

## TRENER ZDROWIA

### 1. Ogólna charakterystyka studiów

#### 1.1. Podstawowe informacje

- **Nazwa kierunku studiów:** Trener zdrowia
- **Wydział:** Wydział Wychowania Fizycznego
- **Poziom studiów:** Studia pierwszego stopnia
- **Profil studiów:** Praktyczny
- **Liczba semestrów:** 6 semestrów
- **Liczba ECTS:** 183 ECTS
- **Forma studiów:** Stacjonarne (z możliwością uruchomienia formy niestacjonarnej w zależności od zapotrzebowania i możliwości organizacyjnych)
- **Tytuł zawodowy nadawany absolwentom:** Licencjat
- **Poziom kwalifikacji (Polska Rama Kwalifikacji):** poziom 6 Polskiej Ramy Kwalifikacji
- **Przewidywana liczba studentów:** Do określenia w oparciu o analizę rynku i możliwości uczelni (w roku akademickim 2024/25 planowane limity – 48 studentów)

#### 1.2 Koncepcja kształcenia, w tym:

##### 1.2.1 Wskazanie związku studiów ze strategią uczelni

Kierunek studiów "Trener Zdrowia" na Akademii Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach jest bezpośrednio związany z kluczowymi założeniami strategicznymi uczelni, które koncentrują się na promowaniu zdrowego stylu życia, aktywności fizycznej oraz poprawie samopoczucia fizycznego i psychicznego społeczeństwa.

Misja uczelni, mówiąca o zaszczepianiu pasji, inspiracji i pobudzania społeczeństwa do podejmowania aktywności fizycznej w dążeniu do dobrego stanu zdrowia, znajduje bezpośrednie odzwierciedlenie w celach kierunku "Trener zdrowia". Kształcenie na tym kierunku będzie skupione na przygotowaniu specjalistów o szerokim zakresie wiedzy i umiejętności, którzy będą nie tylko promować aktywny styl życia, ale również efektywnie działać w obszarach związanych z ochroną zdrowia oraz edukacją fizyczną.

Wizja uczelni, bycia partnerem w dążeniu społeczeństwa do osiągnięcia korzyści związanych ze zdrowiem fizycznym i psychicznym, poprawy dobrostanu i rozwoju gospodarczego, współgra z

zakładanymi efektami uczenia się na kierunku "Trener zdrowia". Absolwenci będą dysponowali kompleksowym zestawem kompetencji, pozwalającym na istotny wpływ na jakość życia populacji przez promocję zdrowia i edukację zdrowotną.

Podsumowując, uruchomienie kierunku "Trener zdrowia" stanowi naturalne dopełnienie i wzmocnienie strategii uczelni. Przygotuje on specjalistów gotowych do sprostania współczesnym wyzwaniom zdrowotnym, promując zdrowy styl życia i aktywność fizyczną jako kluczowe elementy dobrostanu społecznego i gospodarczego.

### **1.2.2 Wskazanie potrzeb społeczno-gospodarczych utworzenia studiów oraz zgodności efektów uczenia się z tymi potrzebami**

W obliczu globalnych wyzwań zdrowotnych pojawia się coraz większa potrzeba kształcenia specjalistów w obszarze zdrowia publicznego, zdolnych do pracy na rzecz poprawy stanu zdrowia społeczeństwa. Kierunek „Trener zdrowia” jest odpowiedzią na te potrzeby, przygotowując absolwentów do działania w szeroko pojętym sektorze zdrowia publicznego, w tym w instytucjach rządowych, organizacjach pozarządowych, sektorze fitness i wellness, a także w edukacji zdrowotnej.

Program studiów został zaprojektowany tak, aby jego absolwenci posiadali nie tylko wiedzę teoretyczną, ale także praktyczne umiejętności niezbędne do efektywnego działania w roli trenera zdrowia. Efekty uczenia się obejmują zdolność do projektowania, realizacji i oceny programów promujących zdrowy styl życia, umiejętność pracy z różnorodnymi grupami społecznymi, a także kompetencje w zakresie komunikacji zdrowotnej i doradztwa indywidualnego. Te umiejętności bezpośrednio odpowiadają na społeczno-gospodarcze potrzeby poprawy zdrowia publicznego, zmniejszenia obciążeń związanych z chorobami przewlekłymi i zwiększenia ogólnej produktywności społeczeństwa poprzez promocję zdrowego stylu życia. Ponadto w ramach programu studiów uwzględniono możliwości uzyskania przez studentów dodatkowych uprawnień, które nie tylko rozszerzą ich wiedzę i kompetencje, ale również zwiększą ich konkurencyjność na rynku pracy. Wśród tych uprawnień znajdują się kwalifikacje instruktora rekreacji ruchowej w wybranej formie aktywności fizycznej oraz specjalizacje z zakresu specjalistycznych form treningu, takich jak trening siłowy (odpowiada na rosnące zapotrzebowanie na usługi wsparcia w zakresie optymalizacji własnej kondycji fizycznej, zwiększenia siły oraz poprawy ogólnej sylwetki ciała) i trening medyczny (odpowiada na rosnące zapotrzebowanie społeczne na profesjonalne usługi w zakresie wsparcia w utrzymaniu lub poprawie kondycji fizycznej osób po przebytych urazach, z

dolegliwościami bólowymi oraz innymi problemami zdrowotnymi, które nie wymagają już interwencji rehabilitacyjnej czy terapeutycznej).

