



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



INFORMATOR

KURSY

2023/2024

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

Akademickie Centrum Kształcenia

INFORMATOR

KURSY

(Plany ramowe)

Katowice, 2023/2024

Spis treści

Informacje i zapisy	5
I. Kursy trenera i instruktora sportu	7
1. Certyfikowany trener sportu (klasy mistrzowskiej).....	8
2. Certyfikowany trener sportu (I klasy).....	10
3. Trener sportu (II klasy).....	12
4. Instruktor sportu.....	15
II. Kursy instruktora rekreacji ruchowej awf	18
5. Kurs instruktora rekreacji ruchowej awf.....	19
III. Kursy instruktora AWF Katowice	22
1. Fitness – kurs podstawowy -NOWOŚĆ-.....	23
2. Aquafitness - NOWOŚĆ -.....	25
3. Fitness dance - NOWOŚĆ -.....	27
4. Fitness dance 3/4 - NOWOŚĆ -.....	29
5. Fitness boot camp - NOWOŚĆ -.....	31
6. Fitness w ciąży i po porodzie - NOWOŚĆ -.....	33
7. Fitness step - NOWOŚĆ -.....	35
8. Fitness step 3/4 - NOWOŚĆ -.....	37
9. Fitness total body conditioning (TBC) - NOWOŚĆ -.....	39
10. Nordic walking w podeszłym wieku - NOWOŚĆ -.....	41
11. Pływanie korekcyjne - NOWOŚĆ -.....	43
IV. Kursy specjalistyczne	45
1. Pilot wycieczek - NOWOŚĆ -.....	46
2. Trener przygotowania motorycznego w grach zespołowych.....	48
V. Kursy - wychowanie fizyczne, edukacja dla bezpieczeństwa, sport i turystyka i rekreacja	50
1. Organizacja e-sportu.....	51
2. Przystosowanie obronne w edukacji dla bezpieczeństwa - nowa podstawa programowa z edb 2022 - NOWOŚĆ -.....	53
3. Wychowawca wypoczynku dzieci i młodzieży.....	55
VI. Kursy - fizjoterapia	56
1. Taping i kinesiotaping w fizjoterapii i sporcie.....	57
2. Ultrasonografia narządu ruchu i sonofeedback w codziennej pracy fizjoterapeuty.....	59
3. Podstawy podologii - NOWOŚĆ -.....	61
4. Kinesiotaping w kosmetyce - NOWOŚĆ -.....	63
5. Taping sztywny w sporcie - NOWOŚĆ -.....	65
6. Taping w profilaktyce urazów - NOWOŚĆ -.....	67
7. Trener zdrowego starzenia - NOWOŚĆ -.....	69
VII. Kursy specjalizacyjne z fizjoterapii	71
a) nowy program specjalizacji (od 1.12.2021) – 21 kursów	71
1. Anatomia palpacyjna z elementami terapii manualnej i lokalizacją TRPS.....	72
2. Diagnostyka funkcjonalna w chorobach układu krążenia i oddechowego.....	73
3. Diagnostyka i fizjoterapia w geriatricznym i medycynie paliatywnej.....	74

4. Diagnostyka i fizjoterapia w zaburzeniach układu moczowo-płciowego i wydalniczego.....	75
5. Diagnostyka i rehabilitacja pacjenta psychiatrycznego	76
6. Diagnostyka obrazowa dla potrzeb fizjoterapii - USG, radiologia (stawów, kręgosłupa, TK, MRI), EMG, EEG	77
7. Etyka, deontologia i prawo.....	78
8. Farmakoterapia dla potrzeb fizjoterapii.....	79
9. Fizjoterapia oparta na faktach.....	80
10. Fizjoterapia u dzieci ryzyka.....	81
11. Metody diagnostyczne w zaburzeniach statycznych ciała u dzieci i młodzieży	82
12. Metody neurofizjologiczne np. PNF, Bobath, neuromobilizacje	83
13. Organizacja i zarządzanie zasobami ludzkimi.....	84
14. Polityka społeczna i zdrowie publiczne.....	85
15. Praktyczny kurs pierwszej pomocy.....	86
16. Prawo medyczne	87
17. Różnicowanie przyczyn dolegliwości bólowych z uwzględnieniem przyczyn spoza układu ruchu.....	88
18. Stymulacja śródmięśniowa (dry needling)	89
19. Terapia przeciwozrękowa	90
20. Zalecenia żywieniowe i dietetyka u osób chorych i aktywnych fizycznie	91
21. Zaopatrzenie w wyroby medyczne, protezowanie i aparatowanie kończyn górnych, dolnych i tułowia.....	92

VIII. Kursy specjalizacyjne z fizjoterapii 93

b) stary program specjalizacji (do 1.12.2021r.) – 8 kursów 93

1. Diagnostyka funkcjonalna w chorobach układu krążenia i oddechowego	94
2. Fizjoterapia u dzieci ryzyka.....	95
3. Podstawy farmakoterapii dla potrzeb fizjoterapii	96
4. Podstawy metod neurofizjologicznych (PNF, Bobath, neuromobilizacje).....	97
5. Podstawy terapii manualnej	98
6. Współczesne kierunki w zakresie protezowania i aparatowania kończyn górných, dolnych i tułowia	99
7. Zakażenia HIV, choroba AIDS i inne zakażenia	100
8. Zniekształcenia statyczne ciała u dzieci i młodzieży.....	101

IX. Kursy masażu..... 102

1. Masaż klasyczny z podstawami anatomii.....	103
2. Masaż klasyczny	105
3. Masaż sportowy	106
4. Masaż kobido - NOWOŚĆ -	108
5. Masaż izometryczny.....	110
6. Masaż relaksacyjny	111
7. Masaż gorącymi kamieniami bazaltowymi.....	113
8. Masaż gorącą czekoladą	115
9. Masaż miodem.....	116
10. Masaż aromaterapeutyczny	117
11. Masaż bańką chińską.....	118

12. Masaż energetyzujący.....	120
13. Masaż kosmetyczny twarzy	121
14. Masaż twarzy bańką chińską - NOWOŚĆ -	122



AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
im. JERZEGO KUKUCZKI w KATOWICACH
AKADEMICKIE CENTRUM KSZTAŁCENIA



INFORMACJE I ZAPISY

AKADEMICKIE CENTRUM KSZTAŁCENIA

Adres:

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

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

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



ack.awf.katowice.pl



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



**AKADEMICKIE
CENTRUM KSZTAŁCENIA**

- I. Kursy trenera i instruktora sportu**
- II. Kursy instruktora rekreacji ruchowej
AWF**
- III. Kursy instruktora AWF Katowice**
- IV. Kursy specjalistyczne**
- V. Kursy - wychowanie fizyczne,
edukacja dla bezpieczeństwa, sport
i turystyka i rekreacja**
- VI. Kursy z fizjoterapii**
- VII. Kursy specjalizacyjne z fizjoterapii**
- VIII. Kursy masażu**



I. Kursy trenera i instruktora sportu

1. CERTYFIKOWANY TRENER SPORTU (KLASY MISTRZOWSKIEJ)

lub zgodnie z nazewnictwem polskich związków sportowych

Charakterystyka: kurs dla osób posiadających wykształcenie wyższe, minimum dwuletni staż pracy trenerskiej ze stopniem trenera pierwszej klasy oraz udokumentowany dorobek w pracy szkoleniowej. Kurs kończy się pracą dyplomową oraz egzaminem końcowym. Zgodnie z porozumieniem rektorów akademii wychowania fizycznego w Polsce absolwent nabywa kompetencje umożliwiające prowadzenie samodzielnej działalności szkoleniowo-treningowej we wszystkich obszarach sportu wyczynowego, w tym wymagającej licencji związku sportowego. Po ukończeniu kursu uczestnicy otrzymują dyplom certyfikowanego trenera sportu (klasy mistrzowskiej) lub zgodnie z nazewnictwem polskich związków sportowych.

Oferta obejmuje następujące sporty:

- akrobatykę sportową,
- hokej na lodzie,
- lekką atletykę,*
- narciarstwo alpejskie,
- narciarstwo klasyczne,
- snowboard,
- pływanie,*
- szermierkę.

Czas trwania: sesje zjazdowe lub zajęcia realizowane w systemie sobotnio – niedzielnym

Cena: 2 800 zł

Zasady naboru: wypełnienie [elektronicznego formularza](http://www.ack.awf.katowice.pl) lub dostarczenie do Akademickiego Centrum Kształcenia podania – zgłoszenia (do pobrania ze strony www.ack.awf.katowice.pl), kserokopii dyplomu trenera sportu I klasy lub jego odpowiednika zgodnie z nazewnictwem danego polskiego związku sportowego, kserokopii dyplomu uczelni wyższej, zaświadczenia o stażu pracy trenerskiej poświadczonego przez pracodawcę lub polski związek sportowy, opinię polskiego związku sportowego, opinię jednostki zatrudniającej trenera, 2 zdjęć o wymiarach 3,5 x 4,5 cm.

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

* 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

PLAN KURSU CERTYFIKOWANEGO TRENERA SPORTU (KLASY MISTRZOWSKIEJ)

lub zgodnie z nazewnictwem polskich związków sportowych

Lp.	Zagadnienia programowe	Liczba godzin	zal/egz
Specjalistyczne zajęcia teoretyczne			
1.	Monitorowanie obciążeń treningowych w oparciu o rejestratory tętna (sport testerów) w określonej dyscyplinie sportu.	2	Z
2.	Kompleksowe kształtowanie zdolności motorycznych zawodnika (szybkość, siła mięśniowa, wytrzymałość) w procesie treningowym.	6	Z
3.	Współczesne tendencje w kształtowaniu koordynacyjnych zdolności motorycznych w określonej dyscyplinie sportu.	2	Z
4.	Współczesne koncepcje kształtowania siły eksplozywnej w określonej dyscyplinie sportu	3	Z
5.	Kontrola procesu treningowego. Interpretacja badań wydolnościowych.	3	Z
6.	Żywność i suplementacja w określonej dyscyplinie sportu.	3	Z
7.	Psychiczne przygotowanie zawodnika do treningu i zawodów sportowych w określonej dyscyplinie.	3	Z
8.	Dymorfizm płciowy w sporcie.	2	Z
Razem:		24	
Specjalistyczne zajęcia warsztatowe			
1.	Analiza obciążeń treningowych w określonej dyscyplinie sportu z uwzględnieniem „Rejestru grup środków treningowych” oraz obszaru informacyjnego i energetycznego na poziomie mistrzowskim.	6	Z
2.	Analiza techniki w określonej dyscyplinie sportu z uwzględnieniem specyfiki danej konkurencji oraz techniki najlepszych zawodników na poziomie mistrzowskim z wykorzystaniem technik audio-wizualnych i programów komputerowych.	6	Z
3.	Metodyka opracowywania dokumentacji, planowanie, ewidencja oraz monitorowanie pracy szkoleniowej.	4	Z
4.	Przykładowe jednostki treningowe w kształtowaniu kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych w określonej dyscyplinie sportu na poziomie mistrzowskim.	4	Z
5.	Rola trenera we współczesnym sporcie. Osoby współpracujące w ramach sztabu szkoleniowego, cele, zadania, rola i odpowiedzialność za pełną realizację programów szkoleniowych, grup szkoleniowych polskich związków sportowych.	4	Z
6.	Prowadzenie lekcji treningowych z zawodnikami kl. MM. M i I z uwzględnieniem treści treningowych danego kresu i podokresu w rocznym cyklu szkoleniowym w określonej dyscyplinie sportu.	24	Z
Razem:		48	
łącznie liczba godzin:		72	

2. CERTYFIKOWANY TRENER SPORTU (I KLASY)

lub zgodnie z nazewnictwem polskich związków sportowych

Charakterystyka: kurs dla osób posiadających co najmniej wykształcenie średnie, staż pracy trenerskiej oraz udokumentowany dorobek w pracy szkoleniowej. Zgodnie z porozumieniem rektorów akademii wychowania fizycznego w Polsce absolwent nabywa kompetencje umożliwiające prowadzenie samodzielnej działalności szkoleniowo-treningowej we wszystkich obszarach sportu wyczynowego, w tym wymagającej licencji związku sportowego.

Kurs kończy się pracą dyplomową oraz egzaminem końcowym. Po ukończeniu kursu uczestnicy otrzymują Dyplom Certyfikowanego Trenera Sportu I klasy lub zgodnie z nazewnictwem polskich związków sportowych w określonym sporcie.

Oferta obejmuje następujące sporty:

- akrobatykę sportową,
- gimnastykę sportową,
- hokej na lodzie,
- koszykówkę (trener - licencja A),*
- lekką atletykę,*
- narciarstwo alpejskie,
- narciarstwo klasyczne,
- snowboard,
- szermierkę,
- tenis ziemny.*

Czas trwania: sesje zjazdowe lub zajęcia realizowane w systemie sobotnio – niedzielnym

Cena: 2 600 zł

Zasady naboru: wypełnienie [elektronicznego formularza](#) dostarczenie do Akademickiego Centrum Kształcenia podania – zgłoszenia (do pobrania ze strony www.ack.awf.katowice.pl), kserokopii dyplomu trenera sportu II klasy lub jego odpowiednika zgodnie z nazewnictwem danego polskiego związku sportowego, kserokopii świadectwa ukończenia szkoły średniej lub dyplomu uczelni wyższej, zaświadczenia o stażu pracy trenerskiej poświadczonego przez pracodawcę lub polski związek sportowy, opinię polskiego związku sportowego, opinię jednostki zatrudniającej trenera, 2 zdjęć o wymiarach 3,5x4,5cm.

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

* 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

PLAN KURSU CERTYFIKOWANEGO TRENERA SPORTU (I KLASY)

lub zgodnie z nazewnictwem polskich związków sportowych

Lp.	Zagadnienia programowe	Liczba godzin	zal/egz
Specjalistyczne zajęcia teoretyczne			
1.	Monitorowanie obciążeń treningowych w oparciu o zapis częstości skurczów serca. Wykorzystanie rejestratorów tętna (sport-testerów) w treningu sportowym.	3	Z
2.	Kompleksowe kształtowanie zdolności motorycznych zawodnika (szybkość, siła mięśniowa, wytrzymałość) z równoczesną indywidualizacją obciążeń treningowych.	4	Z
3.	Fizjologiczna i biochemiczna kontrola procesu treningowego (kontrola bieżąca i etapowa) oraz markery stanu wytrenowania.	3	Z
4.	Interpretacja badań wydolnościowych (VO ₂ max., PPB, Pmax.)	2	Z
5.	Współczesne tendencje w kształtowaniu sprawności koordynacyjnej.	2	Z
6.	Nowe koncepcje kształtowania szybkości i siły eksplozywnej w różnych dyscyplinach sportu.	3	Z
7.	Dieta i suplementacja w sporcie wyczynowym.	3	Z
8.	Istota części wstępnej jednostki treningowej (rozgrzewki) w różnych dyscyplinach sportu.	2	Z
9.	Kierowanie procesem treningowym – osobowość trenera, style kierowania.	2	Z
10.	Kierowanie zespołem sportowym.	2	Z
11.	Trening mentalny. Motywacja, umiejętność efektywnego działania pod presją, kontrola emocji.	3	Z
12.	Periodyzacja obciążeń treningowych i startowych w makrocyklu-szczyt formy sportowej.	2	Z
13.	Specyfika sportu kobiet - implikacje treningowe.	2	Z
14.	Informatyka w sporcie.	2	Z
	Razem :	35	
Specjalistyczne zajęcia warsztatowe			
15.	Dyscyplina kierunkowa	50	E
	Łączna liczba godzin:	85	

3. TRENER SPORTU (II KLASY)

lub zgodnie z nazewnictwem polskich związków sportowych

Charakterystyka: kurs dla osób posiadających co najmniej wykształcenie średnie, stopień instruktora sportu w odpowiedniej dyscyplinie lub aktualną 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. Uczestnicy odbywają staż w klubie sportowym.

Kurs kończy się pracą trenerską oraz egzaminem końcowym. Po ukończeniu kursu uczestnicy otrzymują dyplom trenera sportu (II klasy) lub zgodnie z nazewnictwem polskich związków sportowych.

Oferta obejmuje:

Dyscyplina sportu	Cena (część teoretyczna i dyscyplina kierunkowa)
akrobatykę sportową	3800 zł
biathlon **	3600 zł
boks	4000 zł *
gimnastykę sportową	3800 zł
hokej na lodzie **	3600 zł
judo	3700 zł *
kajakarstwo klasyczne **	3600 zł
lekką atletykę	3900 zł *
narciarstwo alpejskie **	4000 zł
narciarstwo klasyczne **	3800 zł
piłkę ręczną (poziom II EHF „RINCK” Convention)	3900 zł
koszykówkę (trener – licencja B)	4000 zł *
pływanie	4000 zł *

* cena zawiera opłaty koncesyjne, wymagane przez polski związek sportowy. O szczegóły proszę pytać w biurze ACK AWF Katowice

** udział w kursie 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

snowboard **	4000 zł
szermierkę	3600 zł

Czas trwania: 60 godzin części teoretycznej, 210 godzin dyscypliny kierunkowej oraz 30 godzin stażu (praktyki) w klubie sportowym. Zajęcia realizowane w systemie sobotnio – niedzielnym lub jako sesje zjazdowe.

Zasady naboru: wypełnienie [elektronicznego formularza](#) dostarczenie do Akademickiego Centrum Kształcenia podania – zgłoszenia (do pobrania ze strony www.ack.awf.katowice.pl), kserokopii świadectwa ukończenia szkoły średniej, kserokopii legitymacji instruktora sportu (honorowanej przez dany polski związek sportowy), zaświadczenia lekarskiego o właściwym stanie zdrowia (podczas ogłoszonego stanu epidemii można dostarczyć oświadczenie o właściwym stanie zdrowia), oświadczenie o niekaralności, zaświadczenia o zatrudnieniu w charakterze instruktora sportu przez okres co najmniej jednego roku, 2 zdjęć o wymiarach 3,5x4,5cm.

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

PLAN KURSU TRENERA SPORTU (II KLASY)

lub zgodnie z nazewnictwem polskich związków sportowych

Lp	Przedmiot	Liczba godzin	Sem. I	Sem. II	zal./egz.
Przedmioty podstawowe i kierunkowe:					
1.	Anatomia funkcjonalna	4	4	-	Z-I
2.	Biochemia sportu	4	4	-	Z-I
3.	Biomechanika sportu	4	-	4	Z-II
4.	Fizjologia wysiłku	8	8	-	Z-I
5.	Pierwsza pomoc	2	-	2	Z-II
6.	Pedagogika sportu	4	4	-	Z-I
7.	Psychologia sportu	6	-	6	Z-II
8.	Socjologia sportu	2	-	2	Z-II
9.	Teoria treningu sportowego	12	6	6	Z-II
10.	Teoria motoryczności	4	-	4	Z-II
11.	Odnowa biologiczna	4	-	4	Z-II
12.	Żywnienie w sporcie	4	-	4	Z-II
13.	Prawo w sporcie	2	-	2	Z-II
	Razem:	60	26	34	
14.	Dyscyplina kierunkowa	210	105	105	E-II
15.	Staż w klubie sportowym	30	-	30	Z-II
	RAZEM:	300	131	169	

4. INSTRUKTOR SPORTU

lub zgodnie z nazewnictwem polskich związków sportowych

Charakterystyka: kurs dla osób posiadających co najmniej wykształcenie średnie i stan zdrowia pozwalający na udział w szkoleniu. Zgodnie z porozumieniem rektorów akademii wychowania fizycznego w Polsce uczestnik kursu instruktora sportu zostanie przeszkolony i będzie przygotowany do prowadzenia samodzielnej działalności szkoleniowo-treningowej w sporcie szkolnym oraz do działalności pomocniczej pod nadzorem trenera sportu w pozostałych obszarach sportu wyczynowego. Legitymacja instruktora sportu uprawnia do prowadzenia zajęć w zakresie sportu w związku sportowym, w klubie uczestniczącym we współzawodnictwie organizowanym przez polskie związki sportowe, zgodnie z art. 41 ust. 1 ustawy z dnia 25 czerwca 2010 r. o sporcie.

W ramach zajęć proponujemy między innymi: fizjologię wysiłku, żywienie i odnowę biologiczną, teorię sportu, teorię i praktykę dyscypliny sportu.

Dodatkowe informacje: część ogólna i specjalistyczna kursu są organizowane jako oddzielne kursy. Część teoretyczna kończy się uzyskaniem zaświadczenia; część specjalistyczna kończy się egzaminem instruktorskim.

Po ukończeniu części ogólnej i specjalistycznej uczestnicy otrzymują legitymację instruktora sportu w określonej dyscyplinie, która umożliwia uzyskanie licencji odpowiedniego polskiego związku sportowego.

