | | 6 | Z-II |
| 19. | <i>Odnowa biologiczna*</i> | 4 | 1 | - | 4 | Z-II |
| 20. | <i>Socjologia sportu*</i> | 4 | 1 | - | 4 | Z-II |
| 21. | <i>Anatomia funkcjonalna*</i> | 6 | 1 | 6 | - | Z-I |
| 22. | <i>Biomechanika sportu*</i> | 4 | 1 | 4 | - | Z-I |
| 23. | <i>Biochemia wysiłku fizycznego*</i> | 6 | 1 | 6 | - | Z-I |
| 24. | <i>Pedagogika wf i sportu*</i> | 6 | 1 | - | 6 | Z-II |
| 25. | <i>Psychologia wf i sportu*</i> | 6 | 1 | - | 6 | Z-II |
| 26. | <i>Teoria motoryczności*</i> | 6 | 1 | - | 6 | Z-II |
| | Egzamin końcowy | 3 | - | - | 3 | E-II |
| | Razem: | 207/267* | 30/41 | 108/136* | 99/131* | |

9. TRENER SPORTÓW WALKI

| Lp. | Przedmiot | Godziny razem | | | Sem. I | | | Sem. II | | | zal/egz |
|-----|--|---------------|----|------|--------|----|------|---------|----|------|---------|
| | | W | Ćw | ECTS | W | Ćw | ECTS | W | Ćw | ECTS | |
| 1. | Teoria treningu sportowego | - | 12 | 2 | - | 12 | 2 | - | - | - | Z-I |
| 2. | Podstawy żywienia i suplementacji | - | 12 | 2 | - | 12 | 2 | - | - | - | Z-I |
| 3. | Trening oporowy w sportach walki | - | 12 | 2 | - | - | - | - | 12 | 2 | Z-II |
| 4. | Kształtowanie mocy i wytrzymałości specjalnej | - | 8 | 1 | - | 8 | 1 | - | - | - | Z-I |
| 5. | Planowanie i indywidualizacja treningu sportów walki | - | 10 | 2 | - | - | - | - | 10 | 2 | Z-II |
| 6. | Regeneracja po-startowa | - | 6 | 1 | - | - | - | - | 6 | 1 | Z-II |
| 7. | Redukcja wagi ciała | - | 4 | 1 | - | - | - | - | 4 | 1 | Z-II |
| 8. | Trening mentalny | - | 6 | 1 | - | 6 | 1 | - | - | - | Z-I |
| 9. | Judo | - | 50 | 6 | - | 25 | 3 | - | 25 | 3 | E-II |
| 10. | Zapasy | - | 30 | 3 | - | 15 | 1,5 | - | 15 | 1,5 | Z-I |
| 11. | Boks | - | 30 | 3 | - | 15 | 1,5 | - | 15 | 1,5 | E-II |
| 12. | Techniki samoobrony | - | 10 | 2 | - | - | - | - | 10 | 2 | Z-II |
| 13. | MMA lub połączenie sztuk walki | - | 10 | 2 | - | 10 | 2 | - | - | - | Z-I |
| 14. | JU-JITSU | - | 10 | 2 | - | 10 | 2 | - | - | - | Z-I |

| | | | | | | | | | | | |
|--------------|--------------------------------------|-----------------|------------|---------------|-----------------|------------|---------------|----------------|-----------|---------------|------|
| 15. | <i>Fizjologia wysiłku*</i> | 6 | - | 1 | 6 | - | 1 | - | - | - | Z-I |
| 16. | <i>Teoria sportu*</i> | 6 | - | 1 | 6 | - | 1 | - | - | - | Z-I |
| 17. | <i>Odnowa biologiczna*</i> | 4 | - | 1 | | - | - | 4 | - | 1 | Z-II |
| 18. | <i>Socjologia sportu*</i> | 4 | - | 1 | | - | - | 4 | - | 1 | Z-II |
| 19. | <i>Anatomia funkcjonalna*</i> | 6 | - | 1 | 6 | - | 1 | - | - | - | Z-I |
| 20. | <i>Biomechanika*</i> | 6 | - | 1 | 6 | - | 1 | - | - | - | Z-I |
| 21. | <i>Biochemia wysiłku fizycznego*</i> | 6 | - | 1 | 6 | - | 1 | - | - | - | Z-I |
| 22. | <i>Pedagogika wf i sportu*</i> | 6 | - | 1 | | - | - | 6 | - | 1 | Z-II |
| 23. | <i>Psychologia wf i sportu*</i> | 6 | - | 1 | | - | - | 6 | - | 1 | Z-II |
| 24. | <i>Teoria motoryczności*</i> | 6 | - | 1 | 6 | - | 1 | - | - | - | Z-I |
| Razem | | 56* | 210 | 30/40* | 36* | 113 | 16/22* | 20* | 97 | 14/18* | |
| | | 210/266* | | | 113/149* | | | 97/117* | | | |