Tym samym, wprowadzenie kierunku „Trener zdrowia” jest w pełni zgodne z potrzebami społeczno-gospodarczymi i przyczyni się do realizacji celów strategii uczelni, dostarczając wykwalifikowanych specjalistów gotowych sprostać wyzwaniom zdrowotnym XXI wieku.

**1.2.3 Przyporządkowanie kierunku do dyscypliny lub dyscyplin, do których odnoszą się efekty uczenia się, ze wskazaniem dyscypliny wiodącej w przypadku przyporządkowania kierunku do więcej niż jednej dyscypliny oraz określeniem dla każdej z tych dyscyplin procentowego udziału liczby punktów ECTS w liczbie punktów ECTS koniecznej do ukończenia studiów (w zaokrągleniu do liczb całkowitych)**

Dyscyplina naukowa	Nazwa	Udział procentowy
<b>1. Wiodąca:</b>	Nauki o kulturze fizycznej	<b>60%</b>
<b>2. Dodatkowa:</b>	Nauki o zdrowiu	<b>30%</b>
<b>3. Dodatkowa:</b>	Nauki medyczne	<b>10%</b>
	<b>Total</b>	<b>100%</b>

## **2. Uzasadnienie utworzenia studiów na określonym kierunku, poziomie i profilu**

Rozwój społeczeństwa oraz wzrost świadomości związanej ze zdrowiem i dobrym samopoczuciem stawiają przed systemem edukacyjnym nowe wyzwania. Utworzenie studiów na kierunku "Trener zdrowia" jest odpowiedzią na rosnące zapotrzebowanie rynku pracy na wykwalifikowanych specjalistów, którzy będą promować zdrowy tryb życia, zarządzanie własnym zdrowiem oraz profilaktykę zdrowotną w społeczeństwie. W obliczu globalnego problemu związanego z chorobami cywilizacyjnymi, otyłością oraz spadkiem aktywności fizycznej, niezbędne jest kształcenie kadr zdolnych do skutecznego działania w tych obszarach. Profil studiów opracowany został tak, aby odpowiadał na te potrzeby, łącząc wiedzę z zakresu nauk o zdrowiu, psychologii, pedagogiki i zarządzania w zdrowiu.

## **3. Opis działań na rzecz doskonalenia programu studiów oraz zapewniania jakości kształcenia**

Utrzymanie wysokiego poziomu jakości kształcenia na kierunku "Trener zdrowia" będzie realizowane poprzez ciągłe monitorowanie i aktualizowanie programu dydaktycznego, w celu dostosowania go do aktualnych trendów, a także do zmieniających się potrzeb rynku pracy.

Planowane są także działania mające na celu rozwijanie kompetencji dydaktycznych kadry, w tym udział w szkoleniach i warsztatach metodycznych. Kluczowe będzie również włączanie studentów w procesy badawcze i projekty aplikacyjne, co przyczyni się do zwiększenia ich zaangażowania i motywacji do nauki.

#### **4. Opis kompetencji oczekiwanych od kandydata ubiegającego się o przyjęcie na studia**

Od kandydatów na kierunek "Trener zdrowia" oczekuje się zainteresowania zagadnieniami zdrowia, dobrostanu oraz aktywności fizycznej. Ważne są także cechy takie jak empatia, zdolność do motywowania innych, komunikatywność oraz umiejętność pracy w zespole.

#### **5. Opis warunków prowadzenia studiów oraz sposobu organizacji i realizacji procesu prowadzącego do uzyskania efektów uczenia się**

Studia na kierunku "Trener zdrowia" będą prowadzone w trybie stacjonarnym. Proces dydaktyczny będzie opierał się na kombinacji wykładów, zajęć praktycznych, warsztatów oraz pracy własnej studentów, co zapewni zróżnicowane metody przyswajania wiedzy i umiejętności. Program będzie opierał się również na innowacyjnych metodach dydaktycznych, takich jak uczenie się oparte na problemach (PBL), interaktywne gry edukacyjne oraz wykorzystanie wirtualnej rzeczywistości (VR). Uczelnia zapewnia dostęp do nowoczesnej bazy dydaktycznej w tym infrastruktury sportowej, co umożliwi realizację praktycznych aspektów programu. W ramach studiów przewidziane są również praktyki zawodowe, realizowane we współpracy z jednostkami sektora zdrowia, sportu oraz edukacji, co pozwoli studentom na zdobycie cennego doświadczenia zawodowego.

