

Opis efektów uczenia się

TRENER ZDROWEGO STYLU ŻYCIA

(nazwa studiów podyplomowych)

1. **Charakterystyka studiów:** w odpowiedzi na znaczący wzrost zachorowalności społeczeństwa na choroby cywilizacyjne, prezentowanie złych nawyków żywieniowych, niską aktywność fizyczną, rozwój cywilizacji i transportu, niski poziom wiedzy prozdrowotnej (również w aspekcie prewencji), niską świadomość celowego programowania aktywności fizycznej, metod wypoczynku i technik relaksacji oraz brak wiedzy na temat samorozwoju i realizacji, prezentujemy Państwu studia podyplomowe Trener zdrowego stylu życia.
Celem kształcenia jest zdobycie niezbędnej wiedzy z zakresu planowania i wdrażania zdrowego stylu życia w aspekcie zindywidualizowanej aktywności fizycznej, odpowiednio zbilansowanej diety, znajomości najdoskonalszych form wypoczynku i regeneracji. Ponadto zdobycie wiedzy z zakresu zapobiegania chorobom cywilizacyjnym w odniesieniu do jednostki jak i grupy społecznej. Celem kształcenia jest również wytworzenie w słuchaczu potrzeby ciągłego samodoskonalenia i realizacji jako formy pełnego, zdrowego (w ujęciu definicji WHO) uczestnictwa w życiu społecznym.
Oferta skierowana jest do absolwentów szkół wyższych chcących podnosić poziom edukacji z zakresu zdrowego stylu życia.
2. **Rodzaj uzyskiwanych kwalifikacji formalnych lub zakres kompetencji:** absolwent będzie posiadał wiedzę na temat zindywidualizowanego zdrowego odżywiania i wyrabiania nawyków żywieniowych. Pozna najlepsze sposoby na rozwijanie celowej aktywności ruchowej, dostosowanej do potrzeb i okresu życia jednostki. Zapozna się z psychogennymi uwarunkowaniami stresu oraz skutecznymi metodami walki z nim. Pozna metody regeneracji organizmu wraz z innowacyjnymi metodami SPA i Wellness. Przyswoi wybrane metody z zakresu negocjacji interpersonalnych, samorealizacji i rozwoju osobistego i zawodowego. Studia te umożliwią pracę w charakterze propagatora zdrowego stylu życia w ośrodkach zdrowia, szkołach, klubach fitness i ośrodkach SPA.
3. **Kryteria naboru:** rejestracja elektroniczna, odpisu dyplomu ukończenia studiów wyższych, oświadczenie lekarskie o właściwym stanie zdrowia. Przyjęcie odbywa się na podstawie analizy dostarczonych dokumentów i kolejności zgłoszeń.
4. **Liczba semestrów i punktów ECTS:** 30
5. **Liczba godzin:**
 - a) wykłady: 83
 - b) ćwiczenia: 106
 - c) praktyki: 0
6. **Związek z kierunkiem studiów realizowanym w AWF Katowice lub przyporządkowanie kierunku studiów podyplomowych do dziedziny i dyscypliny nauki i poziomu kwalifikacji:** kierunek wychowanie fizyczne I stopnia
7. **Zakres wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych uzyskiwanych przez uczestników w procesie kształcenia:**

