

Sylabus studiów podyplomowych

Nazwa studiów podyplomowych:		TRENER ZDROWEGO STYLU ŻYCIA		ECTS: 30	
Jednostka organizująca: Akademickie Centrum Kształcenia					
Wydział realizujący studia podyplomowe: Wydział Wychowania fizycznego		Jednostka koordynująca studia podyplomowe: Katedra Podstaw Nauk Biomedycznych Zakład Fizjologii			
Język studiów podyplomowych: polski		Forma zajęć: wykład / ćwiczenia		Liczba godzin: 189	Liczba semestrów: 2
Koordynator studiów podyplomowych:	dr Beata Manowska			Sposób realizacji zajęć: hybrydowo - w kontakcie bezpośrednim z nauczycielem akademickim oraz z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość	
Cel studiów podyplomowych:		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.			

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 doskonalenia 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

Stosowane metody dydaktyczne

wykład problemowy, dyskusja dydaktyczna, ćwiczenia przedmiotowe, projekt, mikronauczanie/symulacja prowadzenia zajęć, Nauczanie hybrydowe (blended learning), w tym e-learning

Treści przedmiotów Proszę poprawić uzupełnić treści		Liczba godzin W/Ćw.
1.	Teoria aktywności fizycznej 1. Kultura fizyczna i aktywność fizyczna: – hierarchia celów w kulturze fizycznej; wychowanie fizyczne, formy aktywności fizycznej, – aktywność fizyczna, sprawność fizyczna, zdrowie, zdrowy styl życia - zakres pojęć, zależności, klasyfikacje. 2. Korzyści i zagrożenia związane z podejmowaniem aktywności fizycznej:	6/-

	– optymalny poziom aktywności fizycznej, rekomendacje aktywności fizycznej, – biologiczne, psychiczne i społeczne konsekwencje odpowiednio podejmowanej aktywności fizycznej na różnych etapach rozwoju ontogenetycznego człowieka. 3. Alfabet ruchowy w przygotowaniu do podejmowania całonocnej aktywności fizycznej. – Zależności pomiędzy podstawowymi umiejętnościami ruchowymi, wiedzą i zrozumieniem a motywacją i pewnością siebie oraz codziennymi zachowaniami w zakresie aktywności fizycznej.	
2.	Psychospołeczne aspekty aktywności fizycznej 1. Rola aktywności fizycznej w kształtowaniu zdrowia psychicznego i profilaktyce jego zaburzeń 2. Psychologiczne, środowiskowe i behawioralne uwarunkowania zachowań zdrowotnych 3. Tworzenie środowisk sprzyjających promowaniu aktywności fizycznej - marketing społeczny, promowanie aktywności fizycznej w zakładach pracy, szkołach, środowisku lokalnym 4. Zagrożenia zdrowotne związane z aktywnością fizyczną (aktywność fizyczna jako zachowanie kompulsywne, uzależnienie od aktywności fizycznej, dysmorfia mięśniowa).	6/-
3.	Fizjologiczne uwarunkowania aktywności fizycznej 1. Klasyfikacja wysiłków fizycznych 2. Energetyka wysiłku fizycznego 3. Wpływ wysiłku fizycznego na poszczególne układy człowieka. 4. Wysiłek fizyczny a wiek i płeć. 5. Podstawy analizy parametrów krążeniowo oddechowych w poszczególnych wysiłkach fizycznych – część praktyczna. 6. Przyczyny zmęczenia organizmu. Kwasica metaboliczna. DOMS.	6/4
4.	Profilaktyka chorób cywilizacyjnych 1. Strategia życia w aspekcie prozdrowotnych zachowań prewencyjnych. 2. Charakterystyka wybranych chorób cywilizacyjnych i czynniki ryzyka (otyłość, nadciśnienie, choroba niedokrwienna, cukrzyca i hipokineza). 3. Metody zapobiegania i leczenia aktywnością fizyczną.	10/-
5.	Indywidualne metody modelowania sylwetki 1. Formy treningu sportowego. 2. Wysiłek siłowy. 3. Wysiłek aerobowy. 4. Wysiłek interwałowy. 5. Tworzenie indywidualnych planów treningowych. 6. Charakterystyka obiektów sportowych. 7. Modelowanie sylwetki w poszczególnych formach aktywności ruchowej. Zasady doboru obciążeń treningowych.	-/16
6.	Diagnostyka funkcjonalna w treningu zdrowotnym 1. Metody oceny wydolności fizycznej. 2. Testy oceniające reakcje układu krążenia i oddychania w wyniku obciążenia ustroju wysiłkiem fizycznym. 3. Weryfikacja sprawnościowa w rekreacji fizycznej. 4. Wskazania i przeciwwskazania do podejmowania poszczególnych wysiłków fizycznych. 5. Segmentaryczna ocena składu ciała, ocena siły mięśniowej, pomiary krążeniowo oddechowe.	-/6
7.	Biochemia żywności. 1. Charakterystyka podstawowych składników odżywczych: białka, tłuszcze, węglowodany, błonnik. 2. Makro i mikroelementy, witaminy, bioflawonoidy, nutraceutki, woda. 3. Przyprawy i ich składniki, używki i ich składniki, syntetyczne środki smakowe i zapachowe, chemiczne środki konserwujące, naturalne i syntetyczne barwniki; mineralne składniki żywności; przemiany chemiczne podstawowych środków odżywczych: przemiany białek (procesy rozkładu substancji białkowych), przemiany tłuszczów (jełczenie tłuszczu, rafinacja oleju), przemiany węglowodanów (procesy hydrolityczne, fermentacyjne, enzymatyczne).	8/-