## 6. Efekty uczenia się dla kierunku Trener zdrowia:

Efekt	Po pomyślnym ukończeniu tego programu studiów studenci zdobędą następującą wiedzę, umiejętności oraz kompetencje społeczne:	Charakterystyki poziomu II Polskiej Ramy Kwalifikacji
<b>Wiedza (KW)</b>		
KW01	Zna i rozumie funkcje biologiczne ciała ludzkiego oraz mechanizmy utrzymania homeostazy.	P6S_WG
KW02	Zna i rozumie biochemiczne i fizjologiczne mechanizmy reakcji organizmu na aktywność fizyczną i trening.	P6S_WG
KW03	Zna i rozumie zasady biomechaniki i kinezylogii ruchów oraz proces i dynamikę kształtowania zdolności motorycznych.	P6S_WG
KW04	Zna biologiczne, behawioralne, poznawcze i społeczne determinanty zdrowia oraz czynniki ryzyka związane ze stylem życia i strategię ich modyfikacji.	P6S_WG
KW05	Rozumie zasady promocji zdrowia i profilaktyki chorób oraz zna kluczowe koncepcje w tych obszarach.	P6S_WG
KW06	Zna korzyści i zasady zdrowego stylu życia włączając aktywność fizyczną, odżywianie, sen, i zarządzanie stresem.	P6S_WG
KW07	Rozumie metody motywacyjne i behawioralne w zmianie zachowań zdrowotnych i potrafi je aplikować.	P6S_WG
KW08	Zna zaawansowane narzędzia i technologie stosowane w diagnozowaniu, monitorowaniu i wspieraniu zdrowia i aktywności fizycznej.	P6S_WG
KW09	Zna zasady i periodyzację programów treningu zdrowotnego, uwzględniające indywidualne potrzeby, stan zdrowia i ograniczenia.	P6S_WG
KW10	Posiada wiedzę z psychologii zdrowia, rozumiejąc naturę zaburzeń i stanów zdrowia psychicznego.	P6S_WG
KW11	Identyfikuje trendy wpływające na branżę zdrowia i fitness i potrafi dostosować do nich swoje działania.	P6S_WK
KW12	Zna procedury postępowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia.	P6S_WG
KW13	Posiada umiejętności komunikacyjne w języku obcym na poziomie B2 według CEFR	P6S_WG
KW14	Zna podstawy przedsiębiorczości i zarządzania w branży zdrowia i fitness.	P6S_WK
KW15	Rozumie przepisy prawne i kwestie etyczne dotyczące wykonywania zawodu trenera zdrowia.	P6S_WK
<b>Umiejętności (KU)</b>		

Załącznik do uchwały Uchwała NrAR001-8-IV/2024  
Senatu Akademii Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach  
z dnia 23 kwietnia 2024 roku w sprawie ustalenia programu  
studiów stacjonarnych pierwszego stopnia na kierunku trener zdrowia, profil praktyczny

KU01	Potrafi zastosować wiedzę z fizjologii wysiłku, kinezylogii i biomechaniki do projektowania programów treningowych.	P6S_UW
KU02	Potrafi projektować i wdrażać programy promocji zdrowia i edukacji zdrowotnej oraz ocenić ich skuteczność.	P6S_UW
KU03	Optymalizuje ruch w codziennych aktywnościach i treningu, minimalizując ryzyko kontuzji.	P6S_UW
KU04	Przeprowadza testy sprawności fizycznej dostosowując je do indywidualnych potrzeb.	P6S_UW
KU05	Potrafi ocenić wybrane parametry zdrowia i poziom sprawności fizycznej, aby opracować programy aktywności fizycznej i ćwiczeń.	P6S_UW
KU06	Potrafi projektować i wdrażać programy treningowe dostosowane do indywidualnych potrzeb i ograniczeń zdrowotnych, włączając różnorodne formy aktywności fizycznej.	P6S_UW
KU07	Promuje zdrowe zachowania, stosując teorie zachowań i umiejętności doradcze.	P6S_UK
KU08	Formułuje konkretne rekomendacje w zakresie modyfikacji stylu życia adekwatne do stanu zdrowia i poziomu motywacji.	P6S_UK
KU09	Stosuje efektywne strategie zarządzania stresem i techniki relaksacyjne w praktyce, edukując klientów w zakresie ich zastosowania dla poprawy dobrostanu.	P6S_UW
KU10	Tworzy plany żywieniowe dostosowane do indywidualnych potrzeb.	P6S_UW
KU11	Wybiera, syntetyzuje i interpretuje ważne informacje z literatury nauk o zdrowiu.	P6S_UK
KU12	Zapewnia i utrzymuje bezpieczne środowisko treningowe.	P6S_UO
KU13	Wykorzystuje technologie informacyjne i komunikacyjne do promowania zdrowego stylu życia, w tym mediów społecznościowych, platform online i aplikacji do zarządzania zdrowiem.	P6S_UO
KU14	Przygotowuje biznesplan dla działalności w branży zdrowia i fitnessu.	P6S_UO
KU15	Wykazuje kompetencje w umiejętnościach ruchowych i strategiach potrzebnych do wykonywania różnorodnych aktywności fizycznych.	P6S_UW
<b>Kompetencje społeczne (KS)</b>		
KS01	Promuje zdrowy styl życia jako kluczowy element profilaktyki chorób przewlekłych.	P6S_KK
KS02	Rozumie zakres odpowiedzialności oraz kwestie prawne i etyczne związane z wykonywaniem zawodu trenera zdrowia.	P6S_KR