CZĘŚĆ OGÓLNA

Dyscyplina sportu	Cena (część ogólna)
wszystkie dyscypliny – 60 godz. (z wyjątkiem strzelectwa sportowego)	500 zł
strzelectwo sportowe – 80 godz.	800 zł

CZĘŚĆ SPECJALISTYCZNA

Dyscyplina sportu	Cena (część specjalistyczna)
akrobatyka sportowa	1700 zł
biathlon **	1550 zł
boks	1900 zł *
gimnastyka sportowa	1700 zł
hokej na lodzie **	1600 zł
judo (trener III klasy)	1850 zł
kajakarstwo klasyczne **	1550 zł
kolarstwo **	1550 zł
lekka atletyka	1800 zł *
narciarstwo alpejskie **	1700 zł
narciarstwo klasyczne **	1700 zł
piłka ręczna (poziom 1 EHF RINCK Convention)	1800 zł
koszykówka (trener – licencja C)	3000 zł *
pływanie	1800 zł *
snowboard **	1700 zł
strzelectwo sportowe **	1700 zł
szermierka	1550 zł
tenis stołowy	1700 zł
tenis ziemny	1600 zł
triathlon	1700 zł
wspinaczka skałkowa **	1700 zł
zapasy	1700 zł

Czas trwania: część ogólna – 60 godzin, część specjalistyczna – 100 godzin oraz praktyka w klubie sportowym – 30 godzin.

Zajęcia realizowane w systemie sobotnio – niedzielnym lub jako sesje zjazdowe.

Zasady naboru: wypełnienie [elektronicznego formularza](#) dostarczenie do Akademickiego Centrum Kształcenia podania – zgłoszenia (do pobrania ze strony

* cena zawiera opłaty koncesyjne, wymagane przez polski związek sportowy. O szczegóły proszę pytać w biurze ACK AWF Katowice

** udział w kursie 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

www.ack.awf.katowice.pl), kserokopii świadectwa ukończenia szkoły średniej lub dyplomu ukończenia studiów, zaświadczenie o ukończeniu części teoretycznej (*absolwenci kierunku wychowanie fizyczne i kierunku sport oraz osoby posiadające uprawnienia instruktora sportu z innej specjalności (uzyskane w AWF Katowice) są zwolnieni z części teoretycznej na podstawie kserokopii dyplomu ukończenia studiów lub legitymacji instruktorskiej*), oświadczenie o właściwym stanie zdrowia, oświadczenie o niekaralności, zdjęcie – wyłącznie w wersji elektronicznej (j.haber@awf.katowice.pl).

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

PLAN KURSU INSTRUKTORA SPORTU

(instruktora sportu lub zgodnie z nazewnictwem polskich związków sportowych w określonym sporcie)

Lp	Przedmiot	Liczba godzin	zal/egz
Część ogólna *			
1.	Teoria treningu sportowego	8	Z
2.	Fizjologia wysiłku	8	Z
3.	Teoria motoryczności	4	Z
4.	Anatomia	6	Z
5.	Biochemia wysiłku fizycznego	4	Z
6.	Biomechanika	4	Z
7.	Psychologia sportu	6	Z
8.	Pedagogika sportu	4	Z
9.	Socjologia sportu	2	Z
10.	Odnowa biologiczna	4	Z
11.	Prawo w sporcie	2	Z
12.	Pierwsza pomoc	2	Z
13.	Żywnienie w sporcie	6	Z
	Razem:	60 **	
Część specjalistyczna			
14.	Dyscyplina kierunkowa	100 **	E
15.	Praktyka w klubie sportowym	30	Z
	Razem:	130	
RAZEM:		190	

* *absolwenci kierunku wychowanie fizyczne i kierunku sport oraz osoby posiadające uprawnienia instruktora sportu z innej specjalności są zwolnieni z części teoretycznej na podstawie kserokopii dyplomu ukończenia studiów lub legitymacji instruktorskiej*

** *minimalna liczba godzin zajęć w kontakcie z nauczycielem akademickim, dopuszcza się dodatkowe godziny zajęć indywidualnych w ramach godzin konsultacji lub samodzielnej pracy uczestnika, jeżeli wynika to z programów poszczególnych związków sportowych*



II. Kursy instruktora rekreacji ruchowej AWF

5. KURS INSTRUKTORA REKREACJI RUCHOWEJ AWF w określonej specjalności

Charakterystyka: kurs dla osób posiadających co najmniej wykształcenie średnie i stan zdrowia pozwalający na udział w szkoleniu. Uczestnicy kursu zdobywają wiedzę i umiejętności niezbędne do nauczania i doskonalenia czynności ruchowych specyficznych dla danej specjalności, rozwijania sprawności psychomotorycznej. Zgodnie z porozumieniem rektorów akademii wychowania fizycznego w Polsce uczestnik kursu instruktora rekreacji ruchowej AWF zostanie przeszkolony i przygotowywany do prowadzenia zajęć sportowych i rekreacyjnych w wybranej dyscyplinie. Legitymacja instruktora rekreacji ruchowej AWF uprawnia do prowadzenia szkolenia sportowego, z wyłączeniem klubów uczestniczących we współzawodnictwie organizowanym przez polskie związki sportowe, zgodnie z art. 41 ust. 7 ustawy z dnia 25 czerwca 2010r. o sporcie.

Dodatkowe informacje: część teoretyczna i specjalistyczna kursu są organizowane jako oddzielne kursy. Część teoretyczna kończy się uzyskaniem zaświadczenia; część specjalistyczna kończy się egzaminem instruktorskim.

Proponujemy kursy instruktora rekreacji ruchowej w następujących specjalnościach:

- fitness - dance i step
- fitness – ćwiczenia psychofizyczne,
- fitness – ćwiczenia siłowe,
- fitness - nowoczesne formy gimnastyki,
- golf,**
- gry rekreacyjne - instruktor rekreacji ruchowej AWF osób z niepełnosprawnością intelektualną,
- kajakarstwo turystyczne,**
- kitesurfing,**
- narciarstwo powszechne zjazdowe,**
- narciarstwo powszechne biegowe,**
- nordic walking,
- pływanie rekreacyjne,
- simracing, ** -NOWOŚĆ-
- snowboard rekreacyjny,**
- sporty zimowe - instruktora rekreacji ruchowej AWF osób z niepełnosprawnością intelektualną,

** 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

- tenis stołowy,
- tenis ziemny,
- turystyka rowerowa,
- wspinaczka skałkowa,
- zespołowe gry rekreacyjne - koszykówka,
- zespołowe gry rekreacyjne - piłka nożna,
- zespołowe gry rekreacyjne - piłka siatkowa,
- zespołowe gry rekreacyjne – unihoc,
- żeglarstwo deskowe.**

Po ukończeniu części teoretycznej i specjalistycznej uczestnicy otrzymują legitymację instruktora rekreacji ruchowej AWF w określonej specjalności.

Czas trwania: część teoretyczna – 60 godzin w trybie zdalnym lub stacjonarnym, część specjalistyczna – 96 godzin, zajęcia realizowane w systemie sobotnio – niedzielnym lub jako sesje zjazdowe.

Cena: Koszt całkowity kursu (teoria i praktyka): 2000 zł (dla studentów AWF Katowice: 1800 zł) lub w przypadku realizacji odrębnie: część teoretyczna 500 zł (dla studentów AWF Katowice 400 zł) oraz część specjalistyczna 1500 zł (dla studentów AWF Katowice 1400 zł).

Zasady naboru: wypełnienie [elektronicznego formularza](#) dostarczenie do Akademickiego Centrum Kształcenia podania – zgłoszenia (do pobrania ze strony www.ack.awf.katowice.pl), kserokopii świadectwa ukończenia szkoły średniej, zaświadczenie o ukończeniu części teoretycznej (*absolwenci kierunku wychowanie fizyczne /z wyłączeniem studiów podyplomowych/, kierunku sport, turystyka i rekreacja /co najmniej I stopnia/, aktywność fizyczna i żywienie w zdrowiu publicznym lub trener osobisty z dietetyką sportową oraz osoby posiadające uprawnienia instruktora rekreacji z innej specjalności są zwolnieni z części teoretycznej na podstawie kserokopii dyplomu ukończenia studiów lub legitymacji instruktorskiej*), zaświadczenia lekarskiego o właściwym stanie zdrowia (podczas ogłoszonego stanu epidemii można dostarczyć oświadczenie o właściwym stanie zdrowia), oświadczenie o niekaralności, zdjęcie – wyłącznie w wersji elektronicznej (j.haber@awf.katowice.pl).

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

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

PLAN KURSU INSTRUKTORA REKREACJI RUCHOWEJ AWF w określonej specjalności

Lp	Przedmiot	Liczba godzin	zal/egz
Część teoretyczna *			
1.	Teoria i metodyka rekreacji	16	Z
2.	Anatomiczno-fizjologiczne podstawy ćwiczeń fizycznych w rekreacji i sporcie powszechnym	14	Z
3.	Humanistyczne podstawy rekreacji ruchowej i sportu powszechnego (pedagogika, psychologia, socjologia)	14	Z
4.	Organizacja i marketing imprez sportowych i rekreacyjnych	10	Z
5.	Pierwsza pomoc przedmedyczna	6	Z
	Razem	60	
Część specjalistyczna			
6.	Przedmioty kierunkowe w określonej specjalności	96	E
	Razem	156	

* absolwenci kierunku wychowanie fizyczne (co najmniej I stopnia), kierunku sport, turystyka i rekreacja (co najmniej I stopnia), aktywność fizyczna i żywienie w zdrowiu publicznym lub trener osobisty z dietetyką sportową oraz osoby posiadające uprawnienia instruktora rekreacji z innej specjalności są zwolnieni z części teoretycznej na podstawie kserokopii dyplomu ukończenia studiów lub legitymacji instruktorskiej



III. Kursy instruktora AWF Katowice

1. FITNESS – KURS PODSTAWOWY -NOWOŚĆ-

Charakterystyka: Kurs dla osób posiadających wykształcenie średnie. Celem kursu jest wyposażenie uczestnika w podstawową wiedzę i umiejętności dotyczące treningu fitness z uwzględnieniem zaleceń organizacyjno-metodycznych prowadzenia zajęć fitness do muzyki, techniki wykonania poszczególnych kroków i ćwiczeń oraz podstaw anatomiczno-fizjologicznych związanych z funkcjonowaniem organizmu podczas wysiłku fizycznego. Przygotowanie uczestnika do podjęcia specjalistycznych szkoleń w zakresie prowadzenia różnych form zajęć fitness.

Absolwenci otrzymują **legitymację instruktora AWF Katowice w specjalności Fitness- kurs podstawowy.**

Rodzaj kursu: kompetencyjny

Czas trwania: 24 godziny

Kurs zostanie zrealizowany w dwa weekendy (sobota, niedziela)

Cena: 700 zł

Zasady naboru: wypełnienie [elektronicznego formularza](#) lub dostarczenie do Akademickiego Centrum Kształcenia podania – zgłoszenia (do pobrania ze strony www.ack.awf.katowice.pl).

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

PLAN KURSU INSTRUKTORA AWF KATOWICE FITNESS - KURS PODSTAWOWY

L.P	Zagadnienia programowe	Liczba godzin	zal/egz
Zajęcia teoretyczne			
1.	Anatomiczne podstawy treningu fitness.	2	zal
2.	Fizjologiczne podstawy wysiłku fizycznego.	2	zal
Razem:		4	
Zajęcia praktyczne			
1.	Rola muzyki w grupowych zajęciach fitness, zastosowanie frazy muzycznej, sposoby rozliczania muzyki.	1	zal
2.	Kroki podstawowe - technika wykonania, terminologia, zasady bezpieczeństwa. Podstawy instruktażu zajęć fitness - sygnalizacja wizualna i werbalna.	3	zal
3.	Zastosowanie poznanych kroków i ich modyfikacji w prostych fragmentach zajęć z uwzględnieniem frazy muzycznej, sygnalizacji wizualnej i werbalnej. Metody prowadzenia podstawowej rozgrzewki fitness do muzyki i bez muzyki.	4	zal
4.	Podstawowe ćwiczenia wzmacniające poszczególne partie mięśniowe w pozycjach wysokich, średnich i niskich – cel, technika wykonania, terminologia, bezpieczeństwo.	4	zal
5.	Podstawowe ćwiczenia rozciągające poszczególne partie mięśniowe w pozycjach wysokich, średnich i niskich – cel, technika wykonania, terminologia, bezpieczeństwo.	2	zal
6.	Konstruowanie prostych fragmentów zajęć do muzyki z uwzględnieniem poznanych zaleceń organizacyjno-metodycznych. Zaliczenie kursu.	6	zal
Razem:		20	
Ogółem		24 godz.	

2. AQUAFITNESS -NOWOŚĆ-

Charakterystyka: Kurs dla osób posiadających wykształcenie co najmniej średnie, umiejętność pływania, podstawowe umiejętności w prowadzeniu zajęć do muzyki, stan zdrowia umożliwiający udział w kursie. Celem kursu jest wyposażenie uczestnika w podstawową wiedzę i umiejętności dotyczące prowadzenia zajęć aquafitness z uwzględnieniem techniki wykonania poszczególnych ćwiczeń z różnymi grupami wiekowymi.

Absolwenci otrzymują **legitymację instruktora AWF Katowice w specjalności Aquafitness.**

Rodzaj kursu: kompetencyjny

Czas trwania: 16 godzin

Kurs zostanie zrealizowany w dwa weekendy (sobota, niedziela)

Cena: 800 zł

Zasady naboru: wypełnienie [elektronicznego formularza](#) lub dostarczenie do Akademickiego Centrum Kształcenia podania – zgłoszenia (do pobrania ze strony www.ack.awf.katowice.pl).

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

PLAN KURSU INSTRUKTORA AWF KATOWICE - AQUAFITNESS

L.P	Zagadnienia programowe	Liczba godzin	zal/egz
Zajęcia teoretyczne			
1.	Właściwości fizyczne wody i korzyści wynikające z nich podczas zajęć z aquafitness.	2	zal
2.	Metodyka prowadzenia zajęć w wodzie do muzyki. Podstawowe ruchy oraz ćwiczenia wolne i z przyborem. Zasady bezpieczeństwa podczas zajęć w wodzie.	2	zal
Razem:		4	
Zajęcia praktyczne			
1.	Proces adaptacji do środowiska wodnego: - prawidłowa postawa ciała i technika oddechu w wodzie, - technika poruszania się podczas zajęć z aquafitness.	2	zal
2.	Metodyka prowadzenia zajęć w wodzie: - podstawowe kroki i ćwiczenia w aquafitness, - specyfika pracy z dziećmi, dorosłymi i seniorami, - tok zajęć z aquafitness, - dobór muzyki do różnych typów zajęć aquafitness.	4	zal
3.	Metodyka prowadzenia zajęć z aquafitness z przyborami (aqua-jogginga, aqua-toning).	4	zal
4.	Konstruowanie fragmentów lekcji z wykorzystaniem prostych połączeń ruchów i ćwiczeń z uwzględnieniem poznanych zaleceń organizacyjno-metodycznych. Zaliczenie kursu.	2	zal
Razem:		12	
Ogółem		16 godz.	

3. FITNESS DANCE -NOWOŚĆ-

Charakterystyka: Kurs dla osób posiadających wykształcenie średnie oraz kompetencje w prowadzeniu zajęć do muzyki na poziomie podstawowym, np. instruktor AWF Katowice – fitness-kurs podstawowy. Celem kursu jest wyposażenie uczestnika w wiedzę i umiejętności umożliwiające prowadzenie prostych choreografii Dance, czyli atrakcyjnego, bezpiecznego i efektywnego treningu fitness o charakterze krążeniowo-oddechowym. Poszerzenie jego kwalifikacji w zakresie różnych form fitness, tym samym wzbogacanie oferty świadczonych przez niego usług instruktorskich w klubach fitness i innych ośrodkach promujących prozdrowotną aktywność fizyczną dla klientów o zróżnicowanych potrzebach.

Absolwenci otrzymują **legitymację instruktora AWF Katowice w specjalności Fitness Dance.**

Rodzaj kursu: kompetencyjny

Czas trwania: 24 godzin

Kurs zostanie zrealizowany w dwa weekendy (sobota, niedziela)

Cena: 700 zł

Zasady naboru: wypełnienie [elektronicznego formularza](#) lub dostarczenie do Akademickiego Centrum Kształcenia podania – zgłoszenia (do pobrania ze strony www.ack.awf.katowice.pl).

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

PLAN KURSU INSTRUKTORA AWF KATOWICE - FITNESS DANCE

L.P	Zagadnienia programowe	Liczba godzin	zal/egz
Zajęcia praktyczne			
1.	Kroki podstawowe Dance – terminologia, technika wykonania, błędy i ich eliminowanie, zasady bezpieczeństwa.	2	zal
2.	Zasady łączenia poznanych kroków w proste bloki choreografii Dance, przykładowe modyfikacje kroków podstawowych.	2	zal
3.	Podstawy metodyczne nauczania prostych choreografii Dance, sposoby zapisu choreografii i metodyki nauczania.	4	zal
4.	Zasady konstruowania i nauczania prostych choreografii - przykładowa lekcja. Tok zajęć fitness o charakterze krążeniowo-oddechowym.	4	zal
5.	Tworzenie i nauczanie własnych choreografii Dance, indywidualne wskazówki do dalszej pracy.	4	zal
6.	Doskonalenie metodyki nauczania przygotowanej choreografii Dance, praca nad własnym warształem.	4	zal
7.	Zaliczenie kursu – przeprowadzenie bloku prostej choreografii Dance.	4	zal
Razem:		24	zal
Ogółem		24	

4. FITNESS DANCE 3/4 -NOWOŚĆ-

Charakterystyka: Kurs dla osób posiadających wykształcenie średnie oraz kompetencje w prowadzeniu zajęć do muzyki na poziomie podstawowym, np. instruktor AWF Katowice – fitness kurs-podstawowy. Celem kursu jest wyposażenie uczestnika w wiedzę i umiejętności umożliwiające prowadzenie choreografii Dance do muzyki w metrum $\frac{3}{4}$. Poszerzenie kwalifikacji uczestnika o atrakcyjne zajęcia z trendu Body & Mind, których celem jest dążenie do równowagi cielesnej i umysłowej z holistycznym podejściem do ćwiczących. Wzbogacanie oferty usług instruktorskich świadczonych przez kursanta w klubach fitness i innych ośrodkach promujących prozdrowotną aktywność fizyczną dla klientów o zróżnicowanych potrzebach.

Absolwenci otrzymują **legitymację instruktora AWF Katowice w specjalności Fitness Dance 3/4.**

Rodzaj kursu: kompetencyjny

Czas trwania: 24 godzin

Kurs zostanie zrealizowany w dwa weekendy (sobota, niedziela)

Cena: 700 zł

Zasady naboru: wypełnienie [elektronicznego formularza](#) lub dostarczenie do Akademickiego Centrum Kształcenia podania – zgłoszenia (do pobrania ze strony www.ack.awf.katowice.pl).

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

PLAN KURSU INSTRUKTORA AWF KATOWICE - FITNESS DANCE 3/4

L.P	Zagadnienia programowe	Liczba godzin	zal/egz
Zajęcia praktyczne			
1.	Wprowadzenie do tematyki kursu – poznanie idei Body & Mind, jej źródeł i cech szczególnych. Rola i zastosowanie tego trendu w fitnessie. Podstawowe kroki Dance w metrum $\frac{3}{4}$, technika wykonania, terminologia oraz bezpieczeństwo.	2	zal
2.	Zasady łączenia poznanych kroków w proste bloki choreografii Dance 3/4, przykładowe modyfikacje kroków podstawowych.	2	zal
3.	Podstawy metodyczne nauczania choreografii Dance 3/4, sposoby zapisu choreografii i metodyki nauczania.	4	zal
4.	Zasady konstruowania i nauczania choreografii Dance $\frac{3}{4}$ - przykładowa lekcja. Tok zajęć fitness o charakterze krążeniowo-oddechowym.	4	zal
5.	Tworzenie i nauczanie własnych choreografii Dance w metrum $\frac{3}{4}$. Indywidualne wskazówki do dalszej pracy	4	zal
6.	Doskonalenie metodyki nauczania przygotowanej choreografii, praca nad własnym warsztatem: technika i ekspresja ruchu w metrum $\frac{3}{4}$.	4	zal
7.	Zaliczenie kursu – przeprowadzenie bloku choreografii Dance $\frac{3}{4}$.	4	zal
Razem:		24	zal
Ogółem		24	

5. FITNESS BOOT CAMP -NOWOŚĆ-

Charakterystyka: kurs dla osób z wykształceniem co najmniej średnim oraz stanem zdrowia umożliwiającym udział w kursie, dla absolwentów wszystkich kierunków Wydziału Wychowania Fizycznego, kierunku bezpieczeństwo wewnętrzne, instruktorów sportu, instruktorów rekreacji ruchowej, instruktorów fitness, trenerów personalnych i pokrewnych. Celem kursu jest scharakteryzowanie teoretyczno-metodycznej specyfiki treningu Boot Camp oraz przedstawienie możliwie bogatego zakresu prostych ćwiczeń fizycznych na wolnym powietrzu stosowanych w kształtowaniu kondycji fizycznej jako podstawy zdrowia.

Wiadomości teoretyczno- metodyczne przedstawione na kursie z zakresu treningu Boot Camp mają służyć poszerzeniu „warsztatu pracy” nauczycielom wychowania fizycznego, studentom wszystkich kierunków studiów: sportu, wychowania fizycznego, trenerom sportowym i personalnym, a także tym indywidualnym osobom, które chcą samodzielnie kreować swoje zdrowie.

Niniejszy kurs ma wyposażyć uczestnika w specjalistyczną wiedzę oraz nowatorskie metody i formy treningu zdrowotnego bazując na różnych formach prowadzenia zajęć wykorzystujących ćwiczenia indywidualne, grupowe oraz zespołowe, zarówno ze sprzętem jak i bez sprzętu, poszerzone o przykładowe rozwiązania treningowe.