8.	Nowoczesne trendy kulinarne 1. Podstawowe zasady zdrowego żywienia. 2. Zasady tworzenia planów żywieniowych. 3. Metody przetwarzania żywności (gotowanie, gotowania na parze, smażenie, grillowanie, airfryer) i ich wpływ na zdrowie. 4. Prozdrowotne właściwości ziół i przypraw. 5. Dodatki do żywności. 6. Sposoby przechowywania żywności. 7. Nowoczesne trendy kulinarne w praktyce i ich wpływ na zdrowie – wybrane rodzaje diet (np. wegańska, ketogeniczna i inne w zależności od aktualnych trendów).	-/10
9.	Wspomaganie zdrowia suplementami 1. Nutrikosmetyki – wsparcie dla diety. 2. Charakterystyka głównych grup suplementów stosowanych w połączeniu z aktywnością fizyczną. 3. Zasady doboru suplementów diety do potrzeb jednostki. 4. Sposoby zwiększania efektów treningowych poprzez zastosowanie suplementów diety. 5. Suplementy diety stosowane w regeneracji i kondycjonowaniu organizmu.	10/-
10.	Zbiegi holistyczne w zdrowym stylu życia 1. Zbiegi holistyczne w zdrowym stylu życia – wykład 2. Zimnolecznictwo miejscowe i ogólne w odnowie biologicznej – wykład i ćwiczenia. Wskazania i przeciwwskazania, metodyka zabiegów z wykorzystaniem zimna miejscowego i ogólnego w warunkach domowych oraz w obiektach odnowy biologicznej. 3. Ciepłolecznictwo miejscowe i ogólne w odnowie biologicznej - wykład i ćwiczenia. Wskazania i przeciwwskazania, metodyka zabiegów z wykorzystaniem ciepła miejscowego i ogólnego w warunkach domowych, pływalniach oraz w obiektach odnowy biologicznej. 4. Hydroterapia w odnowie biologicznej - wykład i ćwiczenia. Wskazania i przeciwwskazania, metodyka zabiegów z wykorzystaniem hydroterapii w warunkach domowych, pływalniach oraz w obiektach odnowy biologicznej. 5. Masaże w zdrowym stylu życia – wykład i ćwiczenia. Wskazania i przeciwwskazania, metodyka masażu stosowanych w warunkach domowych oraz w obiektach odnowy biologicznej.	9/10
11.	Joga 1. System pracy z ciałem oparty na ćwiczeniach fizycznych hatha jogi oraz technikach relaksacyjnych. 2. Utrzymanie oraz poprawa zdrowia psychofizycznego człowieka zgodnie z koncepcją Health-Related Fitness. 3. Praktyka jogi pomagająca w harmonijnym rozwoju ciała (fizycznego, fizjologicznego, organicznego, komórkowego, psychicznego), świadomości i jaźni. 4. Rozwijanie poczucia jedności człowieka z naturą, człowieka z człowiekiem, człowieka z własnym „ja”.	-/8
12.	Fitness – Indoor & Outdoor Indoor - Total Body Condition 1. Trening wytrzymałościowo-siłowy, ogólnorozwojowy i kompleksowy, oparty na ćwiczeniach cardio i wzmacniających, ukierunkowany na poprawę wydolności i siły całego ciała, realizowany do muzyki w różnych formach organizacyjnych. 2. Wykorzystanie przyborów fitness (hantle, piłki, taśmy elastyczne i inne akcesoria) w celu zwiększenia efektywności ćwiczeń oraz urozmaicenia treningu. 3. Kształtowanie wytrzymałości, siły oraz sprawności ogólnej z wykorzystaniem elementów treningu interwałowego i funkcjonalnego. Outdoor 4. Trening wytrzymałościowo-siłowy, ogólnorozwojowy i kompleksowy, oparty na ćwiczeniach cardio i wzmacniających, ukierunkowany na poprawę wydolności i siły całego ciała z wykorzystaniem ćwiczeń grupowych w terenie.	-/20