KS03	Wykazuje zdolność do pracy w zespołach interdyscyplinarnych, efektywnie współpracując i komunikując się z profesjonalistami z różnych dziedzin, w celu zapewnienia kompleksowej opieki dla klienta.	P6S_KK
KS04	Posiada wysoki poziom empatii i umiejętności interpersonalnych, niezbędnych w pracy z klientami.	P6S_KO
KS05	Działa zgodnie z etyką zawodową, respektując różnorodność i indywidualne potrzeby klientów.	P6S_KO
KS06	Angażuje się w ciągły rozwój osobisty i zawodowy, śledząc aktualne badania i trendy w dziedzinie zdrowia i fitness.	P6S_KK
KS07	Efektywnie komunikuje się i edukuje społeczność na temat znaczenia zdrowego stylu życia.	P6S_KO
KS08	Rozwija umiejętność budowania i utrzymania pozytywnych relacji z klientami oraz innymi profesjonalistami, tworząc środowisko sprzyjające zmianie zachowań zdrowotnych.	P6S_KR
KS09	Demonstruje zdolność do przystosowania się do zmieniających się potrzeb społecznych i indywidualnych klientów, stosując elastyczne podejście do treningu i promocji zdrowia.	P6S_KO

## Wykaz załączników

**Tabela 1. Wskaźniki dotyczące programu studiów na kierunku "Trener zdrowia"**

Kryterium	Wartość
Liczba semestrów konieczna do ukończenia studiów na danym poziomie	6
Liczba punktów ECTS konieczna do ukończenia studiów na danym poziomie	183 ECTS
Łączna liczba godzin zajęć	2943 godziny
Procentowy udział liczby punktów ECTS dla każdej z dyscyplin: Nauki o kulturze fizycznej (wiodąca) - 60%, Nauki o zdrowiu - 30%, Nauki medyczne - 10%	60%, 30%, 10%
Liczba punktów ECTS przyporządkowana zajęciom lub grupom zajęć do wyboru	61 ECTS
Wymiar praktyk zawodowych oraz liczba punktów ECTS, jaką student musi uzyskać w ramach tych praktyk	720 godzin, 12 ECTS
Liczba godzin zajęć z wychowania fizycznego – formy aktywności fizycznej	260 godzin, 20 ECTS



**Tabela 2. Zajęcia lub grupy zajęć do wyboru**

Blok zajęć	Łączna liczba godzin	Liczba punktów ECTS
Formy aktywności fizycznej (do wyboru w obligatoryjnych kategoriach: terenowe formy aktywności fizycznej, formy aktywności fizycznej w przestrzeni zamkniętej, wodne formy aktywności fizycznej, gry rekreacyjne, formy z zakresu adaptowanej aktywności fizycznej)	260	20
Specjalizacja z możliwością dodatkowych uprawnień (2 specjalizacje)	234	18
Lektorat	52	4
Moduł zajęć swobodnego wyboru (ofertę stanowią przedmioty będące uzupełnieniem kierunkowych, zgłaszane przez wydziałowe jednostki organizacyjne i zatwierdzone przez Radę Programową (Prowadzące do uzyskania kierunkowych efektów uczenia się)	247	19

**Łącznie: 793 godzin, 61 ECTS**

**Ogólna struktura programu:**

Dla programu kierunku "Trener zdrowia", każda grupa zajęć została zaprojektowana tak, aby zapewnić studentom kompleksowe i praktyczne przygotowanie, które odpowiada wymaganiom współczesnego rynku pracy w dziedzinie zdrowia i fitness. Ogólna struktura programu:

1. **Podstawy medyczne** - Godziny: 221, ECTS: 17
  - Anatomia człowieka
  - Biochemia i biochemia wysiłku
  - Fizjologia i fizjologia wysiłku
  - Antropologia medyczna
  - Bioetyka
  - Pierwsza pomoc przedmedyczna
2. **Motoryczność człowieka** - Godziny: 156, ECTS: 12
  - Biomechanika
  - Kinezylogia stosowana i monitorowanie ruchu
  - Przygotowanie motoryczne
3. **Psychologia i zarządzanie stresem** - Godziny: 234, ECTS: 18
  - Psychologia
  - Zarządzanie stresem