Absolwenci otrzymują **legitymację instruktora AWF Katowice w specjalności Fitness Boot Camp.**

Rodzaj kursu: kompetencyjny

Czas trwania: 20 godzin

Kurs zostanie zrealizowany w dwa weekendy (sobota, niedziela)

Cena: 700 zł

Zasady naboru: wypełnienie [elektronicznego formularza](#) lub dostarczenie do Akademickiego Centrum Kształcenia podania – zgłoszenia (do pobrania ze strony www.ack.awf.katowice.pl).

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

PLAN KURSU INSTRUKTORA AWF KATOWICE - FITNESS BOOT CAMP

L.P	Zagadnienia programowe	Liczba godzin	zal/egz
Zajęcia teoretyczne			
1.	Historia i specyfika treningu Boot Camp	1	zal
2.	Podział i systematyka ćwiczeń wg ich oddziaływania	2	zal
3.	Zasady doboru obciążeń treningowych	1	zal
4.	Budowa – rodzaje i formy treningu Boot Camp	1	zal
5.	Tworzenie jednostek treningowych zależnie od celów treningu	1	zal
Razem:		6	
Zajęcia praktyczne			
1.	Rozgrzewka fitness Boot camp zastosowanie różnych rozwiązań metodycznych. Przykładowe formy prowadzenia rozgrzewki zależnie od celu głównego treningu.	1	zal
2.	Nauka bezpiecznego wykonywania ćwiczeń wzmacniających: dobór ćwiczeń, pozycji wyjściowych, modyfikacje w zależności od stanu zaawansowania oraz aktualnej wydolności organizmu. z wykorzystaniem ćwiczeń grupowych: dwójkowych, trójkowych. Zasady bezpieczeństwa.	1	zal
3.	Przykładowe zajęcia fitness nr 1 Boot Camp z wykorzystaniem znaczników i liny	1	zal
4.	Przykładowe zajęcia Przykładowa lekcja fitness nr 2 Boot Camp z wykorzystaniem taśm fitness.	1	zal
5.	Przykładowe zajęcia fitness nr 3 Boot Camp z wykorzystaniem piłek lekarskich	1	zal
6.	Przykładowe zajęcia fitness nr 4 Boot Camp z wykorzystaniem kettleball.	1	zal
7.	Przykładowe zajęcia fitness nr 5 Boot Camp z wykorzystaniem piłek fitness..	1	zal
8.	Przykładowe zajęcia fitness nr 6 Boot Camp z wykorzystaniem kart i kości do gry..	1	zal
9.	Przykładowe zajęcia fitness nr 7 Boot Camp z wykorzystaniem diagramów, krzyżówek itp	1	zal
10.	Przykładowe zajęcia fitness nr 8 Boot Camp z wykorzystaniem schodów.	1	zal
11.	Przykładowe zajęcia fitness nr 9 Boot Camp z wykorzystaniem placów zabaw oraz z wykorzystaniem naturalnych przeszkód.	1	zal
12.	Przykładowe zajęcia fitness nr 10 Boot Camp z wykorzystaniem HIIT, TABATA, AM-RAP, EMOM, ACCUMULATOR, FINISHER	1	zal
13.	Konstruowanie zajęć fitness Boot Camp z uwzględnieniem poznanych zaleceń organizacyjno-metodycznych. Zaliczenie kursu.	2	zal
Razem:		14	
Ogółem		20 godz.	

6. FITNESS W CIĄŻY I PO PORODZIE -NOWOŚĆ-

Charakterystyka: kurs dla osób posiadających co najmniej wykształcenie średnie oraz niezbędną wiedzę z zakresu anatomii i fizjologii wysiłku fizycznego człowieka, podstaw prowadzenia zajęć fitness potwierdzonych odpowiednim dokumentem oraz stan zdrowia umożliwiający udział w kursie.

Celem kursu jest wyposażenie uczestnika w specjalistyczną wiedzę oraz umiejętności niezbędne do bezpiecznego i efektywnego prowadzenia treningu zdrowotnego dla kobiet w ciąży i po porodzie z uwzględnieniem aktualnych rekomendacji, wskazań oraz przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń. Przygotowanie kursanta do pracy charakterze instruktora grupowych zajęć fitness dla kobiet w okresie okołoporodowym.

Absolwenci otrzymują **legitymację instruktora AWF Katowice w specjalności Fitness w ciąży i po porodzie.**

Rodzaj kursu: kompetencyjny

Czas trwania: 24 godzin

Kurs zostanie zrealizowany w dwa weekendy (sobota, niedziela)

Cena: 700 zł

Zasady naboru: wypełnienie [elektronicznego formularza](#) lub dostarczenie do Akademickiego Centrum Kształcenia podania – zgłoszenia (do pobrania ze strony www.ack.awf.katowice.pl).

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

PLAN KURSU INSTRUKTORA AWF KATOWICE – FITNESS W CIĄŻY I PO PORODZIE

L.P	Zagadnienia programowe	Liczba godzin	zal/egz
Zajęcia teoretyczne			
1.	Zmiany fizjologiczne w ciąży, najczęstsze dolegliwości dotyczące układu mięśniowo-szkieletowego oraz krążenia. Wpływ wysiłku fizycznego na organizm matki i płodu, korzyści z aktywności fizycznej (AF) w ciąży.	1	zal
2.	Rekomendacje dotyczące aktywności fizycznej ciężarnych, względne i bezwzględne przeciwwskazania do ćwiczeń, zalecane i niezalecane formy AF w ciąży niepowikłanej.	1	zal
3.	Zasady bezpiecznego wykonywania ćwiczeń w ciąży: dobór ćwiczeń, pozycji wyjściowych, przyborów, modyfikacje w zależności od stanu zaawansowania ciąży, aktualnej wydolności organizmu i ewentualnych dolegliwości ciążarnej.	1	zal
4.	Przebieg porodu, zalety oraz wady porodu fizjologicznego i cesarskiego cięcia. Wskazania i przeciwwskazania do ćwiczeń dla kobiet po porodzie.	1	zal
Razem:		4	
Zajęcia praktyczne			
1.	Rozgrzewka fitness uwzględniająca zasady prowadzenia ćwiczeń dla kobiet w ciąży niepowikłanej. Zastosowanie kroków podstawowych i ich modyfikacji w zajęciach o charakterze krążeniowo-oddechowym z uwzględnieniem wskazań i przeciwwskazań oraz założeń organizacyjno-metodycznych dotyczących ćwiczeń z ciężarnymi. Przykładowa lekcja fitness do muzyki w formie frontalnej.	2	zal
2.	Zasady bezpiecznego wykonywania ćwiczeń wzmacniających w ciąży: dobór ćwiczeń, pozycji wyjściowych, przyborów, modyfikacje w zależności od stanu zaawansowania ciąży oraz aktualnej wydolności organizmu i ewentualnych dolegliwości ciążarnej, zasady bezpieczeństwa, wskazania i przeciwwskazania. Przykładowa lekcja fitness do muzyki w formie frontalnej, sposoby zapisu ćwiczeń.	3	zal
3.	Zastosowanie przyborów zwiększających efektywność wykonywanych ćwiczeń w ciąży. Pozycje wyjściowe do ćwiczeń, ich dobór oraz technika wykonania, wskazania i przeciwwskazania, zasady bezpieczeństwa. Przykładowa lekcja fitness w formie obwodowej, sposoby zapisu ćwiczeń.	3	zal
4.	Zastosowanie poznanych ćwiczeń wzmacniających poszczególne partie mięśniowe dla kobiet w ciąży z uwzględnieniem wskazań i przeciwwskazań oraz zasad bezpieczeństwa.	4	zal
5.	Ćwiczenia fitness po porodzie: dobór ćwiczeń, pozycji wyjściowych, przyborów oraz muzyki. Wyszczególnienie ćwiczeń wzmacniających mięśnie brzucha, dna miednicy oraz mięśni odpowiedzialnych za utrzymanie prawidłowej postawy ciała.	2	zal
6.	Wykorzystanie elementów metody Pilates w ciąży i po porodzie: ćwiczenia mięśni posturalnych, mięśni brzucha, mięśni dna miednicy, relaksacyjne i oddechowe.	2	zal
7.	Konstruowanie lekcji fitness dla kobiet w ciąży i po porodzie z uwzględnieniem poznanych zaleceń organizacyjno-metodycznych oraz zasad bezpieczeństwa. Zaliczenie teoretyczne i praktyczne kursu.	4	zal
Razem:		20	
Ogółem		24 godz.	

7. FITNESS STEP -NOWOŚĆ-

Charakterystyka: Kurs dla osób posiadających wykształcenie średnie oraz kompetencje w prowadzeniu zajęć do muzyki na poziomie podstawowym, np. instruktor AWF Katowice fitness - kurs podstawowy. Celem kursu jest wyposażenie uczestnika w wiedzę i umiejętności umożliwiające prowadzenie prostych choreografii z wykorzystaniem stepu, czyli atrakcyjnego, bezpiecznego i efektywnego treningu o charakterze krążeniowo-oddechowym. Poszerzenie jego kwalifikacji w zakresie różnych form fitness, tym samym wzbogacanie oferty świadczonych przez niego usług instruktorskich w klubach fitness i innych ośrodkach promujących prozdrowotną aktywność fizyczną dla klientów o zróżnicowanych potrzebach.

Absolwenci otrzymują **legitymację instruktora AWF Katowice w specjalności Fitness Step.**

Rodzaj kursu: kompetencyjny

Czas trwania: 24 godzin

Kurs zostanie zrealizowany w dwa weekendy (sobota, niedziela)

Cena: 700 zł

Zasady naboru: wypełnienie [elektronicznego formularza](#) lub dostarczenie do Akademickiego Centrum Kształcenia podania – zgłoszenia (do pobrania ze strony www.ack.awf.katowice.pl).

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

PLAN KURSU INSTRUKTORA AWF KATOWICE – FITNESS STEP

L.P	Zagadnienia programowe	Liczba godzin	zal/egz
Zajęcia praktyczne			
1.	Zasady bezpieczeństwa na stepie. Kroki podstawowe – terminologia, technika wykonania, błędy i ich eliminowanie.	2	zal
2.	Zasady łączenia poznanych kroków w proste bloki choreografii na stepie, przykładowe modyfikacje kroków podstawowych.	2	zal
3.	Podstawy metodyczne nauczania prostych choreografii na stepie, sposoby zapisu choreografii i metodyki nauczania.	4	zal
4.	Zasady konstruowania i nauczania choreografii na stepie - przykładowa lekcja. Tok zajęć o charakterze krążeniowo-oddechowym.	4	zal
5.	Tworzenie i nauczanie własnych choreografii na stepie. Indywidualne wskazówki do dalszej pracy.	4	zal
6.	Doskonalenie metodyki nauczania przygotowanej choreografii, praca nad własnym warsztatem.	4	zal
7.	Zaliczenie kursu – przeprowadzenie bloku prostej choreografii z wykorzystaniem stepu.	4	zal
Razem:		24	zal
Ogółem		24	

8. FITNESS STEP 3/4 -NOWOŚĆ-

Charakterystyka: Kurs dla osób posiadających wykształcenie średnie oraz kompetencje w prowadzeniu zajęć do muzyki na poziomie podstawowym, np. instruktor AWF Katowice fitness- kurs podstawowy. Celem kursu jest wyposażenie uczestnika w wiedzę i umiejętności umożliwiające prowadzenie choreografii z wykorzystaniem stepu do muzyki w metrum $\frac{3}{4}$. Poszerzenie kwalifikacji uczestnika o atrakcyjne zajęcia z trendu Body & Mind, których celem jest dążenie do równowagi cielesnej i umysłowej z holistycznym podejściem do ćwiczących. Wzbogacanie oferty usług instruktorskich świadczonych przez kursanta w klubach fitness i innych ośrodkach promujących zdrowotną aktywność fizyczną dla klientów o zróżnicowanych potrzebach.

Absolwenci otrzymują **legitymację instruktora AWF Katowice w specjalności Fitness Step 3/4.**

Rodzaj kursu: kompetencyjny

Czas trwania: 24 godzin

Kurs zostanie zrealizowany w dwa weekendy (sobota, niedziela)

Cena: 700 zł

Zasady naboru: wypełnienie [elektronicznego formularza](#) lub dostarczenie do Akademickiego Centrum Kształcenia podania – zgłoszenia (do pobrania ze strony www.ack.awf.katowice.pl).

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

PLAN KURSU INSTRUKTORA AWF KATOWICE – FITNESS STEP 3/4

L.P	Zagadnienia programowe	Liczba godzin	zal/egz
Zajęcia praktyczne			
1.	Wprowadzenie do tematyki kursu – poznanie idei Body & Mind, jej źródeł i cech szczególnych. Rola i zastosowanie tego trendu w fitnessie. Podstawowe kroki Step ¾, technika wykonania, terminologia oraz bezpieczeństwo.	2	zal
2.	Zasady łączenia poznanych kroków w proste bloki choreografii Step 3/4, przykładowe modyfikacje kroków podstawowych.	2	zal
3.	Podstawy metodyczne nauczania prostych choreografii Step 3/4, sposoby zapisu choreografii i metodyki nauczania.	4	zal
4.	Zasady konstruowania i nauczania choreografii Step ¾ - przykładowa lekcja. Tok zajęć fitness o charakterze krążeniowo-oddechowym.	4	zal
5.	Tworzenie i nauczanie własnych choreografii Step w metrum ¾, indywidualne wskazówki do dalszej pracy.	4	zal
6.	Doskonalenie metodyki nauczania własnej choreografii, praca nad własnym warsztatem: technika i ekspresja ruchu w metrum ¾.	4	zal
7.	Zaliczenie kursu – przeprowadzenie bloku choreografii Step ¾.	4	zal
Razem:		24	zal
Ogółem		24	

9. FITNESS TOTAL BODY CONDITIONING (TBC) - NOWOŚĆ-

Charakterystyka: Kurs dla osób posiadających średnie wykształcenie, umiejętność prowadzenia grupowych zajęć fitness na poziomie podstawowym potwierdzone stosownym dokumentem, np. instruktor AWF Katowice: Fitness - kurs podstawowy oraz stan zdrowia umożliwiający udział w kursie. Celem kursu jest wyposażenie uczestnika w wiedzę i umiejętności umożliwiające prowadzenie zajęć fitness TBC (Total Body Conditioning), czyli atrakcyjnego i efektywnego treningu ogólnorozwojowego o charakterze wytrzymałościowo-siłowym. Poszerzenie kwalifikacji uczestnika kursu o zajęcia łączące elementy aerobowe z ćwiczeniami wzmacniającymi, tym samym wzbogacanie oferty świadczonych przez niego usług instruktorskich w klubach fitness i innych ośrodkach promujących prozdrowotną aktywność fizyczną dla klientów o zróżnicowanych potrzebach.

Absolwenci otrzymują **legitymację instruktora AWF Katowice w specjalności Fitness Total Body Conditioning (TBC).**

Rodzaj kursu: kompetencyjny

Czas trwania: 12 godzin

Kurs zostanie zrealizowany w jedno weekend (sobota, niedziela)

Cena: 400 zł

Zasady naboru: wypełnienie [elektronicznego formularza](#) lub dostarczenie do Akademickiego Centrum Kształcenia podania – zgłoszenia (do pobrania ze strony www.ack.awf.katowice.pl).

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

PLAN KURSU INSTRUKTORA AWF KATOWICE – FITNESS

Total Body Conditioning (TBC)

L.P	Zagadnienia programowe	Liczba godzin	zal/egz
Zajęcia praktyczne			
1.	TBC - tok zajęć fitness o charakterze wytrzymałościowo-siłowym.	1	zal
2.	Zastosowanie prostych sekwencji kroków o charakterze krążeniowo-oddechowym w treningu ogólnorozwojowym TBC.	1	zal
3.	Przykładowe połączenia prostych fragmentów aerobowych z ćwiczeniami wzmacniającymi stosowanymi w lekcji TBC.	2	zal
4.	Zastosowanie przyborów zwiększających efektywność wykonywanych ćwiczeń w treningu ogólnorozwojowym TBC (ciężarki, gumy, piłki, stepy, bosu).	4	zal
5.	Konstruowanie prostych fragmentów zajęć o charakterze wytrzymałościowo-siłowym TBC z uwzględnieniem poznanych zaleceń organizacyjno-metodycznych.	2	zal
6.	Zaliczenie kursu. Przeprowadzenie fragmentu treningu ogólnorozwojowego TBC.	2	zal
Ogółem		12 godz.	

10. NORDIC WALKING W PODESZŁYM WIEKU

-NOWOŚĆ-

Charakterystyka: Kurs dedykowany jest dla osób, które ukończyły następujące kierunki: fizjoterapia, wychowanie fizyczne, sport, aktywność fizyczna i żywienie w zdrowiu publicznym, trener osobisty z dietetyką sportową oraz dla innych absolwentów, którzy ukończyli studia wpisujące się w dziedzinę nauk medycznych, nauk o zdrowiu i nauk o kulturze fizycznej.

Kurs realizowany jest w formie dwudniowego, intensywnego teoretyczno-praktycznego szkolenia i stanowi kompleksowe przygotowanie teoretyczne i praktyczne do prowadzenia treningu Nordic Walking z osobami w wybranych chorobach wieku podeszłego, z osobami z zaburzeniem chodu i równowagi, z osobami z demencją, z osobami z osteoporozą.

Rodzaj kursu: kompetencyjny

Czas trwania: 16 godzin

Zajęcia prowadzone w systemie weekendowym (piątek i/lub sobota i/lub niedziela)

Cena: 600 zł

Zasady naboru: wypełnienie [elektronicznego formularza](#) dostarczenie do Akademickiego Centrum Kształcenia podania – zgłoszenia (do pobrania ze strony www.ack.awf.katowice.pl), kserokopii dyplomu ukończenia studiów wyższych lub świadectwa ukończenia szkoły policealnej lub pomaturalnej o kierunku medycznym. Przyjęcie odbywa się na podstawie analizy dostarczonych dokumentów i kolejności zgłoszeń.

PLAN KURSU NORDIC WALKING W PODESZŁYM WIEKU

Lp.	Temat	Liczba godzin
Wykłady - 6 godzin		
1.	Wybrane choroby wieku podeszłego – diagnostyka, profilaktyka i leczenie	3
2.	Zastosowanie treningu Nordic Walking w wybranych chorobach wieku podeszłego.	1
3.	Prawidłowa technika Nordic Walking – analiza i omówienie. Analiza sprzętu Nordic Walking i dodatkowych przyborów zalecanych podczas treningu	1
4.	Zdrowie a Nordic Walking – zalety, wskazania i przeciwwskazania	1
Ćwiczenia praktyczne - 10 godzin		
1.	Zapoznanie się z metodyką nauczania prawidłowej techniki	2
2.	Metodyczna budowa treningu Nordic Walking (rozgrzewka, część główna, ćwiczenia siłowe, ćwiczenia oddechowe, uspakajające, rozciągające)	1
3.	Praktyczny dobór ćwiczeń doskonalający technikę Nordic Walking	2
4.	Plan treningowy z doбором odpowiednich ćwiczeń.	1
5.	Trening Nordic Walking w wybranych chorobach wieku podeszłego.	4
Razem		16

11. PŁYWANIE KOREKCYJNE -NOWOŚĆ-

Charakterystyka: kurs dla absolwentów studiów kierunku wychowanie fizyczne, sport, fizjoterapia, studiów podyplomowych lub kursu specjalistycznego gimnastyka kompensacyjno-korekcyjna, osób posiadających niezbędną wiedzę na temat wad postawy ciała człowieka, podstawy prowadzenia zajęć z dziećmi i młodzieżą potwierdzonych odpowiednim dokumentem, dodatkowo posiadający umiejętność pływania na poziomie podstawowym i stan zdrowia umożliwiający udział w kursie.

Celem kursu jest wyposażenie uczestnika w specjalistyczną wiedzę oraz umiejętności niezbędne do bezpiecznego i efektywnego prowadzenia zajęć z pływania korekcyjnego dla dzieci, młodzieży i dorosłych z uwzględnieniem aktualnych rekomendacji, wskazań oraz przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń.

Rodzaj kursu: kurs kompetencyjny

Czas trwania: 24 godziny

Kurs zostanie zrealizowany w dwa weekendy (sobota, niedziela)

Cena całego kursu: 700 zł

Zasady naboru: wypełnienie [elektronicznego formularza](#) lub dostarczenie do Akademickiego Centrum Kształcenia podania – zgłoszenia (do pobrania ze strony www.ack.awf.katowice.pl).