	5. Kształtowanie wytrzymałości, siły oraz sprawności ogólnej z wykorzystaniem elementów treningu interwałowego i funkcjonalnego z wykorzystaniem ćwiczeń grupowych w terenie. 6. Kształtowanie wydolności oraz propagowanie zdrowego stylu życia z wykorzystaniem Nordic Walking. 7. Kształtowanie wydolności oraz propagowanie zdrowego stylu życia z wykorzystaniem Slow Jogging.	
13.	Wprowadzenie do psychodietetyki 1. Psychologiczne, kulturowe i środowiskowe czynniki wpływające na zachowania żywieniowe ludzi. 2. Fazowy model zmiany zachowań żywieniowych – diagnoza i interwencje dopasowane do etapu zmiany. 3. Bariery zmiany zachowań żywieniowych. 4. Uważność w jedzeniu i inne techniki pomagające zmieniać zachowania żywieniowe.	8/-
14.	Innowacyjne techniki rozwoju osobistego i edukacji 1. Wykorzystanie technik poznawczo-behawioralnych w rozwoju osobistym. 2. Praca z dialogiem wewnętrznym i wykorzystanie zniekształceń poznawczych. 3. Uważności i modele pracy z mindfulness. 4. Budowanie poczucia własnej skuteczności jako formy radzenia sobie ze stresem.	6/6
15.	Podstawy life coachingu 1. Kompleksowe działania wspierające dążenie do celów osobistych. 2. Charakterystyka płaszczyzn takich jak: życiowe plany, kariera, związki, zdrowie, finanse oraz rodzina, czyli wszystko to, co składa się na zadowolenie z życia i zdrowie w szerokiej definicji WHO. 3. Wykorzystanie wiedzy zdobytej w trakcie dwóch semestrów studiów do wdrażania i propagowania zdrowego stylu życia.	6/12
16.	Komunikacja z klientem 1. Świadome budowanie relacji z klientem na każdym etapie współpracy. 2. Prowadzenie pierwszej wizyty, diagnozowanie potrzeb, ustalanie celu działania i tworzenie proces komunikacji, który wzmacnia motywację oraz zwiększa skuteczność działań. 3. Regularne obserwowanie postępów, informowanie o nich podopiecznego oraz wspieranie go w momentach spadku motywacji. 4. Znaczenie komunikacji werbalnej i niewerbalnej, budowania zaufania oraz profesjonalnego wizerunku. 5. Jak komunikować swoje usługi, rozwijać markę osobistą w mediach i działaniach marketingowych oraz skutecznie pozyskiwać nowych klientów.	-/12
17.	Prawne aspekty prowadzenia działalności gospodarczej 1. Zasada wolności gospodarczej i własności prywatnej 2. Konstytucja Biznesu jako nowe instrumenty prawne przedsiębiorców 3. Definiowanie działalności gospodarczej 4. Regulacja i reglamentacja w działalności gospodarczej 5. Działalność gospodarcza trenera jako zawodu w kontekście deregulacji 6. Ryzyka prowadzenia działalności gospodarczej przez trenera i ich ograniczanie	8/-