- Trening interpersonalny
  - Techniki treningu mentalnego i coachingu
  - Podstawy psychologii klinicznej
  - Psychoprofilaktyka - zajęcia warsztatowe
  - Elementy psychodietetyki
4. **Podstawy aktywności fizycznej i profilaktyki zdrowia** - Godziny: 286, ECTS: 22
- Profilaktyka zdrowia psychofizycznego
  - Propedeutyka aktywności fizycznej
  - Diagnostyka funkcjonalna i różnicowa
  - Kinezyprofilaktyka z elementami fizjotreningu
  - Trening zdrowotny w teorii i praktyce
  - Odnowa biologiczna
5. **Żywnienie** - Godziny: 208, ECTS: 16
- Podstawy żywienia człowieka
  - Żywnienie a choroby cywilizacyjne
  - Suplementacja diety jako wsparcie zdrowia
  - Personalizacja żywienia w aktywności fizycznej
  - Tworzenie planów żywieniowych
  - Realizacja planów żywieniowych - zajęcia w kuchni
  - Diagnostyka laboratoryjna w dietetyce
6. **Aktywność fizyczna dla grup specjalnych** - Godziny: 169, ECTS: 13
- Adaptowana aktywność fizyczna
  - Metodyka w adaptowanej aktywności fizycznej
  - Trening zdrowotny w chorobach przewlekłych
7. **Projektowanie kompleksowych programów treningowych** - Godziny: 104, ECTS: 8
- Adaptacja treningowa
  - Metody i środki treningowe
  - Periodyzacja i projektowanie treningu
  - Trening funkcjonalny
8. **Nowoczesne technologie w promocji zdrowia** - Godziny: 39, ECTS: 3
- Technologie w promocji zdrowia i treningu
  - Podstawy nauczania na odległość
9. **Zarządzanie i prawo** - Godziny: 65, ECTS: 5

- Przedsiębiorczość i zarządzanie biznesem
- Prawne aspekty działalności trenera
- Strategie biznesowe w branży zdrowia
- Ochrona własności intelektualnej

**10. Zajęcia do wyboru/Formy aktywności fizycznej** - Godziny: 260, ECTS: 20

- Terenowe formy aktywności fizycznej
- Formy aktywności fizycznej w przestrzeni zamkniętej
- Wodne formy aktywności fizycznej
- Gry rekreacyjne
- Formy z zakresu adaptowanej aktywności fizycznej

**11. Specjalizacja z możliwością uzyskania dodatkowych uprawnień** - Godziny: 234,  
ECTS: 18

- Specjalizacja instruktora rekreacji ruchowej
- Specjalizacja z zakresu specjalistycznego treningu (trening siły/trening medyczny)

**12. Lektorat** - Godziny: 52, ECTS: 4

- Język obcy do wyboru

**13. Moduł zajęć swobodnego wyboru z zakresu** - Godziny: 247, ECTS: 19

Ofertę tworzą przedmioty stanowiące uzupełnienie kierunkowych, zgłaszane przez wydziałowe jednostki organizacyjne i zatwierdzone przez Radę Programową (Prowadzące do uzyskania kierunkowych efektów uczenia się), oferujące studentom możliwość indywidualnego kształtowania ścieżki edukacyjnej.

**14. Praktyka zawodowa** - Godziny: 720, ECTS: 12



## **8. Sposoby weryfikacji i oceny efektów uczenia się osiągniętych przez studenta w trakcie całego cyklu kształcenia**

W ramach nowego kierunku studiów "Trener zdrowia", weryfikacja i ocena efektów uczenia się osiągniętych przez studenta będą realizowane przez zróżnicowane metody oceny, dostosowane do specyfiki przedmiotów oraz celów kształcenia. Weryfikacja odbywa się poprzez:

- Zaliczenia z poszczególnych przedmiotów realizowane zarówno w formie ustnej, jak i pisemnej, umożliwiają ocenę bieżącej wiedzy studenta oraz umiejętności praktycznych. Zaliczenia te mogą obejmować prezentacje projektów, testy, a także aktywność na zajęciach.
- Egzamininy pisemne i ustne sprawdzające wiedzę teoretyczną i umiejętności interpretacyjne.
- Projekty oceniające zdolność do aplikowania wiedzy w praktyce, planowania oraz realizacji zadań zgodnych z aktualnymi wytycznymi w dziedzinie zdrowia i fitness.
- Prace kontrolne i testy służące regularnej ocenie postępów w nabywaniu wiedzy i umiejętności.
- Prezentacje pozwalające na ocenę umiejętności komunikacyjnych, prezentacji wyników pracy własnej oraz argumentacji.
- Aktywność na zajęciach - ocena zaangażowania studenta w dyskusje, ćwiczenia praktyczne oraz zdolność do pracy zespołowej.
- Obserwacja aktywności na zajęciach praktycznych umożliwiająca ocenę umiejętności praktycznych, takich jak prowadzenie treningów czy stosowanie technik coachingowych.
- Dzienniki praktyk dokumentujące doświadczenia związane z praktykami zawodowymi.