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

PLAN KURSU – PŁYWANIE KOREKCYJNE

Treści modułu kształcenia		Godziny
Zajęcia teoretyczne		
1.	Właściwości środowiska wodnego oraz ich wpływ na organizm człowieka.	1
2.	Elementy adaptacji wstępnej do środowiska wodnego. Gry i zabawy ruchowe w adaptacji do środowiska wodnego. Gry i zabawy ruchowe stosowane w korekcji wad postawy w płaszczyźnie strzałkowej, czołowej oraz w wadach kończyn dolnych - wskazania i przeciwwskazania. Organizacja lekcji pływania korekcyjnego z wykorzystaniem gier i zabaw ruchowych.	2
3.	Bezpieczeństwo zajęć w wodzie.	1
4.	Analiza stylów pływackich pod kątem ich wykorzystania w korekcji wad postawy. Uwzględnienie poziomu umiejętności pływackich w doborze postępowania korekcyjnego oraz indywidualizacja zajęć w przypadku zróżnicowania wad w grupie dyspanseryjnej. Pływanie i ćwiczenia w wodzie jako środek terapeutyczny wykorzystujący warunki odciążenia.	1
5.	Metodyka postępowania korekcyjno-kompensacyjnego. Dobór pozycji wyjściowych i ćwiczeń do wad postawy ciała w płaszczyźnie strzałkowej i czołowej, wad kończyn dolnych i klatki piersiowej. Wskazania i przeciwwskazania do ćwiczeń w wadach postawy.	2
6.	Organizacja zajęć z pływania korekcyjnego – dobór metod, form środków dydaktycznych. Przybory dydaktyczne podnoszące efektywność ćwiczeń dla poszczególnych wad postawy. Budowa konspektu i lekcji z uwzględnieniem toku lekcyjnego dla poszczególnych wad.	2
7.	Budowa zajęć z pływania dla osób z określonymi wadami postawy. Znaczenie ćwiczeń oddechowych w postępowaniu korekcyjnym. Ćwiczenia przy brzegu pływalni i w wodzie płytkiej.	2
8.	Zastosowanie ćwiczeń symetrycznych i asymetrycznych w określonych przypadkach bocznych skrzywień kręgosłupa. Błędy w pływaniu korekcyjnym.	1
Razem		12
Zajęcia praktyczne		
1.	Gry i zabawy w adaptacji do środowiska wodnego.	1
2.	Gry i zabawy oraz ćwiczenia oddechowe w wodzie.	1
3.	Ćwiczenia korekcyjne przy brzegu basenu i na płytkiej wodzie. Pozycje wyjściowe.	1
4.	Pływackie ćwiczenia korekcyjne w wadach kręgosłupa w płaszczyźnie strzałkowej (plecy okrągłe, plecy wklęsłe, plecy okrągło-wklęsłe, plecy płaskie).	1
5.	Pływackie ćwiczenia korekcyjne w wadach klatki piersiowej.	1
6.	Pływackie ćwiczenia korekcyjne w wadach kończyn dolnych (kolana koślawe i szpotawe, płaskostopie).	1
7.	Pływackie ćwiczenia korekcyjne w bocznych skrzywieniach kręgosłupa – ćwiczenia symetryczne i asymetryczne.	1
8.	Prowadzenia jednostki lekcyjnej z pływania korekcyjnego wg przygotowanego konspektu.	5
Razem		12
Ogółem		24



IV. Kursy specjalistyczne

1. PILOT WYCIECZEK -NOWOŚĆ-

Charakterystyka: Kurs dla osób posiadających wykształcenie średnie. Absolwent kursu pilota wycieczek uzyska kompetencje w zakresie pilotażu wycieczek turystycznych, które będą predysponowały do pracy w zawodzie pilota wycieczek. Będzie przygotowany do wykonywania zadań związanych z zawodem, będzie potrafił radzić sobie w najczęściej spotykanych sytuacjach wyjątkowych, rozwiązywać podstawowe typy konfliktów, współpracować z różnymi instytucjami i osobami, a przede wszystkim fachowo obsługiwać grupę wycieczkową. Absolwent kursu będzie świadomy tego, że zawód pilota to ciągły proces samokształcenia i doskonalenia swoich umiejętności. Kurs jest zgodny z zapisami Sektorowych Ram Kwalifikacji dla Turystyki w zakresie „Przewodnictwo, pilotaż i animacja czasu wolnego”.

Absolwenci otrzymują **świadectwo ukończenia kursu specjalistycznego**.

Rodzaj kursu: specjalistyczny

Czas trwania: 108 godzin.

Zajęcia realizowane systemie sobotnio – niedzielnym.

Cena: 1800 zł

Cena nie zawiera kosztów organizacji dwudniowej wycieczki (autokar, nocleg, bilety wstępu, posiłki itp.), którą (wspólnie) przygotowują i przeprowadzają – kwota jest niemożliwa do oszacowania przed rozpoczęciem kursu (zależy od liczby uczestników, aktualnych cen oraz kierunku wyjazdu i programu wycieczki). O wysokości dodatkowych opłat ACK poinformuje w momencie uruchamiania kursu.

Zasady naboru: wypełnienie [elektronicznego formularza](#) lub dostarczenie do Akademickiego Centrum Kształcenia podania – zgłoszenia (do pobrania ze strony www.ack.awf.katowice.pl).

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

PLAN KURSU SPECJALISTYCZNEGO – PILOT WYCIECZEK

Lp.	Przedmiot	Godziny		Zal/E*
		W	Ćw./zajęcia praktyczne	
1	Warsztat pracy pilota	4	5	Z
2	Podstawy turystyki	14	4	Z
3	Prawo i ubezpieczenia w pilotażu wycieczek	8	1	Z
4	Postępowanie pilota w sytuacjach wyjątkowych	5	3	Z
5	Planowanie pracy i obsługa imprez turystycznych	18	11	Z
6	Pilotaż w praktyce	-	34	Z
7	Egzamin końcowy	-	1	E
Ogółem		49	59	
		108		

* Zal - zaliczenie bez oceny, E – egzamin

Uwagi i wyjaśnienia:

1. Liczba godzin wykładów i ćwiczeń jest orientacyjna, wskazuje raczej na dominację danego sposobu pracy, bowiem – w zależności od potrzeb – wykłady będą zawierały elementy ćwiczeniowe, studium przypadku, pracę grupową nad rozwiązaniem problemu itp.

2. Zaliczenie rozumiane jest jako występowanie podczas danych zajęć elementów podlegających ocenie: zadań, które uczestnicy będą rozwiązywać, co ukaże poziom opanowania wymaganych wiadomości i umiejętności, a czasem występowanie formalnego elementu sprawdzającego (testu, sprawdzianu itp.).

3. Egzamin końcowy (maks. godzinny), wspólny dla wszystkich uczestników, w postaci testu lub jakiejś formy mieszanej.

4. Zajęcia powinny odbywać się w okresie od stycznia do maja, w soboty i niedziele, w terminach (o ile to możliwe) dostosowanych do potrzeb uczestników oraz uwzględniających możliwości lokalowe Uczelni (w przypadku przedmiotów 1-5 oraz 7).

2. TRENER PRZYGOTOWANIA MOTORYCZNEGO W GRACH ZESPOŁOWYCH

Charakterystyka: Kurs dla osób posiadających wykształcenie średnie. Przygotowuje do pracy w klubach sportowych w zakresie przygotowania motorycznego w grach zespołowych. W ramach programu kursu realizowane są 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 dyscypliny: piłka nożna, piłka ręczna, piłka siatkowa, koszykówka, hokej na lodzie, hokej na trawie.

Absolwenci otrzymują świadectwo ukończenia kursu specjalistycznego.

Rodzaj kursu: kurs specjalistyczny

Czas trwania: 260 godzin. Zajęcia realizowane systemie sobotnio – niedzielnym lub w 5-9 dniowych sesjach zjazdowych

Cena całego kursu: 3800 zł

Zasady naboru: wypełnienie [elektronicznego formularza](#) lub dostarczenie do Akademickiego Centrum Kształcenia podania – zgłoszenia (do pobrania ze strony www.ack.awf.katowice.pl).

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

PLAN KURSU SPECJALISTYCZNEGO TRENER PRZYGOTOWANIA MOTORYCZNEGO W GRACH ZESPOŁOWYCH

Lp	Przedmiot	Liczba godzin	Sem. I	Sem. II	zal./egz.
1.	Diagnostyka wydolności i stanu wytrenowania zawodnika	14	8	6	zal/II
2.	Diagnostyka zmęczenia i przetrenowania w sporcie	10	6	4	zal/II
3.	Identyfikacja potencjału sprawnościowego zawodnika	8	4	4	zal/II
4.	Charakterystyka wysiłku startowego i treningowego w grach zespołowych	12	6	6	zal/II
5.	Kształtowanie wytrzymałości	12	6	6	Z-II
6.	Kształtowanie szybkości	16	8	8	Z-II
7.	Kształtowanie siły i mocy	24	12	12	Z-II
8.	Kształtowanie koordynacyjnych zdolności motorycznych	24	12	12	Z-II
9.	Kształtowanie gibkości	6	-	6	Z-II
10.	Żywnienie i suplementacja w grach zespołowych	16	8	8	Z-II
11.	Programowanie i indywidualizacja przygotowania motorycznego	16	8	8	Z-II
12.	Profilaktyka urazów w grach zespołowych	16	8	8	Z-II
13.	Kształtowanie sprawności specjalnej:				
	a) Piłka nożna	-	8	-	Z-I
	b) Piłka ręczna	-	8	-	Z-I
	c) Koszykówka	-	-	8	Z-II
	d) Piłka siatkowa	-	-	8	Z-II
14.	Fizjologia wysiłku	6	6	-	Z-I
15.	Teoria sportu	6	6	-	Z-I
16.	Odnowa biologiczna	4	-	4	Z-II
17.	Socjologia sportu	4	-	4	Z-II
18.	Anatomia funkcjonalna	6	6	-	Z-I
19.	Biomechanika	4	4	-	Z-I
20.	Biochemia wysiłku fizycznego	6	6	-	Z-I
21.	Pedagogika wf i sportu	6	-	6	Z-II
22.	Psychologia wf i sportu	6	-	6	Z-II
23.	Teoria motoryczności	6	-	6	Z-II
	Egzamin końcowy				E-II
	RAZEM	260	130	130	



V. Kursy - wychowanie fizyczne, edukacja dla bezpieczeństwa, sport i turystyka i rekreacja

1. ORGANIZACJA E-SPORTU

Charakterystyka: Kurs dla osób mających ukończony 16 r.ż. Celem kursu jest wprowadzenie uczestników w tematykę funkcjonowania e-sportu, ze szczególnym uwzględnieniem punktu widzenia zawodnika. W trakcie kursu przedstawione zostaną zagadnienia m.in. Związane ze specyfiką systemu szkolenia i organizacją treningu e-sportowego, sprzętem wykorzystywanym przez zawodników, organizacją wydarzeń e-sportowych, a także problematyką aktywności fizycznej człowieka. Absolwent kursu uzyska podstawową wiedzę i umiejętności, które z jednej strony sam będzie mógł wykorzystać w ramach swojej przygody z grami komputerowymi, z drugiej zaś stanowiące punkt wyjścia do dalszego rozwoju swoich zainteresowań związanych z e-sportem. Zajęcia realizowane w ramach kursu prowadzone są przede wszystkim przez osoby, które na co dzień funkcjonują w świecie e-sportu, co sprawia, że przekazywane informacje mają silne zakorzenienie w praktyce.

Rodzaj kursu: kompetencyjny

Czas trwania: 82 godziny

Zajęcia realizowane systemie sobotnio – niedzielnym w trybie zdalnym (online)

Cena: 1200 zł

Zasady naboru: wypełnienie [elektronicznego formularza](#) lub dostarczenie do Akademickiego Centrum Kształcenia podania – zgłoszenia (do pobrania ze strony www.ack.awf.katowice.pl).

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

PLAN KURSU ORGANIZACJA E-SPORTU

Lp.	Przedmiot	Liczba godzin	ECTS	Sem. I	Sem. II	zal/egz.
1.	Analiza i obserwacja gier e-sportowych przy pomocy zapisu video i programów komputerowych	12	2	-	8	Z-II
2.	Kariera w e-sporcie – studium przypadków	12	2	-	12	Z-II
3.	Organizacja i przygotowanie treningu e-sportowego	12	2	-	8	Z-II
4.	Organizacja wydarzeń e-sportowych	12	2	-	12	Z-II
5.	Struktura i rodzaje rozgrywek w obszarze e-sportu	8	1	-	8	Z-II
6.	System szkolenia w e-sporcie	8	1	-	8	Z-II
7.	Technologia wykorzystywana w e-sporcie	8	1	-	12	Z-II
8.	Teoretyczne i praktyczne podstawy aktywności fizycznej	8	1	-	8	Z-II
	ZALICZENIE	2	3	-	2	E-II
	Razem	82	15			

2. PRZYSPOSOBIENIE OBRONNE W EDUKACJI DLA BEZPIECZEŃSTWA - NOWA PODSTAWA PROGRAMOWA Z EDB 2022 -NOWOŚĆ-

Charakterystyka: kurs dla nauczycieli szkół podstawowych i ponadpodstawowych przedmiotu edukacja dla bezpieczeństwa w oparciu o treści zawarte w nowej podstawie programowej, określone w rozporządzeniach MEiN z dnia 1 sierpnia 2022 r. Obejmowało ono będzie tematykę związaną z przygotowaniem do prowadzenia lekcji w formie zarówno teoretycznej jak i praktycznej z zakresu: reagowania w sytuacji zagrożenia działaniami wojennymi, zasad udzielania pierwszej pomocy w sytuacjach wystąpienia zagrożenia z użyciem broni konwencjonalnej i cyberbezpieczeństwa w wymiarze wojskowym. Ponadto obszary nauczania z zakresu edukacji obronnej obejmować będą w przypadku szkół podstawowych wymagania z zakresu terenoznawstwa i przygotowania do szkolenia strzeleckiego, natomiast w przypadku szkół ponadpodstawowych wymagania z zakresu szkolenia strzeleckiego. Szkolenie obejmować będzie treści związane z metodyką prowadzenia lekcji z poszczególnych tematów, przygotowując uczestników szkolenia do nabycia wiedzy i umiejętności specjalnych z obszaru edukacji obronnej. Cennym elementem szkolenia będą przygotowane przez wyspecjalizowaną kadrę bezpłatne materiały edukacyjne do prowadzenia poszczególnych jednostek lekcyjnych, które w prosty i przystępny sposób pomogą nauczycielom wdrożyć się w treści podstawy programowej nowego działu „Edukacji obronnej” dla przedmiotu edukacja dla bezpieczeństwa.

Uczestnicy kursu nabędą niezbędną wiedzę teoretyczną i umiejętności praktyczne do prowadzenia zajęć w szkole podstawowej i ponadpodstawowej z przedmiotu edukacja dla bezpieczeństwa w zakresie nowego działu „Edukacji obronnej” dla przedmiotu edukacja dla bezpieczeństwa.

Rodzaj kursu: kurs kompetencyjny

Czas trwania: 32 godziny

Kurs zostanie zrealizowany w trzy weekendy (sobota, niedziela)

Cena całego kursu: 800 zł

Zasady naboru: wypełnienie [elektronicznego formularza](#) lub dostarczenie do Akademickiego Centrum Kształcenia podania – zgłoszenia (do pobrania ze strony www.ack.awf.katowice.pl).

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

PLAN KURSU PRZYSPOBIENIE OBRONNE W EDUKACJI DLA BEZPIECZEŃSTWA - NOWA PODSTAWA PROGRAMOWA Z EDB 2022

L.P	Zagadnienia programowe	Liczba godzin	zal/egz
Zajęcia teoretyczne (zajęcia zdalne)			
1	Prowadzenie szkolenia strzeleckiego w świetle przepisów prawa oświatowego	2	zal
2	Terenoznawstwo (szkoła podstawowa)	2	zal
3	Cyberbezpieczeństwo w wymiarze wojskowym	2	zal
4	Pierwsza pomoc przedmedyczna w sytuacji wystąpienia zagrożenia z użyciem broni konwencjonalnej	1	zal
5	Przygotowanie do szkolenia strzeleckiego	5	zal
6	Reagowanie w sytuacji zagrożenia działaniami wojennymi	4	zal
Razem:		16	
Zajęcia praktyczne (zajęcia stacjonarne)			
1	Terenoznawstwo (szkoła podstawowa)	2	zal
2	Pierwsza pomoc przedmedyczna w sytuacji wystąpienia zagrożenia z użyciem broni konwencjonalnej	3	zal
3	Przygotowanie do szkolenia strzeleckiego	7	zal
4	Reagowanie w sytuacji zagrożenia działaniami wojennymi	4	zal
Razem:		16	
Ogółem		32	

3. WYCHOWAWCA WYPOCZYNKU DZIECI I MŁODZIEŻY

Charakterystyka: kurs organizowany jest za zgodą i pod patronatem Śląskiego Kuratora Oświaty. Przeznaczony jest dla osób posiadających co najmniej wykształcenie średnie. Przygotowuje absolwentów do pracy w charakterze wychowawcy wycieczek dzieci i młodzieży zgodnie z rozporządzeniem MEN z dnia 21 stycznia 1997 roku w sprawie, warunków jakie muszą spełniać organizatorzy wycieczek dla dzieci i młodzieży szkolnej, a także zasad jego organizowania i nadzorowania (Dz. U. z 1997 r. Nr 12, poz. 67 z późn. zm.). Absolwenci otrzymują zaświadczenie ukończenia kursu, wg wzoru Śląskiego Kuratora Oświaty.

Rodzaj kursu: kurs kwalifikacyjny

Czas trwania: 36 godzin

Zajęcia prowadzone w systemie sobotnio – niedzielnym lub przez 7 kolejnych dni, według ustaleń z zainteresowanymi

Cena: 400 zł

Zasady naboru: dostarczenie do Akademickiego Centrum Kształcenia podania – zgłoszenia (do pobrania ze strony www.ack.awf.katowice.pl), kserokopii świadectwa ukończenia szkoły średniej, oświadczenie o właściwym stanie zdrowia oraz oświadczenie o niekaralności.

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



VI. Kursy - fizjoterapia

1. TAPING I KINESIOTAPING W FIZJOTERAPII I SPORCIE

Charakterystyka: kurs dla absolwentów kierunku fizjoterapia, medycyna i pielęgniarstwo oraz techników fizjoterapii.

Zasadniczym celem kursu jest zapoznanie z teoretycznymi i praktycznymi podstawami tapingu i kinesiotalingu. Głównym celem jest przyswojenie wiedzy praktycznej potrzebnej do swobodnego wykorzystania tapingu i kinesiotalingu do pracy klinicznej z pacjentami z różnymi dysfunkcjami w obrębie narządu ruchu, po urazach sportowych oraz jako element prewencji urazów w sporcie. Dodatkowo celem wyrobienie nawyku ustawicznego poszukiwania najnowszej wiedzy na temat zastosowania tapingu i kinesiotalingu w fizjoterapii i sporcie, a także wykorzystania nowoczesnych technologii w tym obszarze. Absolwenci otrzymują świadectwo ukończenia kursu.

Rodzaj kursu: kompetencyjny

Czas trwania: 30 godzin

Zajęcia prowadzone w systemie weekendowym (piątek i/lub sobota i/lub niedziela).

Cena: 1000 zł

Zasady naboru: wypełnienie [elektronicznego formularza](#) dostarczenie do Akademickiego Centrum Kształcenia Podania – zgłoszenia (do pobrania ze strony www.ack.awf.katowice.pl), kserokopii dyplomu ukończenia studiów wyższych lub świadectwa ukończenia szkoły policealnej lub pomaturalnej o kierunku medycznym. Przyjęcie odbywa się na podstawie analizy dostarczonych dokumentów i kolejności zgłoszeń.

PLAN KURSU TAPING I KINESIOTAPING W FIZJOTERAPII I SPORCIE

Lp.	Temat	Liczba godzin
Wykłady - 5 godzin		
1.	Historia i filozofia metody	1
2.	Działanie kinesiologii tapingu na poszczególne układy organizmu	1
3.	Techniki kinesiologii taping	2
4.	Wykorzystanie tapingu w fizjoterapii i sporcie	1
Ćwiczenia praktyczne - 25 godzin		
1.	Aplikacje mięśniowe	6
2.	Aplikacje więzadłowe	5
3.	Technika powięziowa	6
4.	Aplikacja kliniczna	5
5.	Testy dodatkowe	3
Razem		30

2. ULTRASONOGRAFIA NARZĄDU RUCHU I SONOFEEDBACK W CODZIENNEJ PRACY FIZJOTERAPEUTY

Charakterystyka: kurs dla absolwentów kierunku fizjoterapia, medycyna i pielęgniarstwo oraz techników fizjoterapii.

Zasadniczym celem kursu jest zapoznanie z teoretycznymi i praktycznymi podstawami diagnostyki ultrasonograficznej oraz sonofeedbacku. Głównym celem jest przyswojenie wiedzy praktycznej potrzebnej do swobodnego wykorzystywania ultrasonografii w diagnostyce funkcjonalnej i terapii pacjentów z różnymi zaburzeniami w obrębie narządu ruchu. Dodatkowym celem jest wyrobienie nawyku ustawicznego poszukiwania najnowszej wiedzy na temat diagnostyki ultrasonograficznej i sonofeedbacku, a także wykorzystania nowoczesnych technologii w tym obszarze. Absolwenci otrzymują świadectwo ukończenia kursu.

Rodzaj kursu: kompetencyjny

Czas trwania: 20 godzin

Zajęcia prowadzone w systemie weekendowym (piątek i/lub sobota i/lub niedziela)

Cena: 2400 zł

Zasady naboru: wypełnienie [elektronicznego formularza](#) dostarczenie do Akademickiego Centrum Kształcenia podania – zgłoszenia (do pobrania ze strony www.ack.awf.katowice.pl), kserokopii dyplomu ukończenia studiów wyższych lub świadectwa ukończenia szkoły policealnej lub pomaturalnej o kierunku medycznym. Przyjęcie odbywa się na podstawie analizy dostarczonych dokumentów i kolejności zgłoszeń.