10. ŻYWIENIE I SUPLEMENTACJA OSÓB AKTYWNYCH FIZYCZNIE

| Lp. | Nazwa przedmiotu | Godziny razem | | | Sem. I | | | Sem. II | | | zal/egz |
|--------------|--|---------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|-----------|-----------|---------|
| | | W | Ćw | ECTS | W | Ćw | ECTS | W | Ćw | ECTS | |
| 1. | Fizjologiczne podstawy żywienia i trawienia | 15 | 15 | 4 | 15 | 15 | 4 | - | - | - | ZI |
| 2. | Metabolizm wysiłkowy | 15 | - | 2 | - | - | - | 15 | - | 2 | ZII |
| 3. | Podstawy żywienia w sporcie i rekreacji | 25 | - | 4 | 15 | - | 3 | 10 | - | 1 | EII |
| 4. | Podstawy treningu sportowego i zdrowotnego | 10 | 10 | 2 | 10 | 10 | 2 | - | - | - | ZI |
| 5. | Doping w sporcie | 10 | - | 2 | - | - | - | 10 | - | 2 | ZII |
| 6. | Suplementacja w sporcie i rekreacji | 15 | - | 3 | 15 | - | 3 | - | - | - | EI |
| 7. | Diagnostyka laboratoryjna w dietetyce | 10 | - | 2 | - | - | - | 10 | - | 2 | ZII |
| 8. | Psychodietetyka | - | 15 | 2 | - | 15 | 2 | - | - | - | ZI |
| 9. | Planowanie żywienia w sporcie | 15 | - | 2 | - | - | - | 15 | - | 2 | ZII |
| 10. | Diagnostyka i regulacja masy i składu ciała | - | 5 | 1 | - | - | - | - | 5 | 1 | ZII |
| 11. | Periodyzacja żywienia | - | 10 | 2 | - | - | - | - | 10 | 2 | ZII |
| 12. | Praktyczne przygotowanie diet – zajęcia w kuchni | - | 30 | 4 | - | - | - | - | 30 | 4 | ZII |
| Razem | | 115 | 85 | 30 | 55 | 40 | 14 | 60 | 45 | 16 | |
| | | 200 | | | 95 | | | 105 | | | |

11. TRENER ZDROWEGO STYLU ŻYCIA

| Lp. | Przedmiot/moduł | Godziny razem | | | Sem. I | | | Sem. II | | | zal/egz |
|---------------|---|---------------|------------|-----------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|---------|
| | | W | Ćw | ECTS | W | Ćw | ECTS | W | Ćw | ECTS | |
| 1. | Teoria aktywności fizycznej | 6 | - | 1 | 6 | - | 1 | - | - | - | Z-I |
| 2. | Psychospołeczne aspekty aktywności fizycznej | 6 | - | 1 | 6 | - | 1 | - | - | - | Z-I |
| 3. | Fizjologiczne uwarunkowania aktywności fizycznej | 8 | 4 | 2 | 8 | 4 | 2 | - | - | - | Z-I |
| 4. | Profilaktyka chorób cywilizacyjnych | 8 | - | 1 | 8 | - | 1 | - | - | - | Z-I |
| 5. | Indywidualne metody modelowania sylwetki | - | 20 | 4 | - | 10 | 2 | - | 10 | 2 | E-II |
| 6. | Diagnostyka funkcjonalna w treningu zdrowotnym | - | 6 | 1 | - | 6 | 1 | - | - | - | Z-I |
| 7. | Biochemia żywności | 8 | - | 1 | - | - | - | 8 | - | 1 | Z-II |
| 8. | Nowoczesne trendy kulinarne | 10 | - | 2 | - | - | - | 10 | - | 2 | Z-II |
| 9. | Wspomaganie zdrowia suplementami | 10 | - | 2 | 10 | - | 2 | - | - | - | Z-I |
| 10. | Odnowa biologiczna z elementami relaksacji i wizualizacji | 10 | 20 | 4 | 5 | 10 | 2 | 5 | 10 | 2 | Z-II |
| 11. | Metodyka i praktyka Wellness i SPA | 8 | 20 | 4 | 4 | 10 | 2 | 4 | 10 | 2 | E-II |
| 12. | Yoga psychofizyczna | - | 6 | 1 | - | - | - | - | 6 | 1 | Z-II |
| 13. | Fitness – Total Body Condition | - | 12 | 2 | - | 6 | 1 | - | 6 | 1 | Z-II |
| 14. | Podłoże zaburzeń odżywiania - psychodietetyka | 8 | - | 1 | - | - | - | 8 | - | 1 | Z-II |
| 15. | Innowacyjne techniki rozwoju osobistego i edukacji | 6 | 6 | 2 | - | - | - | 6 | 6 | 2 | Z-II |
| 16. | Podstawy life coachingu | 6 | 12 | 3 | 6 | 6 | 2 | - | 6 | 1 | E-II |
| Razem: | | 94 | 106 | 32 | 53 | 52 | 17 | 41 | 54 | 15 | |
| | | 200 | | | 105 | | | 95 | | | |