Oceny z poszczególnych form weryfikacji są agregowane w celu uzyskania końcowej oceny z danego przedmiotu, a także są kluczowym elementem oceny końcowej studenta na zakończenie cyklu kształcenia.

## **9. Zasady i formę odbywania praktyk zawodowych**

Praktyki zawodowe na kierunku "Trener zdrowia" są integralną częścią programu studiów, mającą na celu przygotowanie studentów do praktycznego stosowania zdobytej wiedzy oraz umiejętności w rzeczywistych warunkach pracy. Praktyki są realizowane zgodnie z regulaminem praktyk, który jest opracowany w oparciu o przepisy zawarte w regulaminie studiów .

- Czas trwania praktyk: Przewiduje się, że każdy student w ciągu całego cyklu kształcenia ukończy co najmniej 720 godzin praktyk zawodowych.
- Miejsce realizacji praktyk: współpracujące z uczelnią na zasadzie porozumienia placówki zdrowia publicznego, instytucje zajmujące się promocją zdrowia, kluby sportowe, a także inne organizacje mogące zapewnić studentom odpowiednie warunki do praktycznego stosowania wiedzy.
- Ocena praktyk: Opiera się na ocenie opiekuna praktyk ze strony przyjmującej oraz ocenie dziennika praktyk przez opiekuna dydaktycznego z uczelni.

## Załącznik 1. Treści programowe

### **Treści programowe**

1. **Anatomia człowieka:** Treści przedmiotu obejmują szczegółową analizę struktur anatomicznych człowieka, ich topografii, wzajemnych relacji oraz znaczenia w utrzymaniu funkcji życiowych i ruchu.
2. **Biochemia i biochemia wysiłku:** Treści skupiają się na podstawowych procesach metabolicznych zachodzących na poziomie komórkowym, narządowym i ustrojowym w organizmie człowieka oraz ich zmianach wywołanych aktywnością fizyczną lub treningiem.
3. **Fizjologia i fizjologia wysiłku:** Treści przedmiotu obejmują mechanizmy działania i regulacji funkcji systemowych człowieka, z uwzględnieniem specyficznych zmian wywołanych aktywnością fizyczną lub treningiem.
4. **Antropologia medyczna:** Treści przedmiotu dotyczą wpływu biologicznego, społecznego i środowiskowego, w tym wpływu aktywności fizycznej na organizm człowieka w stanie zdrowia i choroby oraz różnych praktyk zdrowotnych.
5. **Bioetyka:** Treści omawiają etyczne wyzwania i dylematy związane z promocją zdrowia i treningiem, w tym zagadnienia prywatności i autonomii.
6. **Pierwsza pomoc przedmedyczna:** Treści przedmiotu zawierają procedury postępowania w nagłych przypadkach medycznych, techniki resuscytacyjne, opatrywanie ran i stabilizację stanu poszkodowanych.
7. **Biomechanika:** Treści koncentrują się na analizie ruchu człowieka oraz sił działających na i w ciele ludzkim, z uwzględnieniem aspektów wydajności i zapobiegania urazom.
8. **Kinezylogia stosowana i monitorowanie ruchu:** Treści łączą teoretyczne podstawy kinezylogii z praktycznymi technikami analizy ruchu, dążąc do optymalizacji wzorców ruchowych i wydajności treningowej.
9. **Przygotowanie motoryczne:** Treści przedmiotu dotyczą rozwoju podstawowych i zaawansowanych umiejętności motorycznych, ich roli w różnych aktywnościach fizycznych oraz metod ich treningu.
10. **Psychologia:** Treści przedmiotu obejmują podstawowe teorie psychologiczne, procesy poznawcze, emocjonalne i społeczne, z aplikacją w kontekście zdrowia, treningu i rozwoju osobistego.
11. **Zarządzanie stresem:** Treści skupiają się na identyfikacji przyczyn stresu, metodach jego oceny i technikach interwencyjnych stosowanych w celu redukcji wpływu stresu na zdrowie psychiczne i fizyczne.

