

**Akademia Wychowania Fizycznego
im. Jerzego Kukuczki w Katowicach
Akademickie Centrum Kształcenia**

ORGANIZACJA ZAJĘĆ

STUDIA PODYPLOMOWE

(semestry nieparzyste)

I KURSY

ROK AKADEMICKI 2023/2024

PLAN PODYPLOMOWYCH STUDIÓW

TRENER SPORTU II KLASY

NARCIARSTWO ALPEJSKIE (jedna grupa): X 2023 r. – III 2024 r.

SZERMIERKA (siedem osób) IPPZ, IX 2023 r. – I 2024 r.

SNOWBOARD (pięć osób) IPPZ, XI 2023 r. – I 2024 r.

CZĘŚĆ OGÓLNA - 28.X.2023 r. – 19.XI.2023 r.

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

* przedmioty realizowane przez absolwentów studiów wyższych innych kierunków niż wychowanie fizyczne oraz sport

PLAN PODYPLOMOWYCH STUDIÓW
TRENER PRZYGOTOWANIA MOTORYCZNEGO W GRACH ZESPOŁOWYCH
I semestr (jedna grupa): 28.10.2023 r. – 28.01.2024 r.

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

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

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

**PLAN PODYPLOMOWYCH STUDIÓW
FIZJOTERAPIA I MEDYCYNA SPORTOWA
I semestr (jedna grupa): 18.11. 2023 r. – 28.01.2024 r.**

Lp.	Przedmiot/moduł	Godziny razem			Sem. I		Sem. II		Zal/Egz
		W	Ćw	ECTS	W	Ćw	W	Ćw	
1	Aspekty anatomii funkcjonalnej oraz fizjologia wysiłku sportowego z patofizjologią gojenia tkanek organizmu	10	-	2	10	-	-	-	Zal-O
2	Diagnostyka obrazowa w medycynie sportowej- nowoczesne obrazowanie	-	20	3	-	20	-	-	Zal-O
3	Specyfika urazów sportowych – występowanie, etiologia i programy ich rehabilitacji	10	9	2,5	10	9	-	-	Zal-O
4	Diagnostyka funkcjonalna w deficytach narządu ruchu	-	10	1	-	10	-	-	Zal- O
5	Trening funkcjonalny	-	10	2	-	10	-	-	Zal- O
6	Kształtowanie siły mięśniowej - trening plajometryczny w fizjoterapii sportowej oraz Stretching i jego zastosowanie w mikrocyklu treningowym	-	20	2,5	-	-	-	20	Zal-O
7	Metody specjalne w fizjoterapii sportowej oraz operacyjne metody leczenia w traumatologii narządu ruchu	6	20	3	6	20	-	-	Zal-O
8	Programowanie i kształtowanie zdolności motorycznych zawodników w powrocie po kontuzjach.	-	20	3	-	-	-	20	Zal-O
9	Wspomaganie w fizjoterapii pourazowej na podstawie testów wydolności tlenowej i beztlenowej u młodych oraz kwalifikowanych sportowców oraz metody diagnostyczne w treningu sportowym i ich zastosowanie	-	20	3	-	-	-	20	Zal-O
10	Czynniki fizykalne w fizjoterapii sportowej. Rola fizjoterapeuty w zespole medycznym. Kinesiotaping, taping oraz alternatywne metody plastrowania	-	20	3	-	-	-	20	Zal-O
11	Psychologia i techniki relaksacyjne w rehabilitacji sportowej	-	10	1	-	10	-	-	Zal-O
12	Żywnienie i suplementacja w fizjoterapii sportowej i pourazowej	-	10	1	-	-	-	10	Zal-O
	Razem	26	169	27	26	79	-	90	
	Godziny kontaktowe	208	26/169- ECTS – 7,5						
	Praktyka	52	52 - ECTS - 2						
	Egzamin końcowy	13	13 - ECTS – 0,5						
	Praca własna	520	520 ECTS - 20						
	Suma		780 – ECTS - 30						

PLAN STUDIÓW PODYPLOMOWYCH**TRENER MENTALNY W SPORCIE**

I semestr (jedna grupa): 28.10.2023 r. – 18.02.2024 r.