PLAN KURSU ULTRASONOGRAFIA NARZĄDU RUCHU I SONOFEEDBACK W CODZIENNEJ PRACY FIZJOTERAPEUTY

Lp.	Temat	Liczba godzin
Wykłady - 7 godzin		
1.	Wprowadzenie do ultrasonografii: powstawanie ultradźwięków, właściwości fizyczne ultradźwięków, powstawanie obrazu, historia, fala ultradźwiękowa i obraz, zastosowanie w fizjoterapii, stan prawny.	4
2.	Ultrasonografia obrazowa – część ogólna: echogeniczność tkanek, rodzaje obrazowania, aparatura i głowice, podstawowe artefakty, ultrasonografia obrazowa na tle innych narzędzi diagnostycznych, zalety i niebezpieczeństwa.	3
Ćwiczenia praktyczne - 13 godzin		
1.	Ultrasonografia obrazowa – część praktyczna: podstawy obsługi aparatu, rodzaje obrazowania – przykłady, dostrajanie parametrów aparatu.	2
2.	Obrazowanie przedniej i bocznej ściany brzucha.	2
3.	Obrazowanie stawu kolanowego i mięśni uda.	2
4.	Obrazowanie stawu biodrowego i mięśnie obręczy biodrowej.	2
5.	Obrazowanie stawu barkowego.	2
6.	Obrazowanie stawu łokciowego.	2
7.	Obrazowanie stawu skokowego i mięśni podudzia oraz stopy	1
Razem		20

3. PODSTAWY PODOLOGII -NOWOŚĆ-

Charakterystyka: kurs dedykowany jest fizjoterapeutom, kosmetologom, pielęgniarcom oraz absolwentom innych kierunków studiów posiadających wykształcenie z dziedziny nauk medycznych i nauk o zdrowiu, którzy chcą podwyższać kwalifikacje i zdobyć nowe umiejętności praktyczne w zakresie podologii.

Po ukończonym kursie absolwent będzie potrafił rozpoznać i zdiagnozować zmiany patologiczne na stopach i paznokciach stóp; dobrać i wykonać zabiegi korekcyjne i pielęgnacyjne odciążające zagrożone miejsca; posługiwać się specjalistycznym sprzętem niezbędnym dla osiągnięcia efektu pielęgnacyjnego takim, jak: frezarki podologiczne, frezy, rurki sulci, klamry; absolwent potrafi zadbać o stan sanitarno-higieniczny sprzętu i narzędzi używanych do zabiegów oraz potrafi ocenić ryzyko.

Dzięki dużej ilości zajęć praktycznych kursanci będą mieli możliwość zdobyć umiejętności samodzielnego wykonywania podstawowych zabiegów podologicznych (usuwanie odcisków, modzeli, korekty wrastających paznokci) oraz zdobędą umiejętności niezbędnych przy współpracy z lekarzem.

Rodzaj kursu: kompetencyjny

Czas trwania: 30 godzin

Zajęcia prowadzone w systemie weekendowym (piątek i/lub sobota i/lub niedziela). Część praktyczna kursu realizowana jest w gabinecie podologicznym.

Cena: 1500 zł

Zasady naboru: wypełnienie [elektronicznego formularza](http://www.ack.awf.katowice.pl) dostarczenie do Akademickiego Centrum Kształcenia podania – zgłoszenia (do pobrania ze strony www.ack.awf.katowice.pl), kserokopii dyplomu ukończenia studiów wyższych lub świadectwa ukończenia szkoły policealnej lub pomaturalnej o kierunku medycznym. Przyjęcie odbywa się na podstawie analizy dostarczonych dokumentów i kolejności zgłoszeń.

PLAN KURSU PODSTAWY PODOLOGII

Lp.	Temat	Liczba godzin
Wykłady - 10 godzin		
1.	Bezpieczeństwo i higiena pracy w gabinecie podologicznym.	2
2.	Choroby i defekty paznokci i skóry stóp.	2
3.	Urządzenia i narzędzia stosowane w zabiegach podologicznych.	2
4.	Ocena stóp w gabinecie podologicznym (modzele, odciski, wrastające paznokcie).	2
5.	Podstawowe zabiegi podologiczne.	2
Ćwiczenia praktyczne – 20 godzin		
1.	Usuwanie modzeli za pomocą skalpela i frezarki.	5
2.	Usuwanie odcisków za pomocą dłuta i frezów.	5
3.	Sposoby usuwania i odciążania wrastających paznokci.	5
4.	Aplikacja tamponady.	2
5.	Aplikacja rurek sulci.	1
6.	Aplikacja klamry plastikowo-drutowej.	2
Razem		30

4. KINESIOTAPING W KOSMETOLOGII -NOWOŚĆ-

Charakterystyka: Kurs dedykowany jest fizjoterapeutom, masażystom, absolwentom szkół kosmetycznych oraz dla innych absolwentów posiadających wykształcenie z dziedziny nauk medycznych i nauk o zdrowiu. W kursie mogą wziąć udział również studenci fizjoterapii, medycyny, kosmetyologii i słuchacze szkół kosmetycznych.

Kurs realizowany jest w formie dwudniowego, intensywnego teoretyczno-praktycznego szkolenia z wykorzystania kinesiotapingu w kosmetyologii. Praktyczna nauka aplikacji znacząco wzbogaci warsztat pracy każdego terapeuty.

W ramach programu realizowana jest nauka poszczególnych aplikacji plastra w następujących przypadkach: zmarszczki twarzy (lwia zmarszczka; kurze łapki; zmarszczki nosowo-wargowe; linie marionetki), zmarszczki szyi, korekcja podbródka, krwiaki, blizny i obrzęki po operacjach plastycznych, cellulit, aplikacje korekcyjne ciała oraz aplikacje łączone - taping sztywny i kinesiotaping.

Całość kursu odbywa się z wykorzystaniem wyłącznie certyfikowanych produktów do kinesiotapingu.

Rodzaj kursu: kompetencyjny

Czas trwania: 16 godzin

Zajęcia prowadzone w systemie weekendowym (piątek i/lub sobota i/lub niedziela)

Cena: 750 zł

Zasady naboru: wypełnienie [elektronicznego formularza](#) dostarczenie do Akademickiego Centrum Kształcenia podania – zgłoszenia (do pobrania ze strony www.ack.awf.katowice.pl), kserokopii dyplomu ukończenia studiów wyższych lub świadectwa ukończenia szkoły policealnej lub pomaturalnej o kierunku medycznym. Przyjęcie odbywa się na podstawie analizy dostarczonych dokumentów i kolejności zgłoszeń.

PLAN KURSU KINESIOTAPING W KOSMETOLOGII

Lp.	Temat	Liczba godzin
Wykłady - 6 godzin		
1.	Wprowadzenie i rys historyczny metody.	1
2.	Rodzaje taśm i działanie plastra na organizm ludzki.	1
3.	Ogólne zasady i techniki plastrowania.	1
4.	Wskazania i przeciwwskazania. Działania niepożądane.	1
5.	Podstawy anatomiczno-fizjologiczne skóry i układu mięśniowego.	1
6.	Omówienie przykładowych zastosowań plastra.	1
Ćwiczenia praktyczne - 10 godzin		
1.	Kinesiotaping na zmarszczki twarzy (lwia zmarszczka; kurze łapki; zmarszczki nosowo-wargowe; linie marionetki)	3
2.	Kinesiotaping na zmarszczki szyi, korekcja podbródka i modelowanie owalu twarzy.	3
3.	Kinesiotaping na krwiaki, blizny i obrzęki po operacjach plastycznych.	2
4.	Kinesiotaping na cellulit oraz aplikacje korekcyjne w celu modelowania sylwetki.	1
5.	Aplikacje łączone - taping sztywny i kinesiotaping. Kinesiotaping a inne metody terapii stosowanie w kosmetologii.	1
Razem		16

5. TAPING SZTYWNY W SPORCIE -NOWOŚĆ-

Charakterystyka: Kurs dedykowany jest fizjoterapeutom, masażystom, lekarzom. W kursie mogą wziąć udział również studenci fizjoterapii i medycyny oraz absolwenci, którzy ukończyli studia wpisujące się w dziedzinę nauk medycznych i nauk o zdrowiu. Kurs realizowany jest w formie jednodniowego, intensywnego teoretyczno-praktycznego szkolenia z wykorzystania sztywnego plastrowania w różnych dyscyplinach sportowych, zarówno w celu zapobiegania, jak i rehabilitacji urazów. Praktyczna nauka aplikacji znacząco wzbogaci warsztat pracy każdego terapeuty.

W ramach programu realizowana jest nauka poszczególnych aplikacji plastra: taping aparatu więzadłowego palca i paliczków, taping nadgarstka, taping okolicy łokcia, taping stawu barkowego, taping uda i stawu kolanowego, taping stawu skokowego, taping stopy i rozciągnięta podeszwy oraz aplikacje łączone - taping sztywny i kinesiotaping.

Całość kursu odbywa się z wykorzystaniem wyłącznie certyfikowanych bandaży i taśm do tapingu sportowego i kinesiotapingu.

Rodzaj kursu: kompetencyjny

Czas trwania: 10 godzin

Zajęcia prowadzone w systemie weekendowym (piątek i/lub sobota i/lub niedziela)

Cena: 750 zł

Zasady naboru: wypełnienie [elektronicznego formularza](#) dostarczenie do Akademickiego Centrum Kształcenia podania – zgłoszenia (do pobrania ze strony www.ack.awf.katowice.pl), kserokopii dyplomu ukończenia studiów wyższych lub świadectwa ukończenia szkoły policealnej lub pomaturalnej o kierunku medycznym. Przyjęcie odbywa się na podstawie analizy dostarczonych dokumentów i kolejności zgłoszeń.

PLAN KURSU TAPING SZTYWNY W SPORCIE

Lp.	Temat	Liczba godzin
Wykłady - 4 godzin		
1.	Wprowadzenie i rys historyczny metody.	1
2.	Rodzaje taśm i działanie plastra na organizm ludzki.	1
3.	Ogólne zasady plastrowania. Wskazania i przeciwwskazania.	1
4.	Omówienie przykładowych aplikacji plastra.	1
Ćwiczenia praktyczne - 6 godzin		
1.	Taping aparatu więzadłowego palca i paliczków.	1
2.	Taping nadgarstka.	1
3.	Taping okolicy łokcia i stawu barkowego.	1
4.	Taping uda i stawu kolanowego.	1
5.	Taping stawu skokowego, stopy i rozciągna podszwowego.	1
6.	Aplikacje łączone - taping sztywny i kinesiotaping.	1
Razem		10

6. TAPING W PROFILAKTYCE URAZÓW -NOWOŚĆ-

Charakterystyka: Kurs dedykowany jest fizjoterapeutom, masażystom, trenerom, instruktorom oraz specjalistom przygotowania motorycznego. W kursie mogą wziąć udział również studenci fizjoterapii i medycyny oraz absolwenci, którzy ukończyli studia wpisujące się w dziedzinę nauk medycznych, nauk o zdrowiu i nauk o kulturze fizycznej.

Kurs realizowany jest w formie teoretyczno-praktycznego szkolenia z wykorzystania plastrowania w różnych dyscyplinach sportowych, zarówno w celu zapobiegania urazów.

Celem kursu jest przekazanie wiedzy na temat zastosowania tapingu w celu zapobiegania i rehabilitacji urazów oraz nauka wybranych technik aplikacji plastra, która może okazać się przydatna w postępowaniu terapeutycznym w wielu schorzeniach i dysfunkcjach aparatu ruchu.

W ramach programu zostanie przedstawione zastosowanie plastra elastycznego (kinesiotaping) oraz nieelastycznego (taping sztywny) w następujących przypadkach: aplikacja aparatu więzadłowego palca i paliczków, aplikacja nadgarstka, okolicy łokcia, stawu barkowego, uda i stawu kolanowego, stawu skokowego, ścięgna Achillesa, rozciągna podeszwowego, oklejenie na obrzęki i krwiaki, aplikacja w wybranych zespołach bólowych mięśni i kręgosłupa oraz aplikacje łączone - taping sztywny i kinesiotaping.

Rodzaj kursu: kompetencyjny

Czas trwania: 16 godzin

Zajęcia prowadzone w systemie weekendowym (piątek i/lub sobota i/lub niedziela)

Cena: 850 zł

Zasady naboru: wypełnienie [elektronicznego formularza](#) dostarczenie do Akademickiego Centrum Kształcenia podania – zgłoszenia (do pobrania ze strony www.ack.awf.katowice.pl), kserokopii dyplomu ukończenia studiów wyższych lub świadectwa ukończenia szkoły policealnej lub pomaturalnej o kierunku medycznym. Przyjęcie odbywa się na podstawie analizy dostarczonych dokumentów i kolejności zgłoszeń.

PLAN KURSU TAPING W PROFILAKTYCE URAZÓW

Lp.	Temat	Liczba godzin
Wykłady - 6 godzin		
1.	Wprowadzenie i rys historyczny tapingu sztywnego i kinesiotalpingu.	1
2.	Rodzaje taśm i działanie plastra sztywnego i kinesiotalpingu na organizm ludzki.	2
3.	Ogólne zasady plastrowania taśmą sztywną i elastyczną. Wskazania i przeciwwskazania.	2
4.	Omówienie przykładowych aplikacji plastra.	1
Ćwiczenia praktyczne - 10 godzin		
1.	Oklejanie aparatu więzadłowego palca i paliczków oraz nadgarstka.	1
2.	Oklejanie okolicy łokcia i ramienia.	1
3.	Oklejanie uda.	1
4.	Oklejanie stawu kolanowego.	1
5.	Oklejanie stawu skokowego, rozciągna podszwowego, i ścięgna Achilleśa.	2
6.	Oklejenie na obrzęki i krwiaki.	1
7.	Oklejenie w wybranych zespołach bólowych mięśni i kręgosłupa.	1
8.	Aplikacje łączone.	1
9.	Autotaping.	1
Razem		16

7. TRENER ZDROWEGO STARZENIA -NOWOŚĆ-

Charakterystyka: Kurs dedykowany jest dla osób, które ukończyły następujące kierunki: fizjoterapia, wychowanie fizyczne, sport, aktywność fizyczna i żywienie w zdrowiu publicznym, trener osobisty z dietetyką sportową oraz dla innych absolwentów, którzy ukończyli studia wpisujące się w dziedzinę nauk medycznych, nauk o zdrowiu i nauk o kulturze fizycznej.

Kurs realizowany jest w formie dwudniowego, intensywnego teoretyczno-praktycznego szkolenia i stanowi kompleksowe przygotowanie teoretyczne i praktyczne do promowania zdrowego trybu życia jako metody prewencji chorób związanych z wiekiem. Celem kursu jest również zdobycie wiedzy i umiejętności w zakresie diagnostyki, projektowania i wdrażania kompleksowych strategii zdrowego starzenia .

Rodzaj kursu: kompetencyjny

Czas trwania: 20 godzin

Zajęcia prowadzone w systemie weekendowym (piątek i/lub sobota i/lub niedziela)

Cena: 700 zł

Zasady naboru: wypełnienie [elektronicznego formularza](#) dostarczenie do Akademickiego Centrum Kształcenia podania – zgłoszenia (do pobrania ze strony www.ack.awf.katowice.pl), kserokopii dyplomu ukończenia studiów wyższych lub świadectwa ukończenia szkoły policealnej lub pomaturalnej o kierunku medycznym. Przyjęcie odbywa się na podstawie analizy dostarczonych dokumentów i kolejności zgłoszeń.

PLAN KURSU TRENER ZDROWEGO STARZENIA

Lp.	Temat	Liczba godzin
Wykłady - 8 godzin		
1.	Zdrowe starzenie w praktyce i w świetle badań naukowych.	2
2.	Promocja zdrowego trybu życia jako metoda prewencji chorób związanych z wiekiem.	2
3.	Metody oceny stylu życia – ocena błędów żywieniowych, poziomu aktywności fizycznej, poziomu stresu, występowania problemów ze snem, wielkich problemów geriatrycznych.	2
4.	Zasady projektowania i wdrażania kompleksowych strategii zdrowego starzenia.	2
Ćwiczenia praktyczne - 12 godzin		
1.	Diagnostyka (interpretacja testów funkcjonalnych, klinicznych, obrazowych; ocena stylu życia)	3
2.	Aktywność fizyczna niezbędna dla zdrowego starzenia (zestawy ćwiczeń, treningi zdrowotne)	3
3.	Zbilansowana dieta (podstawy konstruowania jadłospisów)	3
4.	Techniki redukujące stres (treningi relaksacyjne, automasaż, koloroterapia i inne)	3
Razem		20



VII. Kursy specjalizacyjne z fizjoterapii

a) nowy program specjalizacji (od 1.12.2021) – 21 kursów

1. ANATOMIA PALPACYJNA Z ELEMENTAMI TERAPII MANUALNEJ I LOKALIZACJĄ TRPS

Charakterystyka: kurs dla absolwentów kierunku fizjoterapia, medycyna oraz kierunków pokrewnych (co najmniej I stopnia).

Celem kursu jest: 1) nauka badania palpacyjnego struktur anatomicznych: przepona, kręgosłup, kończyna dolna, kończyna górna; 2) nauka badania tętna na tętnicach kończyn dolnych; 3) nauka badania wrażliwości struktur nerwowych; 4) nauka odnajdywania i oceny węzłów chłonnych; 5) nauka wykonywania wybranych technik manualnych na przeponie, kręgosłupie oraz stawach kończyny dolnej i górnej.

Absolwenci otrzymują zaświadczenie ukończenia kursu.

Rodzaj kursu: specjalizacyjny

Kierownik naukowy kursu: dr hab. Michał Kuszewski, prof. AWF Katowice

Czas trwania: 5 dni (czwartek-poniedziałek) – dokładny termin zostanie zamieszczony na portalu ACK

Liczba godzin: 40

Koszt kursu: 1300 zł

Zasady naboru: wypełnienie [elektronicznego formularza](#) lub dostarczenie do Akademickiego Centrum Kształcenia podania – zgłoszenia (do pobrania ze strony www.ack.awf.katowice.pl).

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

2. DIAGNOSTYKA FUNKCJONALNA W CHORO- BACH UKŁADU KRĄŻENIA I ODDECHOWEGO

Charakterystyka: kurs dla absolwentów kierunku fizjoterapia, medycyna oraz kierunków pokrewnych (co najmniej I stopnia).

Celem kursu jest: 1) zapoznanie z badaniem podmiotowym i przedmiotowym w chorobach układu krążenia i układu oddechowego; 2) zapoznanie z objawami wymagającymi ponownej lub pilnej konsultacji lekarskiej; 3) poznanie metod diagnostycznych stosowanych w rehabilitacji kardiologicznej i pulmonologicznej; 4) poznanie zasad wykonywania badań diagnostycznych przydatnych w postępowaniu fizjoterapeutycznym.

Absolwenci otrzymują zaświadczenie ukończenia kursu.

Rodzaj kursu: specjalizacyjny

Kierownik naukowy kursu: dr Krystyna Kwaśna, prof. AWF Katowice

Czas trwania: 5 dni (czwartek-poniedziałek) – dokładny termin zostanie zamieszczony na portalu ACK

Liczba godzin: 40

Koszt kursu: 1000 zł

Zasady naboru: wypełnienie [elektronicznego formularza](#) lub dostarczenie do Akademickiego Centrum Kształcenia podania – zgłoszenia (do pobrania ze strony www.ack.awf.katowice.pl).

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

3. DIAGNOSTYKA I FIZJOTERAPIA W GERIATRII I MEDYCYNIE PALIATYWNEJ

Charakterystyka: kurs dla absolwentów kierunku fizjoterapia, medycyna oraz kierunków pokrewnych (co najmniej I stopnia).

Celem kursu jest: 1) uzyskanie przez fizjoterapeutę wiedzy w zakresie: podstawowych pojęć z zakresu geriatry i opieki paliatywnej, fizjologii i patologii starzenia się, najczęstszych chorób występujących w wieku podeszłym i u osób objętych opieką paliatywną, zasad leczenia, pielęgnacji i usprawniania w geriatry i opiece paliatywnej; 2) nabycie praktycznych umiejętności w zakresie prowadzenia procesu postępowania fizjoterapeutycznego u osób w podeszłym wieku i objętych opieką paliatywną; 3) nabycie umiejętności pracy w zespole wielodyscyplinarnym (lekarz, pielęgniarz, fizjoterapeuta i inni profesjonaliści zdrowia) pracującego z pacjentami w podeszłym wieku i objętymi opieką paliatywną.

Absolwenci otrzymują zaświadczenie ukończenia kursu.

Rodzaj kursu: specjalizacyjny

Kierownik naukowy kursu: dr Krzysztof Mehlich

Czas trwania: 3 dni (piątek-niedziela) – dokładny termin zostanie zamieszczony na portalu ACK

Liczba godzin: 24

Koszt kursu: 750 zł

Zasady naboru: wypełnienie [elektronicznego formularza](#) lub dostarczenie do Akademickiego Centrum Kształcenia podania – zgłoszenia (do pobrania ze strony www.ack.awf.katowice.pl).