12. **Trening interpersonalny:** Treści koncentrują się na rozwijaniu umiejętności interpersonalnych w relacjach trener-klient, z naciskiem na empatię, asertywność i techniki budowania zaufania.
13. **Techniki treningu mentalnego i coachingu:** Treści przedmiotu dotyczą zastosowania technik psychologicznych w treningu mentalnym i coachingu, mających na celu poprawę motywacji, koncentracji i ogólnego dobrostanu.
14. **Podstawy psychologii klinicznej:** Treści obejmują zrozumienie zaburzeń psychicznych, metod ich diagnozowania i podstawowych interwencji terapeutycznych, z uwzględnieniem różnorodności kontekstów klinicznych.
15. **Psychoprowfilaktyka - zajęcia warsztatowe:** Treści przedmiotu oferują warsztaty praktyczne skoncentrowane na prewencji psychologicznej, technikach radzenia sobie w sytuacjach stresowych i promocji zdrowia psychicznego.
16. **Elementy psychodietetyki:** Treści przedmiotu dotyczą związku pomiędzy dietą a zachowaniami, nastrojem i zdrowiem psychicznym, podkreślając rolę odżywiania w profilaktyce i leczeniu zaburzeń psychologicznych.
17. **Profilaktyka zdrowia psychofizycznego:** Treści skupiają się na holistycznym podejściu do zdrowia, łącząc aspekty fizyczne, psychiczne i społeczne, promując strategie zachowań prozdrowotnych i prewencji chorób.
18. **Propedeutyka aktywności fizycznej:** Treści przedmiotu obejmują podstawowe pojęcia i zasady dotyczące różnych form aktywności fizycznej, ich wpływu na zdrowie, zaleceń, metod oceny.
19. **Diagnostyka funkcjonalna i różnicowa:** Treści koncentrują się na metodach oceny funkcji organizmu, identyfikacji dysfunkcji i różnicowania diagnostycznego w kontekście planowania treningu i interwencji zdrowotnych.
20. **Kinezyprofilaktyka z elementami fizjotreningu:** Treści przedmiotu dotyczą wykorzystania ruchu jako środka profilaktycznego, poprzez ćwiczenia i treningi wzmacniające zdrowie, z uwzględnieniem zasad fizjoterapii.
21. **Trening zdrowotny w teorii i praktyce:** Treści obejmują kompleksowe podejście do planowania, wdrażania i oceny treningu zdrowotnego, z zastosowaniem aktualnych teorii i badań w dziedzinie aktywności fizycznej.
22. **Odnowa biologiczna:** Treści przedmiotu koncentrują się na metodach regeneracji i odnowy biologicznej, włączając w to zarówno naturalne techniki, jak i nowoczesne technologie wspierające procesy odzyskiwania zdrowia i kondycji.
23. **Podstawy żywienia człowieka:** Treści przedmiotu zawierają zasady prawidłowego odżywiania, analizę składników pokarmowych oraz ich funkcje i wpływ na różne aspekty zdrowia ludzkiego.



24. **Żywnienie a choroby cywilizacyjne:** Treści skupiają się na relacji pomiędzy dietą a rozwojem chorób cywilizacyjnych, analizując przyczyny i możliwości prewencji poprzez modyfikacje żywieniowe.
25. **Suplementacja diety jako wsparcie zdrowia:** Treści przedmiotu obejmują ocenę potrzeb suplementacyjnych, korzyści i potencjalne ryzyka suplementacji diety w kontekście poprawy stanu zdrowia i wydajności.
26. **Personalizacja żywienia w aktywności fizycznej:** Treści skupiają się na dostosowywaniu planów żywieniowych do indywidualnych potrzeb osób aktywnych fizycznie, z uwzględnieniem rodzaju, intensywności i celu treningu.
27. **Tworzenie planów żywieniowych:** Treści przedmiotu dotyczą opracowywania zbilansowanych planów żywieniowych, bazując na aktualnych zaleceniach i badaniach naukowych.
28. **Realizacja planów żywieniowych - zajęcia w kuchni:** Treści obejmują praktyczne aspekty realizacji zaleceń żywieniowych, w tym przygotowywanie posiłków i wykorzystanie technik kulinarnych wspierających zdrowe odżywianie.
29. **Diagnostyka laboratoryjna w dietetyce:** Treści przedmiotu koncentrują się na interpretacji wyników badań laboratoryjnych w kontekście oceny stanu odżywienia i potrzeb żywieniowych.
30. **Adaptowana aktywność fizyczna:** Treści dotyczą dostosowywania ćwiczeń i programów treningowych dla osób w różnym wieku, z różnymi ograniczeniami zdrowotnymi, niepełnosprawnościami.
31. **Metodyka w adaptowanej aktywności fizycznej:** Treści przedmiotu skupiają się na metodach nauczania i trenowania osób z różnymi potrzebami specjalnymi, z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa i skuteczności.
32. **Trening zdrowotny w chorobach przewlekłych:** Treści obejmują zasady i metody treningu zdrowotnego dla osób z chorobami przewlekłymi, z naciskiem na poprawę jakości życia i zarządzanie objawami.
33. **Adaptacja treningowa:** Treści przedmiotu dotyczą procesów adaptacyjnych organizmu na skutek regularnego treningu, z uwzględnieniem indywidualnych różnic w odpowiedzi na bodźce treningowe.
34. **Metody i środki treningowe:** Treści skupiają się na różnorodnych metodach treningowych, ich zastosowaniach, efektach i zasadach doboru w zależności od celów treningowych.
35. **Periodyzacja i projektowanie treningu:** Treści przedmiotu zawierają zasady planowania treningu długoterminowego, w tym techniki periodyzacji i projektowania cykli treningowych.