12. TRENER SPORTU II KLASY

lub zgodnie z nazewnictwem polskich związków sportowych w określonym sporcie**

| Lp. | Przedmiot/moduł | Godziny razem | | | Sem. I | | | Sem. II | | | zal/egz |
|--|-------------------------------|---------------|----|-------------|-----------|----|-------------|-----------|----|-------------|---------|
| | | W | Ćw | ECTS | W | Ćw | ECTS | W | Ćw | ECTS | |
| Przedmioty podstawowe i kierunkowe: | | | | | | | | | | | |
| 1. | Teoria treningu sportowego | 12 | - | 2 | 6 | - | 1 | 6 | - | 1 | Z-II |
| 2. | Fizjologia wysiłku | 8 | - | 1 | 8 | - | 1 | - | - | - | Z-I |
| 3. | Odnowa biologiczna w sporcie | 4 | - | 1 | - | - | - | 4 | - | 1 | Z-II |
| 4. | Żywnienie w sporcie | 4 | - | 1 | - | - | - | 4 | - | 1 | Z-II |
| 5. | Prawo w sporcie | 2 | - | 0,5 | 2 | - | 0,5 | - | - | - | Z-I |
| 6. | Pierwsza pomoc | 2 | - | 0,5 | - | - | - | 2 | - | 0,5 | Z-II |
| 7. | <i>Anatomia funkcjonalna*</i> | 4 | - | 1 | 4 | - | 1 | - | - | - | Z-I |
| 8. | <i>Biomechanika sportu*</i> | 4 | - | 1 | - | - | - | 4 | - | 1 | Z-II |
| 9. | <i>Biochemia sportu*</i> | 4 | - | 1 | 4 | - | 1 | - | - | - | Z-I |
| 10. | <i>Pedagogika sportu*</i> | 4 | - | 1 | 4 | - | 1 | - | - | - | Z-I |
| 11. | <i>Psychologia sportu*</i> | 6 | - | 1 | - | - | - | 6 | - | 1 | Z-II |
| 12. | <i>Teoria motoryczności*</i> | 4 | - | 1 | - | - | - | 4 | - | 1 | Z-II |
| 13. | <i>Socjologia sportu*</i> | 2 | - | 0,5 | - | - | - | 2 | - | 0,5 | Z-II |
| Razem cz. teoretyczna | | 60 | - | 12,5 | 28 | - | - | 32 | - | - | |
| 14. | Dyscyplina kierunkowa | 210 | - | 14 | 45 | 60 | 7 | 45 | 60 | 7 | E-II |
| 15. | Staż w klubie sportowym | - | 30 | 3,5 | - | - | - | - | 30 | 3,5 | Z-II |
| RAZEM | | 300 | | 30 | 90 | | 12,5 | 90 | | 17,5 | |

* Przedmioty realizowane przez absolwentów studiów wyższych, innych kierunków niż: wychowanie fizyczne, sport, turystyka i rekreacja, aktywność fizyczna i żywienie w zdrowiu publicznym, fizjoterapia oraz przez uczestników, którzy nie posiadają uprawnień instruktora sportu lub trenera sportu