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

PLAN PODYPLOMOWYCH STUDIÓW
TRENER PRZYGOTOWANIA SPRAWNOŚCIOWEGO DZIECI I MŁODZIEŻY
I semestr (jedna grupa): 18.11. 2023 r. – 18.02.2024 r.

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

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

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

PLAN KURSU INSTRUKTORA SPORTU (W OKREŚLONYM SPORCIE)*

Część specjalistyczna kursu instruktora sportu :

PLYWANIE 21.X 2023 r. – 17.III 2024 r.

AKROBATYKA SPORTOWA 09.X 2023 r. – 07.I 2024 r.

KOSZYKÓWKA licencja C 25 XI.2023 r. – 02.III.2024 r.

JUDO trener III klasy 18.11.2023 r. – 28.I.2024 r.

CZĘŚĆ OGÓLNA (wspólna dla wszystkich dyscyplin) – jedna grupa 14.X.2023 oraz jedna grupa w projekcie: marzec 2024 r.

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

PLAN KURSU INSTRUKTORA AWF KATOWICE
PIŁKA RĘCZNA (LICENCJA D ZPRP) (jedna grupa) 8-10.12.2023 r.

Treści modułu kształcenia		Godziny
Zajęcia teoretyczne		
1.	Historia piłki ręcznej na świecie i w Polsce, aktualne kierunki rozwoju i światowe trendy w szkoleniu dzieci i młodzieży	1
2.	Etapy nauczania i doskonalenia umiejętności w dziecięcej piłce ręcznej oraz zapoznanie z podstawowymi metodami, formami, zasadami nauczania i doskonalenia.	3
3.	Struktura organizowania zajęć z zakresu piłki ręcznej dla dzieci z uwzględnieniem podstawowych zagadnień w obszarze periodyzacji treningu	3
4.	Selekcja i nabór w dziecięcej piłce ręcznej	2
Razem		9
Zajęcia praktyczne		
1.	Organizacja i prowadzenie zajęć ruchowych dla dzieci. Zastosowanie wybranych form i metod rozgrzewki.	2
2.	Przykładowe zajęcia w piłce ręcznej dla dzieci w przedziale wiekowym 4-6 lat, 7-9 lat oraz 10-12 lat z uwzględnieniem różnych form ćwiczeń w nauczaniu i doskonaleniu podań, chwytów, kozłowania i rzutów.	3
3.	Goalcha jako przykładowa forma gry dla wszystkich – zasady, organizacja, przebieg i filozofia gry.	2
4.	Przykłady, znaczenie i zastosowanie mikro i mini gier w zajęciach piłki ręcznej. Różne sposoby modyfikacji. Organizowanie boiska, zasad działania i sędziowanie. Przygotowanie do rywalizacji wśród dzieci.	2
5.	Kompleksowość w organizowaniu zajęć ruchowych dla dzieci – zastosowanie ćwiczeń ruchowych w kształtowaniu wybranych zdolności motorycznych w połączeniu z elementami techniki użytkowej. Wybrane przykłady ćwiczeń.	1
6.	Psychospołeczna rola organizowania zajęć piłki ręcznej. Kształtowanie prawidłowych postaw wśród dzieci i instruktorów.	2
Razem		12
Łącznie		21

KURSY Z FIZJOTERAPII:

1. Kurs masażu klasycznego z podstawami anatomii (jedna grupa) – 150 godzin – 07.X 2023 r. – 13.I.2024 r.
w projekcie jedna grupa (marzec 2024)
2. Kurs masażu Kobido – 20 godz. – 22-23.X.2023 r.