Lp.	Opis kierunkowych efektów uczenia się po zakończeniu studiów podyplomowych*	Odniesienie do efektów kierunkowych** (wpisz kod efektów wybranego kierunku i stopnia studiów)	Odniesienie do charakterystyki II stopnia PRK
	w zakresie wiedzy		
SP_W01	Posiada podstawową wiedzę z zakresu nauk biologiczno-medycznych o wpływie aktywności fizycznej, stylu życia, odżywiania i czynników środowiskowych na zmiany budowy i czynności organizmu z uwzględnieniem etapów rozwoju ontogenetycznego człowieka oraz różnic dymorficznych	K_W03	P6S_WG
SP_W02	Zna podstawowe kryteria oceny aktywności i wydolności fizycznej oraz metodykę przeprowadzania testów wysiłkowych.	K_W04	P6S_WG
SP_W03	Posiada wiedzę dotyczącą psychospołecznych uwarunkowań funkcjonowania człowieka w życiu, w procesie edukacji i wysiłku fizycznym	K_W05	P6S_WK
SP_W04	Ma podstawową wiedzę o współczesnych zagrożeniach społecznych i rozumie ich wpływ na funkcjonowanie jednostki	K_W06	P6S_WK
SP_W05	Zna psychologiczne podłoże procesu uczenia się, mechanizmy funkcjonowania sfery poznawczej, sposoby diagnozowania oraz sposoby stymulowania oraz potrafi zintegrować tę wiedzę z pedagogicznymi zasadami i metodami nauczania	K_W11	P6S_WK
SP_W06	Posiada wiedzę na temat znaczenia aktywności fizycznej dla zachowania zdrowia	K_W15	P6S_WG
SP_W07	Zna zasady prawidłowego żywienia i suplementacji oraz odnowy biologicznej w zakresie niezbędnym do programowania planu treningowego w wybranych aktywnościach ruchowych.	K_W03	P6S_WG
SP_W08	Zna ogólne zasady rozwoju form indywidualnej przedsiębiorczości w sferze kultury fizycznej	K_W25	P6S_WK
	w zakresie umiejętności		
SP_U01	Posiada podstawowe umiejętności techniczne w zakresie sportów indywidualnych i form muzyczno-ruchowych.	K_U03	P6S_UW
SP_U02	Potrafi posługiwać się podstawowym sprzętem i aparaturą do oceny budowy i postawy ciała, sprawności i wydolności fizycznej oraz narzędziami do oceny efektów edukacyjnych.	K_U04	P6S_UW
SP_U03	Potrafi zastosować podstawowe metody i techniki oceny parametrów funkcjonowania organizmu, oceny budowy i postawy ciała, poziomu sprawności i wydolności fizycznej oraz interpretować wyniki i planować proces treningowy	K_U07	P6S_UW
SP_U04	Potrafi zaprojektować plan własnego rozwoju zawodowego	K_U25	P6S_UU
SP_U05	Potrafi wykorzystać wiedzę teoretyczną i wyniki badań naukowych do wyjaśniania rodzaju zaburzeń dietetycznych na różnych poziomach budowy organizmu.	K_U08	P6S_UW
SP_U06	Posiada umiejętność planowania racjonalnego planu żywieniowego wraz z suplementacją.	K_U10	P6S_UO
	w zakresie kompetencji społecznych		
SP_K01	Jest kreatywny w rozwiązywaniu złożonych problemów zawodowych.	K_K11	P6S_KK

SP_K02	Umie uczestniczyć w projektach popularyzujących zdrowy styl życia i aktywność fizyczną.	K_K07	P6S_KO
SP_K03	Jest odpowiedzialny, profesjonalnie i etycznie realizuje powierzone mu zadania.	K_K13	P6S_KR
SP_K04	Rozumie i odczuwa potrzebę ciągłego dokształcania się, podnoszenia kompetencji zawodowych i osobistych.	K_K03	P6S_KK
SP_K05	Wykazuje inicjatywę w poszukiwaniu nowych kierunków badań w zakresie żywienia.	K_K02	P6S_KK
SP_K06	Ma świadomość społecznej roli absolwenta studiów podyplomowych, a zwłaszcza rozumie potrzebę przekazywania zainteresowanym najnowszych informacji na temat aktywności fizycznej i żywienia.	K_K07	P6S_KO

8. Wymogi związane z ukończeniem studiów podyplomowych:

Test teoretyczny, projekt, prezentacja, obserwacja w warunkach symulowanych.

Szczegółowe kryteria oceny przedmiotu:

- Kolokwia obejmują materiał z realizowanych treści i oceniane są na podstawie liczby uzyskanych punktów.
- Zadania praktyczne oceniane są pod kątem zgodności z zalecaniami metodycznymi.
- Aktywność na zajęciach oznacza przygotowanie do zajęć, zaangażowanie oraz poprawne wykonywanie poleceń.
- Obecność jest wymagana ze względu na praktyczny charakter zajęć.
- Warunkiem zaliczenia kolokwiów jest uzyskanie co najmniej 51% punktów

Studia podyplomowe kończą się pracą dyplomową w postaci projektu w grupach dwuosobowych lub indywidualnie.

9. Rodzaj dokumentu/ów potwierdzających ukończenie studiów podyplomowych: świadectwo ukończenia studiów podyplomowych oraz legitymacja trenera zdrowego stylu życia.