Forma i warunki zaliczenia przedmiotów, w tym zasady dopuszczania do zaliczenia, egzaminu

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 kolokwium jest uzyskanie co najmniej 51% punktów

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

Nakład pracy uczestnika - bilans punktów ECTS	
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim:	
Udział w wykładach	83
Udział w ćwiczeniach	106
Samodzielna praca uczestnika:	
Przygotowanie do ćwiczeń	35
Czytanie literatury	32
Przygotowanie do pisemnych zaliczeń	35
Przygotowanie projektów	47
Konsultacje indywidualne	10
Przygotowanie do egzaminu	30
Łączny nakład pracy uczestnika wynosi:	378 godzin, co odpowiada 30 punktom ECTS

Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej, obowiązującej do zaliczenia poszczególnych przedmiotów Proszę podać aktualną literaturę	
1.	Teoria aktywności fizycznej - Akademia Wychowania Fizycznego. Raport merytoryczny projektu WF z AWF. Aktywny dzisiaj dla zdrowia w przyszłości za rok 2025. Akademia Wychowania Fizycznego. Dostęp: https://www.awf.edu.pl/uczelnia/aktualnosci/raport-merytoryczny-projektu-wf-z-awf.-aktywny-dzisiaj-dla-zdrowia-w-przyszlosci-za-rok-2025. - Frömel, K. i in. Physical activity recommendations for segments of school days in adolescents: support for health behavior in secondary schools. <i>Frontiers in Public Health</i>, 2020. - Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej. Nowe zalecenia WHO dotyczące aktywności fizycznej. PZH, 2020. Dostęp: https://ncez.pzh.gov.pl/ruch_i_zywienie/nowe-zalecenia-who-dotyczace-aktywnosci-fizycznej/. - Osiński, W. Teoria wychowania fizycznego. Akademia Wychowania Fizycznego, Poznań 2022. - Strzyżewski, S. Proces kształcenia i wychowania. Akademia Wychowania Fizycznego, Katowice 2011. - Whitehead, M. Physical literacy. Taylor & Francis, Londyn 2010.
2.	Psychospołeczne aspekty aktywności fizycznej - Buckworth, J. (Red.). <i>Aktywność fizyczna w psychologii zdrowia</i>. Edra Urban & Partner, Wrocław 2020. - Guszkowska, M. <i>Aktywność fizyczna i psychika. Korzyści i zagrożenia</i>. Wydawnictwo Adam Marszałek, Toruń 2013. - Sas-Nowosielski, K. <i>Wychowanie do aktywności fizycznej</i>. Akademia Wychowania Fizycznego, Katowice 2002.
3.	Fizjologiczne uwarunkowania aktywności fizycznej - Adach, Z., Brzenczek-Owczarzak, W., & Celejowa, I. Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2015. - Borodulin-Nadzieja, L. Fizjologia. Górnickie Wydawnictwo Medyczne, Wrocław 2005. - Czarkowska-Pączek, B., & Przybylski, J. Zarys fizjologii wysiłku fizycznego. Elsevier Urban & Partner, Wrocław 2006. - Konturek, S. Fizjologia człowieka. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2007.
4.	Profilaktyka chorób cywilizacyjnych - Morgulec-Adamowicz, N., Kosmol, A., & Molik, B. (Red.). <i>Adaptowana aktywność fizyczna dla fizjoterapeutów</i>. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2020. - Nowak, Z. Nadciśnienie tętnicze – zarys patogenezy i metod leczenia. Akademia Wychowania Fizycznego, Katowice 2005. - Oblacińska, A., & Tabak, I. (Red.). <i>Jak pomóc otyłemu nastolatкови? Instytut Matki i Dziecka, Warszawa 2006</i>. Dostęp: http://www.imid.med.pl/klient/Aktualnosci/podrecznik.rar.