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

4. DIAGNOSTYKA I FIZJOTERAPIA W ZABURZENIACH UKŁADU MOCZOWO-PŁCIOWEGO I WYDALNICZEGO

Charakterystyka: kurs dla absolwentów kierunku fizjoterapia, medycyna oraz kierunków pokrewnych (co najmniej I stopnia).

Celem kursu jest zapoznanie z możliwościami wykorzystania różnych technik fizjoterapeutycznych przywracających lub poprawiających funkcje układu moczowo-płciowego.

Absolwenci otrzymują zaświadczenie ukończenia kursu.

Rodzaj kursu: specjalizacyjny

Kierownik naukowy kursu: dr Krzysztof Mehlich

Czas trwania: 3 dni (piątek-niedziela) – dokładny termin zostanie zamieszczony na portalu ACK

Liczba godzin: 24

Koszt kursu: 750 zł

Zasady naboru: wypełnienie [elektronicznego formularza](#) lub dostarczenie do Akademickiego Centrum Kształcenia podania – zgłoszenia (do pobrania ze strony www.ack.awf.katowice.pl).

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

5. DIAGNOSTYKA I REHABILITACJA PACJENTA PSYCHIATRYCZNEGO

Charakterystyka: kurs dla absolwentów kierunku fizjoterapia, medycyna oraz kierunków pokrewnych (co najmniej I stopnia).

Celem kursu jest: 1) przedstawienie podstawowych objawów i zaburzeń psychicznych. Zapoznanie z klasyfikacją chorób psychicznych: DSM, ICD-10; 2) omówienie zmian w układzie ruchu w chorobach psychicznych. Uboczne skutki stosowania leków psychotropowych; 3) omówienie podstawowych przeciwwskazań do fizjoterapii w chorobach psychicznych; 4) zapoznanie ze specyfiką pacjentów psychiatrycznych - sposób podejścia do chorego psychicznie. Zaburzenia w kontaktach interpersonalnych; 5) przełamywanie stereotypów związanych z pacjentami psychiatrycznymi i systemem opieki psychiatrycznej. Uwrażliwienie na ich potrzeby i problemy dnia codziennego.

Absolwenci otrzymują zaświadczenie ukończenia kursu.

Rodzaj kursu: specjalizacyjny

Kierownik naukowy kursu: dr Krzysztof Mehlich

Czas trwania: 1 dzień (sobota) – dokładny termin zostanie zamieszczony na portalu ACK

Liczba godzin: 8

Koszt kursu: 250 zł

Zasady naboru: wypełnienie [elektronicznego formularza](#) lub dostarczenie do Akademickiego Centrum Kształcenia podania – zgłoszenia (do pobrania ze strony www.ack.awf.katowice.pl).

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

6. DIAGNOSTYKA OBRAZOWA DLA POTRZEB FIZJOTERAPII - USG, RADIOLOGIA (STAWÓW, KRĘGOSŁUPA, TK, MRI), EMG, EEG

Charakterystyka: kurs dla absolwentów kierunku fizjoterapia, medycyna oraz kierunków pokrewnych (co najmniej I stopnia).

Celem kursu jest: 1) zapoznanie z możliwościami współcześnie stosowanych metod diagnostyki obrazowej, zasadami oceny i interpretacji opisów badań przygotowanych przez specjalistów (radiologów) oraz wskazanie korelacji pomiędzy wynikiem badania a konkretną patologią i badaniem funkcjonalnym przeprowadzonym przez fizjoterapeutę; 2) zapoznanie z najczęstszymi patologiami/jednostkami chorobowymi wykrywanymi poprzez badania obrazowe w aspekcie przydatności do programowania fizjoterapii; 3) umiejętność wykrywania patologii wymagających ponownej lub pilnej konsultacji lekarskiej.

Absolwenci otrzymują zaświadczenie ukończenia kursu.

Rodzaj kursu: specjalizacyjny

Kierownik naukowy kursu: dr hab. Tomasz Wolny, prof. AWF Katowice

Czas trwania: 5 dni (czwartek-poniedziałek) – dokładny termin zostanie zamieszczony na portalu ACK

Liczba godzin: 40

Koszt kursu: 1100 zł

Zasady naboru: wypełnienie [elektronicznego formularza](#) lub dostarczenie do Akademickiego Centrum Kształcenia podania – zgłoszenia (do pobrania ze strony www.ack.awf.katowice.pl).

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

7. ETYKA, DEONTOLOGIA I PRAWO

Charakterystyka: kurs dla absolwentów kierunku fizjoterapia, medycyna oraz kierunków pokrewnych (co najmniej I stopnia).

Celem kursu jest: 1) wprowadzenie w zagadnienia etyczne: przedmiot materialny i formalny etyki jako nauki; 2) odpowiedzialność cywilna pracowników służby zdrowia: prawo i jego źródła, stosunek prawny, problemy odpowiedzialności w przypadkach zespołowego działania w medycynie, międzynarodowe uwarunkowania prawne w zawodzie fizjoterapeuty; 3) system wartości - szanowanie wartości, obyczajów, wierzeń religijnych: hierarchia wartości - konflikty wartości, humanistyczne wartości fizjoterapeuty; 4) podstawowe koncepcje etyczne: a) etyka indywidualna i społeczna, b) egzystencjalizm i personalizm, c) etyka niezależna, d) aspekty moralne pracy fizjoterapeuty w świetle koncepcji etycznych, e) zasady deontologii - stosunek do życia ludzkiego i godności ludzkiej, f) znaczenie norm prawnych i moralnych; 5) etyczne aspekty ludzkiego działania: etyczne aspekty podejmowania decyzji w różnych warunkach, wybrane zagadnienia z bioetyki - eksperyment medyczny, przeszczepy komórek, tkanek, narządów, eutanazja, interwencje medyczne związane z reprodukcją, wybrane zagadnienia z inżynierii genetycznej.

Absolwenci otrzymują zaświadczenie ukończenia kursu.

Rodzaj kursu: specjalizacyjny

Kierownik naukowy kursu: dr Krystyna Kwaśna, prof. AWF Katowice

Czas trwania: 1 dzień (sobota) – dokładny termin zostanie zamieszczony na portalu ACK

Liczba godzin: 8

Koszt kursu: 250 zł

Zasady naboru: wypełnienie [elektronicznego formularza](#) lub dostarczenie do Akademickiego Centrum Kształcenia podania – zgłoszenia (do pobrania ze strony www.ack.awf.katowice.pl).

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

8. FARMAKOTERAPIA DLA POTRZEB FIZJOTERAPII

Charakterystyka: kurs dla absolwentów kierunku fizjoterapia, medycyna oraz kierunków pokrewnych (co najmniej I stopnia).

Celem kursu jest: 1) zdobycie wiedzy na temat zagadnień farmakokinetyki i farmakodynamiki leków; 2) zdobycie wiedzy na temat postaci leków do stosowania zewnętrznego i wewnętrznego oraz sposobów wprowadzania leków do organizmu; 3) zdobycie wiedzy na temat najważniejszych grup leków mających obecnie zastosowanie w fizjoterapii (ze szczególnym uwzględnieniem leków przeciwbólowych, obniżających napięcie mięśni, przyspieszających gojenie ran, leków stosowanych do jonoforezy i fonoforezy, środków stosowanych do masażu, kąpieli leczniczych i inhalacji); 4) zdobycie wiedzy na temat mechanizmów ich działania na organizm człowieka, działań niepożądanych i toksycznych.

Absolwenci otrzymują zaświadczenie ukończenia kursu.

Rodzaj kursu: specjalizacyjny

Kierownik naukowy kursu: dr Krystyna Kwaśna, prof. AWF Katowice

Czas trwania: 3 dni (piątek-niedziela) – dokładny termin zostanie zamieszczony na portalu ACK

Liczba godzin: 24

Koszt kursu: 650 zł

Zasady naboru: wypełnienie [elektronicznego formularza](#) lub dostarczenie do Akademickiego Centrum Kształcenia podania – zgłoszenia (do pobrania ze strony www.ack.awf.katowice.pl).

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

9. FIZJOTERAPIA OPARTA NA FAKTACH

Charakterystyka: kurs dla absolwentów kierunku fizjoterapia, medycyna oraz kierunków pokrewnych (co najmniej I stopnia).

Celem kursu jest: 1) poznanie etapów pracy naukowej; 2) poznanie metod badań naukowych; 3) poznanie obiektów i przedmiotów badań naukowych; 4) medycyna oparta na dowodach - pomost pomiędzy nauką, a praktyką kliniczną.

Absolwenci otrzymują zaświadczenie ukończenia kursu.

Rodzaj kursu: specjalizacyjny

Kierownik naukowy kursu: prof. dr hab. Jakub Taradaj

Czas trwania: 1 dzień (sobota) – dokładny termin zostanie zamieszczony na portalu ACK

Liczba godzin: 8

Koszt kursu: 300 zł

Zasady naboru: wypełnienie [elektronicznego formularza](#) lub dostarczenie do Akademickiego Centrum Kształcenia podania – zgłoszenia (do pobrania ze strony www.ack.awf.katowice.pl).

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

10. FIZJOTERAPIA U DZIECI RYZYKA

Charakterystyka: kurs dla absolwentów kierunku fizjoterapia, medycyna oraz kierunków pokrewnych (co najmniej I stopnia).

Celem kursu jest: 1) rozszerzenie wiedzy na temat fizjoterapii dzieci ryzyka; 2) przygotowanie uczestnika do przeprowadzenia diagnozy neurorozwojowej.

Absolwenci otrzymują zaświadczenie ukończenia kursu.

Rodzaj kursu: specjalizacyjny

Kierownik naukowy kursu: dr hab. Andrzej Myśliwiec, prof. AWF Katowice

Czas trwania: 3 dni (piątek-niedziela) – dokładny termin zostanie zamieszczony na portalu ACK

Liczba godzin: 24

Koszt kursu: 750 zł

Zasady naboru: wypełnienie [elektronicznego formularza](#) lub dostarczenie do Akademickiego Centrum Kształcenia podania – zgłoszenia (do pobrania ze strony www.ack.awf.katowice.pl).

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

11. METODY DIAGNOSTYCZNE W ZABURZENIACH STATYCZNYCH CIAŁA U DZIECI I MŁODZIEŻY

Charakterystyka: kurs dla absolwentów kierunku fizjoterapia, medycyna oraz kierunków pokrewnych (co najmniej I stopnia).

Celem kursu jest zapoznanie kursanta z nowoczesnymi metodami oceny postawy ciała u dzieci i młodzieży.

Absolwenci otrzymują zaświadczenie ukończenia kursu.

Rodzaj kursu: specjalizacyjny

Kierownik naukowy kursu: dr hab. Andrzej Myśliwiec, prof. AWF Katowice

Czas trwania: 3 dni (piątek-niedziela) – dokładny termin zostanie zamieszczony na portalu ACK

Liczba godzin: 24

Koszt kursu: 750 zł

Zasady naboru: wypełnienie [elektronicznego formularza](#) lub dostarczenie do Akademickiego Centrum Kształcenia podania – zgłoszenia (do pobrania ze strony www.ack.awf.katowice.pl).

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

12. METODY NEUROFIZJOLOGICZNE NP. PNF, BOBATH, NEUROMOBILIZACJE

Charakterystyka: kurs dla absolwentów kierunku fizjoterapia, medycyna oraz kierunków pokrewnych (co najmniej I stopnia).

Celem kursu jest: 1) rozwijanie umiejętności w zakresie oceny i analizy problemów chorych neurologicznych; 2) rozwijanie umiejętności skutecznego stosowania technik fizjoterapeutycznych w rehabilitacji pacjentów neurologicznych; 3) tworzenie racjonalnego i zintegrowanego programu terapeutycznego dla pacjenta, zgodnego z zasadami ICF, w oparciu o wywiad, badanie kliniczne, wyniki testów, oczekiwań zainteresowanego lub jego opiekunów.

Absolwenci otrzymują zaświadczenie ukończenia kursu.

Rodzaj kursu: specjalizacyjny

Kierownik naukowy kursu: dr Krystyna Kwaśna, prof. AWF Katowice

Czas trwania: 5 dni (czwartek-poniedziałek) – dokładny termin zostanie zamieszczony na portalu ACK

Liczba godzin: 40

Koszt kursu: 1200 zł

Zasady naboru: wypełnienie [elektronicznego formularza](#) lub dostarczenie do Akademickiego Centrum Kształcenia podania – zgłoszenia (do pobrania ze strony www.ack.awf.katowice.pl).

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

13. ORGANIZACJA I ZARZĄDZANIE ZASOBAMI LUDZKIMI

Charakterystyka: kurs dla absolwentów kierunku fizjoterapia, medycyna oraz kierunków pokrewnych (co najmniej I stopnia).

Celem kursu jest: 1) sprawne organizowanie i skuteczne zarządzanie zasobami ludzkimi w fizjoterapii; 2) rozwiązywanie problemów i wprowadzanie zmian organizacyjnych; 3) poznanie technik badania i usprawniania pracy; 4) podnoszenie jakości opieki zdrowotnej dla potrzeb fizjoterapii; 5) ocena kompetencji zawodowych.

Absolwenci otrzymują zaświadczenie ukończenia kursu.

Rodzaj kursu: specjalizacyjny

Kierownik naukowy kursu: dr Krystyna Kwaśna, prof. AWF Katowice

Czas trwania: 1 dzień (sobota) – dokładny termin zostanie zamieszczony na portalu ACK

Liczba godzin: 8

Koszt kursu: 250 zł

Zasady naboru: wypełnienie [elektronicznego formularza](#) lub dostarczenie do Akademickiego Centrum Kształcenia podania – zgłoszenia (do pobrania ze strony www.ack.awf.katowice.pl).

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

14. POLITYKA SPOŁECZNA I ZDROWIE PUBLICZNE

Charakterystyka: kurs dla absolwentów kierunku fizjoterapia, medycyna oraz kierunków pokrewnych (co najmniej I stopnia).

Celem kursu jest: 1) poznanie koncepcji zdrowia publicznego i jego miejsca w ochronie zdrowia; 2) określenie zadań fizjoterapeuty w stosunku do założeń polityki zdrowotnej i społecznej; 3) poznanie związków i zależności między polityką gospodarczą a polityką społeczną i zdrowotną; 4) realizowanie i koordynacja działań promujących zdrowie.

Absolwenci otrzymują zaświadczenie ukończenia kursu.

Rodzaj kursu: specjalizacyjny

Kierownik naukowy kursu: dr Krystyna Kwaśna, prof. AWF Katowice

Czas trwania: 1 dzień (sobota) – dokładny termin zostanie zamieszczony na portalu ACK

Liczba godzin: 8

Koszt kursu: 250 zł

Zasady naboru: wypełnienie [elektronicznego formularza](#) lub dostarczenie do Akademickiego Centrum Kształcenia podania – zgłoszenia (do pobrania ze strony www.ack.awf.katowice.pl).

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

15. PRAKTYCZNY KURS PIERWSZEJ POMOCY

Charakterystyka: kurs dla absolwentów kierunku fizjoterapia, medycyna oraz kierunków pokrewnych (co najmniej I stopnia).

Celem kursu jest omówienie zagadnień z zakresu sposobu udzielania pierwszej pomocy.

Absolwenci otrzymują zaświadczenie ukończenia kursu.

Rodzaj kursu: specjalizacyjny

Kierownik naukowy kursu: dr Krystyna Kwaśna, prof. AWF Katowice

Czas trwania: 3 dni (piątek-niedziela) – dokładny termin zostanie zamieszczony na portalu ACK

Liczba godzin: 24

Koszt kursu: 850 zł

Zasady naboru: wypełnienie [elektronicznego formularza](#) lub dostarczenie do Akademickiego Centrum Kształcenia podania – zgłoszenia (do pobrania ze strony www.ack.awf.katowice.pl).

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

16. PRAWO MEDYCZNE

Charakterystyka: kurs dla absolwentów kierunku fizjoterapia, medycyna oraz kierunków pokrewnych (co najmniej I stopnia).

Celem kursu jest zaznajomienie kursanta z podstawowych przepisów prawa w zakresie wykonywania zawodu fizjoterapeuty oraz odpowiedzialności.

Absolwenci otrzymują zaświadczenie ukończenia kursu.

Rodzaj kursu: specjalizacyjny

Kierownik naukowy kursu: dr Krystyna Kwaśna, prof. AWF Katowice

Czas trwania: 2 dni (piątek-sobota) – dokładny termin zostanie zamieszczony na portalu ACK

Liczba godzin: 16

Koszt kursu: 450 zł

Zasady naboru: wypełnienie [elektronicznego formularza](#) lub dostarczenie do Akademickiego Centrum Kształcenia podania – zgłoszenia (do pobrania ze strony www.ack.awf.katowice.pl).

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

17. RÓŻNICOWANIE PRZYCZYŃ DOLEGLIWOŚCI BÓLOWYCH Z UWZGLĘDNIENIEM PRZYCZYŃ SPOZA UKŁADU RUCHU

Charakterystyka: kurs dla absolwentów kierunku fizjoterapia, medycyna oraz kierunków pokrewnych (co najmniej I stopnia).

Celem kursu jest nauka różnicowania przyczyn dolegliwości bólowych z uwzględnieniem przyczyn spoza układu ruchu.

Absolwenci otrzymują zaświadczenie ukończenia kursu.

Rodzaj kursu: specjalizacyjny

Kierownik naukowy kursu: dr Krzysztof Mehlich

Czas trwania: 5 dni (czwartek-poniedziałek) – dokładny termin zostanie zamieszczony na portalu ACK

Liczba godzin: 40

Koszt kursu: 1250 zł

Zasady naboru: wypełnienie [elektronicznego formularza](#) lub dostarczenie do Akademickiego Centrum Kształcenia podania – zgłoszenia (do pobrania ze strony www.ack.awf.katowice.pl).

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

18. STYMULACJA ŚRÓDMIĘŚNIOWA (DRY NEEDLING)

Charakterystyka: kurs dla absolwentów kierunku fizjoterapia, medycyna oraz kierunków pokrewnych (co najmniej I stopnia).

Celem kursu jest: 1) nauka badania manualnego i określenie wzorca zaburzenia mięśniowopowięziowego, w tym wzorca przeciążeniowego, kompensacyjnego i neurogenego; 2) nauka planowania i wykonania stymulacji śródmięśniowej (dry needling).

Absolwenci otrzymują zaświadczenie ukończenia kursu.

Rodzaj kursu: specjalizacyjny

Kierownik naukowy kursu: dr hab. Michał Kuszewski, prof. AWF Katowice

Czas trwania: 5 dni (czwartek-poniedziałek) – dokładny termin zostanie zamieszczony na portalu ACK

Liczba godzin: 40

Koszt kursu: 1250 zł

Zasady naboru: wypełnienie [elektronicznego formularza](#) lub dostarczenie do Akademickiego Centrum Kształcenia podania – zgłoszenia (do pobrania ze strony www.ack.awf.katowice.pl).

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

19. TERAPIA PRZECIWBRZĘKOWA

Charakterystyka: kurs dla absolwentów kierunku fizjoterapia, medycyna oraz kierunków pokrewnych (co najmniej I stopnia).

Celem kursu jest: 1) nauka badania pacjenta z obrzękami; 2) nauka badania tętna na tętnicach kończyn dolnych oraz odnajdywania i oceny węzłów chłonnych; 3) nauka prawidłowego wykonania technik i chwytów stosowanych w drenażu limfatycznym; 4) nauka podejmowania trafnych decyzji, co do wyboru poszczególnych technik leczniczych w wybranych jednostkach chorobowych.

Absolwenci otrzymują zaświadczenie ukończenia kursu.

Rodzaj kursu: specjalizacyjny

Kierownik naukowy kursu: prof. dr hab. Jakub Taradaj

Czas trwania: 3 dni (piątek-niedziela) – dokładny termin zostanie zamieszczony na portalu ACK

Liczba godzin: 24

Koszt kursu: 1150 zł

Zasady naboru: wypełnienie [elektronicznego formularza](#) lub dostarczenie do Akademickiego Centrum Kształcenia podania – zgłoszenia (do pobrania ze strony www.ack.awf.katowice.pl).

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

20. ZALECENIA ŻYWIENIOWE I DIETETYKA U OSÓB CHORYCH I AKTYWNYCH FIZYCZNIE

Charakterystyka: kurs dla absolwentów kierunku fizjoterapia, medycyna oraz kierunków pokrewnych (co najmniej I stopnia).

Cele kursu jest: 1) przedstawienie metod oceny stanu odżywienia; 2) przedstawienie konsekwencji niedożywienia oraz otyłości; 3) przedstawienie podstawowych wiadomości o roli składników odżywczych w żywieniu człowieka; 4) przedstawienie podstawowych wiadomości o normach żywienia i wyżywienia; 5) przedstawienie podstawowych wiadomości o bilansie energetycznym ustroju oraz stosowanych dietach w żywieniu zdrowego i chorego człowieka; 6) wykształcenie umiejętności rozróżniania składników odżywczych oraz określenia ich roli w organizmie człowieka.

Absolwenci otrzymują zaświadczenie ukończenia kursu.

Rodzaj kursu: specjalizacyjny

Kierownik naukowy kursu: dr Krystyna Kwaśna, prof. AWF Katowice

Czas trwania: 3 dni (piątek-niedziela) – dokładny termin zostanie zamieszczony na portalu ACK

Liczba godzin: 24

Koszt kursu: 550 zł

Zasady naboru: wypełnienie [elektronicznego formularza](#) lub dostarczenie do Akademickiego Centrum Kształcenia podania – zgłoszenia (do pobrania ze strony www.ack.awf.katowice.pl).