	4. World Health Organization. Global Recommendations on Physical Activity for Health. WHO, Genewa 2020.
5.	Indywidualne metody modelowania sylwetki 1. Bompa, T., & Carrera, M. Periodization training for sport (2. wyd.). Human Kinetics, Champaign 2005. 2. Doutreloux, J. Muskulatura i rozciąganie. Wydawnictwo Delta W-Z, Warszawa 2007. 3. Evans, N. Bodybuilding anatomy. Human Kinetics, Champaign 2007. 4. Kraemer, W. J., & Fleck, S. J. Strength training for young athletes. Human Kinetics, Champaign 1993. 5. Zając, A., Poprzęcki, S., Czuba, M., & Szukała, D. Dietetyczne i suplementacyjne wspomaganie procesu treningu. Akademia Wychowania Fizycznego, Katowice 2011. 6. Zając, A., Wilk, M., Poprzęcki, S., & Bacik, B. Współczesny trening siły mięśniowej. Akademia Wychowania Fizycznego, Katowice 2009.
6.	Diagnostyka funkcjonalna w treningu zdrowotnym 1. Adach, Z., Brzenczek-Owczarzak, W., & Celejowa, I. Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2015. 2. Czarkowska-Pączek, B., & Przybylski, J. Zarys fizjologii wysiłku fizycznego. Elsevier Urban & Partner, Wrocław 2006. 3. Kokot, F., Hyla-Klekot, L., & Kokot, S. Badania laboratoryjne. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2015. 4. Konturek, S. Fizjologia człowieka. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2007. 5. Zatoń, M., & Jastrzębska, A. Testy fizjologiczne w ocenie wydolności fizycznej. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2014.
7.	Biochemia żywności 1. Sikorski Z. (red.). Chemia Żywności. WNT Warszawa 2009. 2. Tymoczko JL, Berg M, Streyer L. Biochemia. Wydawnictwo Naukowe PWN 2013. 3. Murry JMc. Chemia organiczna. Wydawnictwo Naukowe PWN Warszawa 2000.
8.	Nowoczesne trendy kulinarne 1. Sikorski, Z. E. (Red.). Chemia żywności. WNT, Warszawa 2004. 2. Świdorski, F. (Red.). Technologia przemysłowej produkcji potraw. WNT, Warszawa 1989. 3. Uchman, W. (Red.). Substancje dodatkowe w przetwórstwie mięsa. Wydawnictwo Uniwersytetu Przyrodniczego, Poznań 2008. 4. Zalewski, S. (Red.). Podstawy technologii gastronomicznej. WNT, Warszawa 2003.
9.	Wspomaganie zdrowia suplementami 1. Bean, A. Żywnienie w sporcie (3. wyd.). Zys i S-ka, Poznań 2019. 2. Ciborska, H., & Rudnicka, A. Dietetyka. Żywnienie zdrowego i chorego człowieka (4. wyd.). Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2014. 3. Gawęcki, J. (Red.). Żywnienie człowieka. Tom 1: Podstawy nauki o żywieniu. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2010. 4. Zając, A., Poprzęcki, S., Czuba, M., Zydek, G., & Gołaś, A. Dieta i suplementacja w sporcie i rekreacji. Akademia Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki, Katowice 2014. 5. Ziemiański, Ś. Normy żywienia człowieka: Fizjologiczne podstawy rekreacji. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2002.
10.	Zbiegi holistyczne w zdrowym stylu życia 1. Gieremek, K., & Dec, L. Problematyka odnowy biologicznej w sporcie. Akademia Wychowania Fizycznego, Katowice 1990. 2. Gieremek, K., & Dec, L. Zmęczenie i regeneracja sił. Odnowa biologiczna w sporcie. Akademia Wychowania Fizycznego, Katowice 2000. 3. Janiszewski, M. Elementy odnowy biologicznej. Wydawnictwo Naukowe PWN, Łódź 1994.
11.	Joga 1. Grabara, M. Joga jako odpowiednia dla każdego forma ćwiczeń ruchowych. Turystyka i Rekreacja, 5, 92-98. 2009. 2. Grabara, M., & Szopa, J. Asany jogi dla współczesnego człowieka. Akademia Wychowania Fizycznego, Katowice 2013.