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

21. ZAOPATRZENIE W WYROBY MEDYCZNE, PROTEZOWANIE I APARATOWANIE KOŃCZYN GÓRNYCH, DOLNYCH I TUŁOWIA

Charakterystyka: kurs dla absolwentów kierunku fizjoterapia, medycyna oraz kierunków pokrewnych (co najmniej I stopnia).

Cel kursu jest umiejętność dobrania odpowiedniego zaopatrzenia ortopedycznego w sposób adekwatny do dysfunkcji narządu ruchu oraz współpracy z ortopedą i technikiem w tym zakresie.

Absolwenci otrzymują zaświadczenie ukończenia kursu.

Rodzaj kursu: specjalizacyjny

Kierownik naukowy kursu: dr Krystyna Kwaśna, prof. AWF Katowice

Czas trwania: 3 dni (piątek-niedziela) – dokładny termin zostanie zamieszczony na portalu ACK

Liczba godzin: 24

Koszt kursu: 600 zł

Zasady naboru: wypełnienie [elektronicznego formularza](#) lub dostarczenie do Akademickiego Centrum Kształcenia podania – zgłoszenia (do pobrania ze strony www.ack.awf.katowice.pl).

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



VIII. Kursy specjalizacyjne z fizjoterapii

b) stary program specjalizacji (do 1.12.2021r.) – 8 kursów

1. DIAGNOSTYKA FUNKCJONALNA W CHORO- BACH UKŁADU KRĄŻENIA I ODDECHOWEGO

Charakterystyka: kurs dla absolwentów kierunku fizjoterapia, medycyna i pielęgniarstwo oraz techników fizjoterapii.

W ramach zajęć proponujemy m.in. Realizację następujących zagadnień: zastosowanie wysiłku fizycznego u pacjentów z chorobami układu sercowo-naczyniowego, choroba wieńcowa - programy rehabilitacji, specyfika pacjentów po zabiegach kardiochirurgicznych. Wysiłek fizyczny u pacjentów z niewydolnością serca, metody oceny tolerancji wysiłku fizycznego u pacjentów z chorobami układu krążenia. Formy treningów i aktywność fizyczna stosowana u osób z chorobami układu krążenia. Żywnienie w chorobach układu krążenia. Fizjoterapia po chirurgicznym leczeniu wrodzonych wad serca. Odmienność rehabilitacji pacjentów z urządzeniami wszczepialnymi, zastosowanie testu spiroergometrycznego w rehabilitacji kardiologicznej. Absolwenci otrzymują zaświadczenie ukończenia kursu.

Rodzaj kursu: specjalizacyjny

Czas trwania: zajęcia prowadzone w systemie pięciodniowym (środa- niedziela)

Liczba godzin: 35

Koszt kursu: 950,- PLN

Zasady naboru: wypełnienie [elektronicznego formularza](#) lub dostarczenie do Akademickiego Centrum Kształcenia podania – zgłoszenia (do pobrania ze strony www.ack.awf.katowice.pl).

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

2. FIZJOTERAPIA U DZIECI RYZYKA

Charakterystyka: kurs dla absolwentów kierunku fizjoterapia, medycyna i pielęgniarstwo oraz techników fizjoterapii.

W ramach zajęć proponujemy m.in. Realizację następujących zagadnień: Zapoznanie uczestnika z podstawami teoretycznymi terapii neurorozwojowej. Przygotowanie uczestnika do przeprowadzania diagnozy neurorozwojowej, Przygotowanie uczestnika do przeprowadzania terapii neurorozwojowej w zakresie: podstawowych technik pielęgnacji, podstawowych technik torowania, technik specjalnych stosowanych. Zdobyć wiadomości z zakresu: struktury i funkcja OUN. Poziomy funkcjonalne mózgu. Rozwój OUN w okresie pre- i postnatalnym. Dziecko ryzyka nieprawidłowego rozwoju psychomotorycznego. Czynniki etiologiczne wczesnych uszkodzeń mózgu (czynniki ryzyka) ze szczególnym uwzględnieniem patomechanizmu krwawienia i niedotlenienia OUN. Zaburzenia ruchowe pochodzenia ośrodkowego – objawy i możliwe kierunki rozwoju niemowlęcia z ZRPO. Prawidłowy rozwój psychomotoryczny - analiza ilościowa i jakościowa. Skale do ilościowej i/lub jakościowej oceny rozwoju psychomotorycznego: Brunet-Lezine, Monachijska Diagnostyka Funkcjonalna, studium zachowań motorycznych wg E. Köng. Sygnały ostrzegawcze w rozwoju dziecka do 3 roku życia. Absolwenci otrzymują zaświadczenie ukończenia kursu.

Rodzaj kursu: specjalizacyjny

Czas trwania: zajęcia prowadzone w systemie pięciodniowym (środa- niedziela)

Liczba godzin: 35

Koszt kursu: 1100,- PLN

Zasady naboru: wypełnienie [elektronicznego formularza](#) lub dostarczenie do Akademickiego Centrum Kształcenia podania – zgłoszenia (do pobrania ze strony www.ack.awf.katowice.pl).

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

3. PODSTAWY FARMAKOTERAPII DLA POTRZEB FIZJOTERAPII

Charakterystyka: kurs dla absolwentów kierunku fizjoterapia, medycyna i pielęgniarstwo oraz techników fizjoterapii.

W ramach zajęć proponujemy m.in. Realizację następujących zagadnień: poznanie zagadnień ogólnych związanych z mechanizmami działania leków, ich oddziaływanie na organizm, wchłaniania i dystrybucji w organizmie. Charakterystyka poszczególnych leków stosowanych u pacjentów neurologicznych, kardiologicznych, pulmonologicznych. Przedstawienie mechanizmów działania, farmakokinetyki, efektu farmakologicznego, wskazań do stosowania, działań niepożądanych oraz nazw, po których leki te się znajdują. Wpływ leczenia farmakologicznego na proces usprawniania pacjenta w poszczególnych dziedzinach fizjoterapii. Absolwenci otrzymują zaświadczenie ukończenia kursu.

Rodzaj kursu: specjalizacyjny

Czas trwania: zajęcia prowadzone w systemie pięciodniowym (czwartek- poniedziałek)

Liczba godzin: 35

Koszt kursu: 900,- PLN

Zasady naboru: wypełnienie [elektronicznego formularza](#) lub dostarczenie do Akademickiego Centrum Kształcenia podania – zgłoszenia (do pobrania ze strony www.ack.awf.katowice.pl).

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

4. PODSTAWY METOD NEUROFIZJOLOGICZNYCH (PNF, BOBATH, NEUROMOBILIZACJE)

Charakterystyka: kurs dla absolwentów kierunku fizjoterapia, medycyna i pielęgniarstwo oraz techników fizjoterapii.

W ramach zajęć proponujemy m.in. Realizację następujących zagadnień: przygotowanie słuchaczy pod względem teoretycznym i praktycznym do prowadzenia rehabilitacji pacjentów z problemami neurologicznymi. Stosowanie nowoczesnych metod neurorehabilitacyjnych: PNF, Neurac, mckenzie, Bobath, Bobath Baby, Vojta, rehabilitacja w środowisku wodnym, neuromobilizacje oraz Integracja sensoryczna.

Kurs przygotowuje do profesjonalnego i zarazem interdyscyplinarnego rozumienia problemów związanych z funkcjonowaniem i usprawnianiem pacjenta z dysfunkcjami centralnego i obwodowego układu nerwowego. Program kursu ukierunkowany jest na diagnostykę i programowanie postępowania terapeutycznego i adaptacyjnego u osób z chorobami naczyniowymi (udar niedokrwienny, udar krwotoczny, krwotok podpajęczynówkowy), chorobą Parkinsona, stwardnieniem rozsianym, miastenią, guzami ośrodkowego układu, uszkodzeniami mózdkowymi, dystrofiami mięśniowymi, stwardnieniem bocznym zanikowym, jamistością rdzenia, chorobą zwyrodnieniową kręgosłupa, urazami czaszkowo-mózgowymi i uszkodzeniami nerwów obwodowych. Absolwenci otrzymują zaświadczenie ukończenia kursu.

Rodzaj kursu: specjalizacyjny

Czas trwania: zajęcia prowadzone w systemie jednoweekendowym (piątek/sobota/niedziela)

Liczba godzin 35

Koszt kursu: 950,- PLN

Zasady naboru: wypełnienie [elektronicznego formularza](#) lub dostarczenie do Akademickiego Centrum Kształcenia podania – zgłoszenia (do pobrania ze strony www.ack.awf.katowice.pl).

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

5. PODSTAWY TERAPII MANUALNEJ

Charakterystyka: kurs dla absolwentów kierunku fizjoterapia, medycyna i pielęgniarstwo oraz techników fizjoterapii.

Zasadniczym celem kursu jest zapoznanie z teoretycznymi i praktycznymi podstawowymi terapii manualnej oraz przyswojenie wiedzy praktycznej potrzebnej do swobodnego wykorzystania terapii manualnej do pracy klinicznej z pacjentami z różnymi zaburzeniami w obrębie narządu ruchu. Dodatkowo wyrobienie nawyku ustawicznego poszukiwania najnowszej wiedzy na temat terapii manualnej, a także wykorzystania nowoczesnych technologii w tym obszarze. Absolwenci otrzymują zaświadczenie ukończenia kursu.

Rodzaj kursu: specjalizacyjny.

Czas trwania: zajęcia prowadzone w systemie pięciodniowym (czwartek- poniedziałek)

Liczba godzin: 35

Koszt kursu: 900,- PLN

Zasady naboru: wypełnienie [elektronicznego formularza](#) lub dostarczenie do Akademickiego Centrum Kształcenia podania – zgłoszenia (do pobrania ze strony www.ack.awf.katowice.pl).

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

6. WSPÓŁCZESNE KIERUNKI W ZAKRESIE PROTEZOWANIA I APARATOWANIA KOŃCZYN GÓRNYCH, DOLNYCH I TUŁOWIA

Charakterystyka: kurs dla absolwentów kierunku fizjoterapia, medycyna i pielęgniarstwo oraz techników fizjoterapii.

W ramach zajęć proponujemy m.in. Realizację następujących zagadnień: przygotowanie do podejmowania interwencji wobec osób, które doświadczyły urazu psychicznego, szczególnie związanego z amputacją, będącą skutkiem katastrofy, wypadku lub choroby. Przygotowanie do właściwego doboru zaopatrzenia ortopedycznego, który uzupełnia brakującą część lub całą kończynę dolną/ górną i tułowia. Poziomy amputacji, zakres wyłuszczenia w stawie biodrowym, kolanowym i skokowym. Poziomy amputacji, zakres wyłuszczenia w stawie barkowym, łokciowym i nadgarstkowym. Amputacje palców. Higiena kikuta. Leje protezowe: lej PTB z oparciem podrzepkowym, lej KBM, lej PTS. Leje uda z pończochą kikutową i/lub miękkim wkładem Protezy kosmetyczne. Protezy funkcjonalne. Absolwenci otrzymują zaświadczenie ukończenia kursu.

Rodzaj kursu: specjalizacyjny

Kierownik naukowy kursu: dr Krystyna Kwaśna, prof. AWF Katowice

Czas trwania: zajęcia prowadzone w systemie jednoweekendowym (piątek/sobota/niedziela)

Liczba godzin: 21

Koszt kursu: 650,- PLN

Zasady naboru: wypełnienie [elektronicznego formularza](#) lub dostarczenie do Akademickiego Centrum Kształcenia podania – zgłoszenia (do pobrania ze strony www.ack.awf.katowice.pl).

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

7. ZAKAŻENIA HIV, CHOROBA AIDS I INNE ZAKAŻENIA

Charakterystyka: kurs dla absolwentów kierunku fizjoterapia, medycyna i pielęgniarstwo oraz techników fizjoterapii.

W ramach zajęć proponujemy m.in. Realizację następujących zagadnień: epidemiologia. Drogi przenoszenia HIV. Praca z pacjentem zakażonym. Zasady postępowania psychoterapeutycznego z osobami chorymi na AIDS. Zaburzenia neuropsychologiczne najczęściej dotykające osoby zakażone HIV: problemy z koncentracją uwagi, pamięcią i uczeniem się nowych informacji, spowolnienie procesów umysłowych, trudności w myśleniu, organizacji i planowaniu własnego zachowania, zmniejszenie płynności wyśławiania się. Problemy natury emocjonalnej (rozdrażnienie, apatia, zaburzenia nastroju, brak kontroli nad własnymi reakcjami). Profilaktyka HIV/AIDS. Diagnoza i rehabilitacja neuropsychologiczna w infekcji HIV. Leczenie typu HAART. Absolwenci otrzymują zaświadczenie ukończenia kursu.

Rodzaj kursu: specjalizacyjny

Czas trwania: zajęcia prowadzone w systemie jednodniowym (sobota)

Liczba godzin: 7

Koszt kursu: 400,- PLN

Zasady naboru: wypełnienie [elektronicznego formularza](#) lub dostarczenie do Akademickiego Centrum Kształcenia podania – zgłoszenia (do pobrania ze strony www.ack.awf.katowice.pl).

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

8. ZNIEKSZTAŁCENIA STATYCZNE CIAŁA U DZIECI I MŁODZIEŻY

Charakterystyka: kurs dla absolwentów kierunku fizjoterapia, medycyna i pielęgniarstwo oraz techników fizjoterapii.

W ramach zajęć proponujemy m.in. Realizację następujących zagadnień: zapoznanie uczestnika z podstawami teoretycznymi wad statycznych u dzieci i młodzieży. Przekazanie aktualnej wiedzy na temat diagnostyki i leczenia zaburzeń i wad postawy ciała. Omówione zostaną podstawy teoretyczne i praktyczne metody postępowania korekcyjnego, a w szczególności uwzględnieniem metody korekcji trójpłaszczyznowej. Rodzaje wad postawy ciała. Biomechaniczne aspekty powstania wad postawy ciała. Boczne skrzywienia kręgosłupa. Choroba Scheuermanna. Sport i rekreacja a wady postawy ciała. Aktualne metody postępowania zachowawczego w wadach postawy i skoliozach. Postępowanie operacyjne oraz usprawnianie pooperacyjne w skoliozach. Ocena postawy ciała - badanie kliniczne dzieci z wadami postawy ciała i bocznym idiopatycznym skrzywieniem kręgosłupa. Badanie radiologiczne dzieci z wadami postawy i skoliozą idiopatyczną. Ćwiczenia praktyczne - zachowawcze leczenie skolioz. Absolwenci otrzymują zaświadczenie ukończenia kursu.

Rodzaj kursu: specjalizacyjny

Czas trwania: zajęcia prowadzone w systemie pięciodniowym (środa - niedziela)

Liczba godzin: 35

Koszt kursu: 1000,- PLN

Zasady naboru: wypełnienie [elektronicznego formularza](#) lub dostarczenie do Akademickiego Centrum Kształcenia podania – zgłoszenia (do pobrania ze strony www.ack.awf.katowice.pl).

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



IX. Kursy masażu

1. MASAŻ KLASYCZNY Z PODSTAWAMI ANATOMII

Charakterystyka: kurs dla osób posiadających co najmniej wykształcenie średnie. Absolwent kursu masażu klasycznego z podstawami anatomii będzie mógł wykonywać masaż w ramach działalności gospodarczej lub jako osoba samozatrudniona w gabinetach odnowy biologicznej, SPA oraz klubach fitness.

Masaż klasyczny mogą Państwo wykorzystywać w celach relaksacyjnych i pobudzających. Nauczą się Państwo wykonywania masażu jako zabieg całościowy lub częściowy. Masaż poprawia odżywianie tkanek, wygląd skóry, staje się ona dotleniona i ukrwiona, regeneruje mięśnie, zwiększa elastyczność i sprężystość stawów i aparatu więzadłowego, przyspiesza przemianę materii.

Rodzaj kursu: kompetencyjny

Czas trwania: 150 godzin

Zajęcia prowadzone w systemie sobotnio – niedzielnym

Cena: 2000 zł

Program kursu:

Część teoretyczna: 50 godzin:

- Podstawy anatomii i fizjologii człowieka: układ kostny, więzadłowy, mięśniowy
- Podstawy psychologii z elementami etyki zawodowej
- Zasady stosowania masażu klasycznego
- Wpływ masażu klasycznego na organizm człowieka
- Techniki w masażu klasycznym
- Wskazania i przeciwwskazania do wykonywania masażu klasycznego

Część praktyczna: 100 godzin

- Nauka wykonywania wszystkich technik masażu klasycznego
- Masaż poszczególnych części ciała:
 - a) Masaż grzbietu
 - b) Masaż kończyn górnych
 - c) Masaż kończyn dolnych
 - d) Masaż karku i mięśni czworobocznych
 - e) Masaż klatki piersiowej
 - f) Masaż powłok brzusznych
 - g) Masaż twarzy, głowy, szyi
 - h) Masaż całościowy

Zasady naboru: wypełnienie [elektronicznego formularza](#) lub dostarczenie do Akademickiego Centrum Kształcenia podania – zgłoszenia (do pobrania ze strony www.ack.awf.katowice.pl).

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

2. MASAŻ KLASYCZNY

Charakterystyka: kurs dla osób posiadających co najmniej wykształcenie średnie oraz niezbędną wiedzę z zakresu anatomii i fizjologii człowieka. Masaż klasyczny należy do fizykalnych metod leczenia objawów chorobowych. Polega na mechanicznym odkształcaniu tkanek poprzez stosowanie odpowiednich chwytów. Skutecznie leczy choroby narządu ruchu, głównie układ mięśniowy. Stanowi bazę i punkt wyjścia do wykonywania innych rodzajów masażu. Absolwenci otrzymują świadectwo ukończenia kursu.

Rodzaj kursu: kompetencyjny.

Czas trwania: 80 godzin.

Zajęcia prowadzone w systemie sobotnio – niedzielnym.

Cena: 1500 zł

Program kursu:

Część teoretyczna: 10 godzin:

- Zasady stosowania masażu klasycznego
- Wpływ masażu klasycznego na organizm człowieka
- Techniki w masażu klasycznym
- Wskazania i przeciwwskazania do wykonywania masażu klasycznego

Część praktyczna: 70 godzin

- Nauka wykonywania wszystkich technik masażu klasycznego
- Masaż poszczególnych części ciała:
 - a) Masaż grzbietu
 - b) Masaż kończyn górnych
 - c) Masaż kończyn dolnych
 - d) Masaż karku i mięśni czworobocznych
 - e) Masaż klatki piersiowej
 - f) Masaż powłok brzusznych
 - g) Masaż twarzy, głowy, szyi
 - h) Masaż całościowy

Zasady naboru: wypełnienie [elektronicznego formularza](#) lub dostarczenie do Akademickiego Centrum Kształcenia podania – zgłoszenia (do pobrania ze strony www.ack.awf.katowice.pl).

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

3. MASAŻ SPORTOWY

Charakterystyka: kurs dla osób posiadających co najmniej wykształcenie średnie oraz niezbędną wiedzę z zakresu anatomii i fizjologii człowieka. Klasyczny masaż sportowy jest jednym z elementów wchodzących w skład zabiegów stosowanych w odnowie biologicznej. Spełnia funkcję rozgrzewającą, regeneracyjną oraz leczniczą. Polega na mechanicznym odkształcaniu tkanek w celu zapobiegania objawom patologicznym, które mogą powstać po dużym wysiłku fizycznym. Jest pomocny również w przygotowaniu sportowca do treningu, zawodów oraz w utrzymaniu sprawności fizycznej przez cały rok. Absolwenci otrzymują świadectwo ukończenia kursu.

Rodzaj kursu: kompetencyjny.

Czas trwania: 80 godzin.

Zajęcia prowadzone w systemie sobotnio – niedzielnym.

Cena: 1500 zł

Zasady naboru: wypełnienie [elektronicznego formularza](#) lub dostarczenie do Akademickiego Centrum Kształcenia podania – zgłoszenia (do pobrania ze strony www.ack.awf.katowice.pl).

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

PLAN KURSU MASAŻU SPORTOWEGO

Lp.	Temat	Liczba godzin
Część teoretyczna - 10 godzin		
1.	Zasady stosowania masażu sportowego	1
2.	Wpływ masażu sportowego na organizm człowieka	1
3.	Rodzaje masażu sportowego	2
4.	Masaż sportowy w wybranych dyscyplinach sportowych	2
5.	Techniki w masażu klasycznym sportowym	2
6.	Wskazania i przeciwwskazania do wykonywania masażu sportowego	2
Część praktyczna - 70 godzin		
1.	Nauka wykonywania poszczególnych technik masażu sportowego	14
2.	Masaż grzbietu i kręgosłupa	8
3.	Masaż kończyn górnych	8
4.	Masaż kończyn dolnych	8
5.	Masaż karku i obręczy barkowej	8
6.	Masaż klatki piersiowej	8
7.	Masaż powłok brzusznych	8
8.	Masaż całościowy	8
Razem		80

4. MASAŻ KOBIDO -NOWOŚĆ-

Charakterystyka: Kurs dedykowany jest fizjoterapeutom, masażystom, absolwentom szkół kosmetycznych. W kursie mogą wziąć udział również studenci fizjoterapii, medycyny, kosmetologii i słuchacze szkół kosmetycznych.