	3. Kulmatycki, L. Stres i joga. Książka i Wiedza, Warszawa 1999. 4. Szopa, J. Podstawowe zagadnienia związane z technikami relaksacyjnymi. W: J. Szopa, M. Harciarek (Red.), Stres i jego modelowanie (ss. 16-18). Wydawnictwo WZPCzest., Częstochowa 2004.
12.	Fitness – Indoor & Outdoor 1. Boyle, M. Nowoczesny trening funkcjonalny. Trenuj efektywniej i zmniejsz ryzyko kontuzji. Galaktyka, Łódź 2019. 2. Delavier, F. Atlas treningu siłowego. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2022. 3. Górski, J. (Red.). Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2019. 4. Kuba, L., & Paruzel-Dyja, M. Fitness. Nowoczesne formy gimnastyki. Podstawy teoretyczne. Wydawnictwo AWF im. Jerzego Kukuczki, Katowice 2010. 5. Vella, M. Anatomia w treningu siłowym i fitness. Muza SA, Warszawa 2010.
13.	Wprowadzenie do psychodietetyki 1. Bays, J. C. Uważność w jedzeniu. Wydawnictwo Amber, Warszawa 2015. 2. Ogden, J. Psychologia odżywiania się. Od zdrowych do zaburzonych zachowań żywieniowych. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2011. 3. Różycka, J. Wybrane zagadnienia z psychodietetyki. Narzędzia i metody pracy z osobami z nieprawidłowymi nawykami żywieniowymi. Difin, Warszawa 2020.
14.	Innowacyjne techniki rozwoju osobistego i edukacji 1. Blecharz, J. Praktyczna psychologia sportu. Akademia Wychowania Fizycznego im. Bronisława Czecha, Kraków 2009. 2. Buzan, T. Podręcznik szybkiego czytania. Wydawnictwo Aha!, Łódź 2015. 3. Cialdini, R. B. Wywieranie wpływu na ludzi: Teoria i praktyka. Helion, Gliwice 2015. 4. Czajkowski, Z. Nauczanie techniki sportowej. Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa 2004. 5. Czarnowska, M. Jak mówić komplementy: Psychologia pozytywnej komunikacji. Sensus, Gliwice 2009. 6. Emmons, M., & Alberti, R. Asertywność: Sięgaj po to, czego chcesz, nie raniąc innych. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Sopot 2012. 7. Gracz, J., & Sankowski, T. Psychologia aktywności sportowej. Akademia Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego, Poznań 2007. 8. Krawczyński, M. Spójność grupowa a dojrzałość społeczna zespołu sportowego. Wydawnictwo Uczelniane AWFIS im. Jędrzeja Śniadeckiego, Gdańsk 1995. 9. Krawczyński, M., & Nowicki, D. Psychologia sportu w treningu dzieci i młodzieży. Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa 2008. 10. Lowen, A. Miłość, seks i serce. Jacek Santorski & Co. Agencja Wydawnicza, Warszawa 2007. 11. Łuszczynska, A. Psychologia sportu i aktywności fizycznej: Zagadnienia kliniczne. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2012. 12. Martens, R. Jak być skutecznym trenerem. Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa 2009. 13. Sankowski, T. Wybrane psychologiczne aspekty aktywności sportowej. Akademia Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego, Poznań 2001. 14. Stewart, J. (Red.). Mosty zamiast murów: Podręcznik komunikacji interpersonalnej. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2008. 15. Wlazło, E. (Red.). Psychologia grupy sportowej. Akademia Wychowania Fizycznego, Wrocław 2003.
15.	Podstawy life coachingu 1. Marciniak, Ł. T., & Rogala-Marciniak, S. Coaching - zbiór narzędzi wspierania rozwoju. Wolters Kluwer, Warszawa 2013. 2. Ramirez-Cyzio, K. Life Coaching - relacje w równowadze. New Dawn, Warszawa 2010. 3. Rock, D., & Page, L. J. Fundamenty coachingu - neurobiologia a skuteczna praktyka. Co&Me Publishing, Warszawa 2014. 4. Rogers, J. Coaching - podstawy umiejętności. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Sopot 2010. 5. Sasin, A. Life Coaching - jak porzucić złe nawyki i zacząć nowe, lepsze życie. Sensus, Gliwice 2011.