Kurs realizowany jest w formie dwudniowego, intensywnego teoretyczno-praktycznego szkolenia z masażu Kobido. Praktyczna nauka masażu znacząco wzbogaci warsztat pracy każdego terapeuty.

W ramach programu realizowane są podstawy teoretyczne masażu i praktyczna nauka poszczególnych etapów masażu. Masaż Kobido to zestaw różnorodnych technik manualnych, które działają na głębokie warstwy mięśni i powięzi, dając efekt zauważanego modelingu i liftingu twarzy. Masaż ten zawiera elementy masażu tkanek głębokich, rozluźniania mięśniowo-powięziowego, drenażu limfatycznego, akupresury i masażu relaksacyjnego.

Rodzaj kursu: kompetencyjny

Czas trwania: 20 godzin

Zajęcia prowadzone w systemie sobotnio – niedzielnym.

Cena: 1300 zł

Zasady naboru: wypełnienie [elektronicznego formularza](#) lub dostarczenie do Akademickiego Centrum Kształcenia podania – zgłoszenia (do pobrania ze strony www.ack.awf.katowice.pl).

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

PLAN KURSU MASAŻU KOBIDO

Lp.	Temat	Liczba godzin
Część teoretyczna - 10 godzin		
1.	Wprowadzenie i rys historyczny metody.	1
2.	Przebieg masażu.	1
3.	Wskazania i przeciwwskazania.	1
4.	Karta konsultacyjna Kobido.	1
5.	Podstawy anatomiczno-fizjologiczne skóry.	1
6.	Podstawy anatomiczno-fizjologiczne układu mięśniowego i chłonnego górnej części ciała.	2
7.	Podstawy teoretyczne terapii mięśniowo-powięziowej.	1
8.	Podstawy teoretyczne manualnego drenażu limfatycznego.	1
9.	Kobido a inne zabiegi estetyczne.	1
Część praktyczna - 10 godzin		
1.	Demakijaż i ocena skóry.	1
2.	Peeling i przygotowanie skóry do masażu.	1
3.	Terapia mięśniowo-powięziowa.	2
4.	Drenaż limfatyczny.	1
5.	Masaż relaksacyjny.	1
6.	Lifting.	1
7.	Akupresura. Wyciszenie i zakończenie masażu.	1
8.	Wykonanie pełnego rytuału Kobido	2
Razem		20

5. MASAŻ IZOMETRYCZNY

Charakterystyka: kurs dla osób posiadających co najmniej wykształcenie średnie. Masaż izometryczny należy do grupy masażu klasycznych o działaniu leczniczym. Stosowany jest w celu przywrócenia lub powiększenia masy i siły mięśniowej bez obciążania organizmu ćwiczeniami fizycznymi. Często jest wykorzystywany w sporcie jako zabieg odnowy biologicznej. Dużą popularnością cieszy się również w gabinetach SPA jako zabieg spalający tkankę tłuszczową. Pomaga w znacznym stopniu przywrócić elastyczność i jędrność skóry. Absolwenci otrzymują świadectwo ukończenia kursu.

Rodzaj kursu: kompetencyjny.

Czas trwania: 35 godzin.

Zajęcia prowadzone w systemie sobotnio – niedzielnym.

Cena: 700 zł

Program kursu:

Część teoretyczna: 5 godzin:

- Informacja o masażu
- Efekty masażu izometrycznego
- Zasady i metodyka masażu
- Wskazania i przeciwwskazania do wykonywania masażu izometrycznego.

Część praktyczna: 30 godzin

- Nauka wykonywania skurczu izometrycznego poszczególnych grup mięśniowych
- Diagnostyka pacjenta
- Nauka wykonywania masażu izometrycznego
- Etapy masażu.

Zasady naboru: wypełnienie [elektronicznego formularza](#) lub dostarczenie do Akademickiego Centrum Kształcenia podania – zgłoszenia (do pobrania ze strony www.ack.awf.katowice.pl).

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

6. MASAŻ RELAKSACYJNY

Charakterystyka: kurs dla osób posiadających co najmniej wykształcenie średnie. Masaż relaksacyjny to połączenie masażu klasycznego i energetyzującego. Celem tego masażu jest uspokojenie i wyciszenie pacjenta, zarówno pod względem psychicznym jak i fizycznym. Atmosfera panująca w gabinecie podczas masażu relaksacyjnego pozwala na całkowite odprężenie. Często wprowadza się elementy aromaterapii, a samo wykonanie masażu odbywa się przy odpowiednio dobranej muzyce relaksacyjnej. Absolwenci otrzymują świadectwo ukończenia kursu.

Rodzaj kursu: kompetencyjny.

Czas trwania: 35 godzin.

Zajęcia prowadzone w systemie sobotnio – niedzielnym.

Cena: 700 zł

Zasady naboru: wypełnienie [elektronicznego formularza](#) lub dostarczenie do Akademickiego Centrum Kształcenia podania – zgłoszenia (do pobrania ze strony www.ack.awf.katowice.pl).

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

PLAN KURSU MASAŻU RELAKSACYJNEGO

Lp.	Temat	Liczba godzin
Część teoretyczna - 5 godzin		
1.	Informacja o masażu	1
2.	Wpływ masażu relaksacyjnego na organizm człowieka	1
3.	Zasady i metodyka masażu	2
4.	Wskazania i przeciwwskazania do wykonywania masażu relaksacyjnego	1
Część praktyczna - 30 godzin		
1.	Przygotowanie stanowiska, sprzętu do masażu	5
2.	Diagnostyka pacjenta	10
3.	Nauka wykonywania masażu relaksacyjnego	10
4.	Etapy masażu	5
Razem		35

7. MASAŻ GORĄCYMI KAMIENIAMI BAZALTOWYMI

Charakterystyka: kurs dla osób posiadających co najmniej wykształcenie średnie. Masaż kamieniami opiera się na filozofii Dalekiego Wschodu, gdzie od tysiącleci stosuje się terapię oczyszczania czakr przy pomocy kamieni półszlachetnych. Podczas zabiegu odblokowane zostają meridiany zapewniające prawidłowy przepływ energii, a wraz z dobroczynnym wpływem ciepła to doskonała recepta na stres i zmęczenie. Ten rodzaj masażu poprawia krążenie, oczyszcza organizm z toksyn, łagodzi napięcie mięśniowe, zmniejsza ból i dostarcza energii, a w efekcie głęboko relaksuje i odpręża. Absolwenci otrzymują świadectwo ukończenia kursu.

Rodzaj kursu: kompetencyjny.

Czas trwania: 35 godzin.

Zajęcia prowadzone w systemie sobotnio – niedzielnym.

Cena: 800 zł

Program kursu:

Część teoretyczna: 5 godzin:

- Informacja o masażu
- Wpływ ciepła na organizm człowieka
- Niezbędny sprzęt do zabiegu
- Higiena i konserwacja sprzętu
- Kamienia i czakry
- Zasady i metodyka masażu
- Przeciwwskazania i środki ostrożności.

Część praktyczna: 30 godzin.

- Przygotowanie stanowiska, sprzętu i pacjenta do zabiegu
- Otwieranie i zamykanie czakr
- Nauka wykonywania masażu gorącymi kamieniami poszczególnych części ciała.
- Kolejność zabiegu.

Zasady naboru: wypełnienie [elektronicznego formularza](#) lub dostarczenie do Akademickiego Centrum Kształcenia podania – zgłoszenia (do pobrania ze strony www.ack.awf.katowice.pl).

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

PLAN KURSU MASAŻU GORĄCYMI KAMIENIAMI BAZALTOWYMI

Lp.	Temat	Liczba go- dzin
Część teoretyczna - 5 godzin		
1.	Informacja o masażu	1
2.	Wpływ ciepła na organizm człowieka	1
3.	Niezbędny sprzęt do zabiegu	1
4.	Higiena i konserwacja sprzętu	1
5.	Zasady i metodyka masażu	0,5
6.	Przeciwwskazania i środki ostrożności	0,5
Część praktyczna - 30 godzin		
1.	Przygotowanie stanowiska, sprzętu i pacjenta do zabiegu	5
2.	Otwieranie i zamykanie czakr	5
3.	Nauka wykonywania masażu gorącymi kamieniami poszczególnych części ciała	10
4.	Kolejność zabiegu	10
Razem		35

8. MASAŻ GORĄCĄ CZEKOLADĄ

Charakterystyka: kurs dla osób posiadających co najmniej wykształcenie średnie. Zabieg i masaż czekoladowy wykorzystuje naturalne dobrodziejstwa czekolady, która zawiera antyoksydanty, skutecznie hamujące procesy starzenia się skóry. Czekolada jest bogatym źródłem witamin A, E, F i H oraz dużej ilości soli mineralnych. Poprawia koloryt skóry, przywraca jej elastyczność oraz przyspiesza spalanie tkanki tłuszczowej. Dodatkową zaletą jest jej piękny zapach, a w połączeniu z olejkami eterycznym spełnia również terapię aromatyczną. Absolwenci otrzymują świadectwo ukończenia kursu.

Rodzaj kursu: kompetencyjny.

Czas trwania: 35 godzin.

Zajęcia prowadzone w systemie sobotnio – niedzielnym.

Cena: 700 zł

Program kursu:

Część teoretyczna: 5 godzin:

- Informacja o zabiegu
- Niezbędny sprzęt do zabiegu
- Czekolada jako źródło energii i witamin
- Zasady i metodyka masażu
- Wskazania i przeciwwskazania do masażu.

Część praktyczna: 30 godzin.

- Przygotowanie stanowiska, sprzętu i pacjenta do zabiegu
- Nauka wykonywania zabiegu i masażu gorącą czekoladą
- Etapy zabiegu.

Zasady naboru: wypełnienie [elektronicznego formularza](#) lub dostarczenie do Akademickiego Centrum Kształcenia podania – zgłoszenia (do pobrania ze strony www.ack.awf.katowice.pl).

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

9. MASAŻ MIODEM

Charakterystyka: kurs dla osób posiadających co najmniej wykształcenie średnie. Miód to produkt naturalny wytwarzany przez pszczoły, które zbierają nektar z kwiatów. Świeży miód jest płynny, zwany patoką, a po pewnym czasie ulega krystalizacji i zwany jest krupcem. Miód stosowany jest w infekcjach, schorzeniach serca, wątroby, zmniejsza trujące działanie używek takich jak tytoń i alkohol. Wykorzystywany w celach kosmetycznych, wspomaga pracę gruczołów potowych, ułatwiając usuwanie szkodliwych substancji. Poprawia odżywienie tkanek, nawilżenie skóry oraz działa anty-cellulitowo. Absolwenci otrzymują świadectwo ukończenia kursu.

Rodzaj kursu: kompetencyjny.

Czas trwania: 35 godzin.

Zajęcia prowadzone w systemie sobotnio – niedzielnym.

Cena: 700 zł

Program kursu:

Część teoretyczna: 5 godzin:

- Informacja o masażu
- Niezbędny sprzęt do zabiegu
- Efekty masażu miodem
- Zasady i metodyka masażu
- Wskazania i przeciwwskazania do masażu.

Część praktyczna: 30 godzin.

- Przygotowanie stanowiska, sprzętu i pacjenta do zabiegu
- Nauka wykonywania zabiegu i masażu miodem
- Etapy zabiegu.

Zasady naboru: wypełnienie [elektronicznego formularza](#) lub dostarczenie do Akademickiego Centrum Kształcenia podania – zgłoszenia (do pobrania ze strony www.ack.awf.katowice.pl).

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

10. MASAŻ AROMATERAPEUTYCZNY

Charakterystyka: kurs dla osób posiadających co najmniej wykształcenie średnie. Masaż aromaterapeutyczny to naturalna metoda działania na organizm olejkami eterycznymi wprowadzanymi drogami oddechowymi oraz przez skórę. Jest uznawana za jedną z najprzyjemniejszych metod relaksacyjnych, która zapewnia odnowę biologiczną organizmu. Olejki eteryczne oprócz ładnego zapachu mają też działanie przeciwzapalne, przeciwbakteryjne, wykrztuśne, uspokajające, pobudzające i oczyszczające. Mogą łagodzić trądzik, łupież, pękające naczynka, opóźnić procesy starzenia się skóry, przyspieszać regenerację oraz wspomagać spalanie tkanki tłuszczowej. Absolwenci otrzymują świadectwo ukończenia kursu.

Rodzaj kursu: kompetencyjny.

Czas trwania: 35 godzin.

Zajęcia prowadzone w systemie sobotnio – niedzielnym.

Cena: 700 zł

Program kursu:

Część teoretyczna: 5 godzin:

- Informacja o zabiegu
- Działanie aromaterapii
- Kompozycje olejków eterycznych
- Zasady i metodyka masażu
- Wskazania i przeciwwskazania do masażu

Część praktyczna: 30 godzin.

- Przygotowanie stanowiska, sprzętu i pacjenta do zabiegu
- Dobór odpowiedniej kompozycji olejków eterycznych do pacjenta
- Nauka wykonywania zabiegu i masażu aromaterapeutycznego
- Etapy zabiegu.

Zasady naboru: wypełnienie [elektronicznego formularza](#) lub dostarczenie do Akademickiego Centrum Kształcenia podania – zgłoszenia (do pobrania ze strony www.ack.awf.katowice.pl).

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

11. MASAŻ BAŃKĄ CHIŃSKĄ

Charakterystyka: kurs dla osób posiadających co najmniej wykształcenie średnie. Masaż bańką chińską stosowany jest w odnowie biologicznej jako masaż profilaktyczno- leczniczy. Wskazaniami do wykonania masażu są mięśniobóle, nerwobóle, stany zapalenia korzonków oraz podwyższone napięcie mięśniowe. Wykonanie masażu poprawia w znacznym stopniu ukrwienie tkanek, a dzięki temu dotlenienie i odżywienie komórek mięśniowych. Jest dobrym rozwiązaniem dla osób aktywnych fizycznie w celu rozluźnienia napiętych mięśni. Coraz bardziej popularnym zabiegiem jest masaż bańką chińską w celu zwalczania cellulitu różnego rodzaju. Absolwenci otrzymują świadectwo ukończenia kursu.

Rodzaj kursu: kompetencyjny.

Czas trwania: 35 godzin.

Zajęcia prowadzone w systemie sobotnio – niedzielnym.

Cena: 800 zł

Program kursu:

Część teoretyczna: 5 godzin:

- Informacja o zabiegu
- Wpływ masażu podciśnieniowego na organizm człowieka
- Zasady i metodyka masażu
- Wskazania i przeciwwskazania do masażu.

Część praktyczna: 30 godzin.

- Przygotowanie stanowiska, sprzętu i pacjenta do zabiegu
- Diagnostyka pacjenta
- Nauka wykonywania masażu bańką chińską
- Etapy zabiegu.

Zasady naboru: wypełnienie [elektronicznego formularza](#) lub dostarczenie do Akademickiego Centrum Kształcenia podania – zgłoszenia (do pobrania ze strony www.ack.awf.katowice.pl).

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

PLAN KURSU MASAŻU BAŃKĄ CHIŃSKĄ

Lp.	Temat	Liczba godzin
Część teoretyczna - 5 godzin		
1.	Informacja o masażu	1
2.	Wpływ masażu relaksacyjnego na organizm człowieka	1
3.	Zasady i metodyka masażu	2
4.	Wskazania i przeciwwskazania do wykonywania masażu relaksacyjnego	1
Część praktyczna - 30 godzin		
1.	Przygotowanie stanowiska, sprzętu i pacjenta do zabiegu	3
2.	Diagnostyka pacjenta	7
3.	Nauka wykonywania masażu bańką chińską	15
4.	Etapy masażu	5
Razem		35

12. MASAŻ ENERGETYZUJĄCY

Charakterystyka: kurs dla osób posiadających co najmniej wykształcenie średnie. Masaż energetyzujący to zabieg, który ma na celu wyrównanie krążącej w ciele człowieka energii poprzez rozluźnienie napiętych tkanek. Niezależnie od zastosowanej koncepcji w znacznym stopniu wpływa na osiągnięcie pełnej relaksacji i odprężenia. Zablokowanie krążącej energii spowodowane jest najczęściej stresem, wzmożonym napięciem oraz małą aktywnością fizyczną. Przyczyniać się to może do zaburzeń w prawidłowym funkcjonowaniu organizmu, a tym samym do powstawania procesów chorobowych. Absolwenci otrzymują świadectwo ukończenia kursu.

Rodzaj kursu: kompetencyjny.

Czas trwania: 35 godzin.

Zajęcia prowadzone w systemie sobotnio – niedzielnym.

Cena: 700 zł

Program kursu:

Część teoretyczna: 5 godzin:

- Informacja o masażu
- Chińska koncepcja krążenia energii
- Hinduska koncepcja krążenia energii
- Wpływ masażu na organizm człowieka
- Zasady i metodyka masażu
- Wskazania i przeciwwskazania do masażu.

Część praktyczna: 30 godzin.

- Przygotowanie stanowiska, sprzętu i pacjenta do zabiegu
- Diagnostyka pacjenta
- Nauka wykonywania masażu
- Etapy zabiegu.

Zasady naboru: wypełnienie [elektronicznego formularza](#) lub dostarczenie do Akademickiego Centrum Kształcenia podania – zgłoszenia (do pobrania ze strony www.ack.awf.katowice.pl).

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

13. MASAŻ KOSMETYCZNY TWARZY

Charakterystyka: kurs dla osób posiadających co najmniej wykształcenie średnie. Masaż kosmetyczny twarzy zaliczany jest do zabiegów profilaktyczno-pielęgnacyjnych. Stosowany w celu odżywienia, uelastycznienia i ujędrnienia skóry. Pomaga w regulacji wydzielania sebum, złuszcza zrogowaciały naskórek, poprawia krążenia krwi oraz opóźnia procesy starzenia się skóry. Wykonywany regularnie w znacznym stopniu poprawia jej wygląd i kondycję, sprawiając, że twarz wygląda promiennie i zdrowo. Absolwenci otrzymują świadectwo ukończenia kursu.

Rodzaj kursu: kompetencyjny.

Czas trwania: 35 godzin.

Zajęcia prowadzone w systemie sobotnio – niedzielnym.

Cena: 600 zł

Program kursu:

Część teoretyczna: 5 godzin:

- Informacja o zabiegu
- Diagnostyka cery
- Etapy zabiegu
- Zasady i metodyka masażu
- Wskazania i przeciwwskazania do masażu.

Część praktyczna: 30 godzin.

- Przygotowanie stanowiska, sprzętu i pacjenta do zabiegu
- Nauka wykonywania masażu kosmetycznego twarzy
- Kolejność masażu.

Zasady naboru: wypełnienie [elektronicznego formularza](#) lub dostarczenie do Akademickiego Centrum Kształcenia podania – zgłoszenia (do pobrania ze strony www.ack.awf.katowice.pl).

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

14. MASAŻ TWARZY BAŃKĄ CHIŃSKĄ -NOWOŚĆ-

Charakterystyka: kurs dla studentów i absolwentom kierunków z dziedziny nauk medycznych i nauk o zdrowiu. W kursie mogą wziąć udział również słuchacze szkół kosmetycznych. Celem kursu jest nauczenie uczestnika wykonywania prawidłowego masażu twarzy bańką chińską. Po ukończeniu kursu absolwent będzie przygotowany do wykonywania masażu twarzy bańką chińską w zakładach kosmetycznych, ośrodkach SPA i ośrodkach odnowy biologicznej.

Kurs realizowany jest w formie dwudniowego, intensywnego teoretyczno-praktycznego szkolenia. Praktyczna nauka masażu znacząco wzbogaci warsztat pracy każdego terapeuty.

Rodzaj kursu: kompetencyjny.

Czas trwania: 20 godzin.

Kurs zostanie zrealizowany w dwa weekendy (sobota, niedziela)

Cena: 700 zł

Zasady naboru: wypełnienie [elektronicznego formularza](#) lub dostarczenie do Akademickiego Centrum Kształcenia podania – zgłoszenia (do pobrania ze strony www.ack.awf.katowice.pl).

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

PLAN KURSU MASAŻU TWARZY BAŃKĄ CHIŃSKĄ

L.P	Zagadnienia programowe	Liczba godzin	zal/egz
Zajęcia teoretyczne			
1.	Budowa anatomiczna twarzy.	1	zal
2.	Podstawowe techniki masażu klasycznego w obrębie twarzy.	1	zal
3.	Przygotowanie do masażu.	1	zal
4.	Techniki masażu bańką chińską.	2	zal
5.	Wskazania i przeciwwskazania masażu bańką chińską, wpływ masażu na twarz, zasady BHP.	1	zal
Razem:		6	
Zajęcia praktyczne			
1.	Przygotowanie do masażu.	1	Zal
2.	Techniki masażu klasycznego na twarz.	1	zal
3.	Masaż klasyczny twarzy.	2	Zal
4.	Masaż obręczy barkowej.	1	zal
5.	Masaż bańkami silikonowymi.	2	Zal
6.	Masaż bańkami gumowo-szklanymi.	2	zal
7.	Masaż twarzy bańkami chińskimi w przykładowych kuracjach.	2	Zal
8.	Masaż zmarszczek bańkami chińskimi.	1	zal
9.	Masaż twarzy bańką chińską jako całość.	2	Zal
Razem:		14	
Ogółem		20	