16.	Komunikacja z klientem 1. Łaskawiec, U. Przepis na komunikację. W: M. Kęsy, Relacje i komunikacja w świecie medycznym. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2012.
17.	Prawne aspekty prowadzenia działalności gospodarczej 1. Publiczne prawo gospodarcze (Redakcja naukowa): T. Długosz, K. Oplustil, (Autorzy) 2. Behan, M. Biliński, T. Długosz, B. Kupiec, K. Oplustil, A. Piotrowska, P. Ruczkowski, M. Smaga, P. Woroniecki, Wyd. Wolters Kluwer Warszawa 2023 r, 3. Publiczne prawo gospodarcze z testami online w.11, (praca zbiorowa: M. Kamiński, F. Olszówka, Z. Snażyk, A. Szafranski), Wyd. C.H. Beck, Warszawa 4. Prawo gospodarcze. Kompendium z testami online w. 8, (Redakcja naukowa: dr hab. Jan Olszewski, 5. (Autorzy): R. Bielaszka, O. Bróż, T. Miśko, Ł. Mroczyński-Szmaj, B. Sagan, R. Stapiński, R. Uliasz, B. Wiklański, Wyd. C.H. Beck, Warszawa

Wymiar, zasady i forma odbywania praktyk, w przypadku, gdy program kształcenia przewiduje praktyki
Nie przewidują się praktyk

Metody walidacji efektów uczenia się					
Metody BUR*	Test teoretyczny	Projekt	Prezentacja	Obserwacja w warunkach symulowanych	Egzamin
SP_W01	x		x		x
SP_W02	x				x
SP_W03	x		x		x
SP_W04	x		x		x
SP_W05	x				x
SP_W06	x				x
SP_W07	x				x
SP_W08	x				x
SP_U01		x		x	x
SP_U02		x		x	x
SP_U03		x		x	x
SP_U04		x	x	x	x
SP_U05		x	x	x	x
SP_U06		x		x	x
SP_K01				x	
SP_K02				x	
SP_K03				x	
SP_K04				x	
SP_K05				x	
SP_K06				x	

Macierz efektów uczenia się																	
Efekty uczenia się	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17
SP_W01	x		x	x	x		x										
SP_W02			x		x	x											
SP_W03		x									x		X		x	x	
SP_W04		x													x	x	
SP_W05														x		x	
SP_W06	x	x		x							x	x					
SP_W07							x	x	x	x							
SP_W08																	x
SP_U01					x						x	x					
SP_U02						x											
SP_U03			x	x	x	x											
SP_U04							x							x	x	x	x
SP_U05													X				
SP_U06								x	x								
SP_K01			x		x									x	x		
SP_K02	x			x							x						
SP_K03					x	x				x					x	x	x
SP_K04			x				x		x			x		x		x	
SP_K05								x	x								
SP_K06	x			x				x					X				

P 1	Teoria aktywności fizycznej.
P 2	Psychospołeczne aspekty aktywności fizycznej.
P 3	Fizjologiczne uwarunkowania aktywności fizycznej.
P 4	Profilaktyka chorób cywilizacyjnych.
P 5	Indywidualne metody modelowania sylwetki.
P 6	Diagnostyka funkcjonalna w treningu zdrowotnym.
P 7	Biochemia żywności.
P 8	Nowoczesne trendy kulinarne.
P 9	Wspomaganie zdrowia suplementami.
P 10	Zbiegi holistyczne w zdrowym stylu życia
P 11	Yoga psychofizyczna.
P 12	Fitness – Indoor & Outdoor.
P 13	Podłoże zaburzeń odżywiania – psychodietetyka.
P 14	Innowacyjne techniki rozwoju osobistego i edukacji.
P 15	Podstawy life coachingu.
P 16	Komunikacja z klientem
P 17	Prawne aspekty prowadzenia działalności gospodarczej