36. **Trening funkcjonalny:** Treści skupiają się na koncepcji treningu funkcjonalnego, z naciskiem na rozwój siły, wytrzymałości, stabilności i koordynacji w kontekście codziennych aktywności i specyficznych dyscyplin sportowych.
37. **Technologie w promocji zdrowia i treningu:** Treści przedmiotu obejmują wykorzystanie nowoczesnych narzędzi, takich jak monitory stylu życia, wirtualna rzeczywistość oraz platformy i aplikacje do promowania zdrowia i monitorowania treningu.
38. **Podstawy nauczania na odległość:** Treści przedmiotu koncentrują się na metodykach nauczania zdalnego, technologiach wspierających edukację online i strategiach efektywnego przekazu treści edukacyjnych przez internet.
39. **Przedsiębiorczość i zarządzanie biznesem:** Treści skupiają się na podstawach przedsiębiorczości, zarządzania małymi i średnimi przedsiębiorstwami w branży zdrowia i fitness, w tym planowaniu biznesowym, marketingu i finansach.
40. **Prawne aspekty działalności trenera:** Treści przedmiotu obejmują regulacje prawne dotyczące działalności trenera zdrowia, w tym odpowiedzialność zawodową, prawa autorskie i aspekty umów z klientami.
41. **Strategie biznesowe w branży zdrowia:** Treści skupiają się na analizie rynku zdrowia i fitness, identyfikacji niszowych możliwości rynkowych i opracowywaniu strategii biznesowych dla sektora zdrowotnego.
42. **Ochrona własności intelektualnej:** Treści przedmiotu dotyczą zagadnień związanych z ochroną praw własności intelektualnej, patentów, znaków towarowych i praw autorskich w kontekście zawodu trenera.
43. **Język obcy do wyboru:** Treści przedmiotu obejmują rozwijanie umiejętności komunikacyjnych w języku obcym, z naciskiem na terminologię branżową i interakcje w międzynarodowym środowisku zdrowia i fitness.
44. **Terenowe, halowe, wodne formy aktywności fizycznej oraz gry rekreacyjne (1) i (2):** Treści tych przedmiotów skupiają się na praktycznych aspektach organizacji i prowadzenia różnorodnych form aktywności fizycznej w zróżnicowanych środowiskach, z uwzględnieniem technik i zasad bezpieczeństwa.
45. **Formy z zakresu adaptowanej aktywności fizycznej:** Treści tych przedmiotów skupiają się na praktycznych aspektach organizacji i prowadzenia różnorodnych form aktywności fizycznej dla osób w różnym wieku, z różnymi niepełnosprawnościami.
46. **Specjalizacja instruktora rekreacji w wybranej formie aktywności:** Przedmiot skupia się na szczegółowym przygotowaniu studentów do pracy jako instruktorzy w wybranej formie aktywności fizycznej. Obejmuje techniki nauczania, organizację zajęć oraz promocję zdrowego trybu życia poprzez aktywność fizyczną, koncentrując się na umiejętnościach praktycznych i teoretycznej wiedzy specyficznej dla danej dyscypliny.
47. **Specjalizacja z zakresu treningu specjalnego:**

Trening siłowy - treści przedmiotu koncentrują się na zaawansowanych metodach treningu siłowego, opracowanych w celu optymalizacji siły i masy mięśniowej. Szczegółowo omawiane są mechanizmy adaptacyjne organizmu do różnorodnych form treningu siłowego, włączając w to zasady programowania treningowego dostosowanego do potrzeb i celów różnych grup. Analizowane są techniki treningowe, bezpieczeństwo oraz prewencja kontuzji w treningu siłowym.

Trening medyczny - Treści przedmiotu obejmują zaawansowane strategie treningowe stosowane w celu maksymalizacji efektywności ćwiczeń u osób po przebytych urazach lub innych problemach zdrowotnych, które ukończyły już proces rehabilitacji i nie wymagają leczenia. Przedstawiane są techniki treningowe dostosowane do specyficznych potrzeb tych grup, z naciskiem na prewencję kontuzji i promocję długotrwałego zdrowia mięśniowo-szkieletowego oraz ogólnoustrojowego.

Treści obu specjalizacji są ukierunkowanym uzupełnieniem całego programu edukacyjnego i mogą prowadzić do nadania dodatkowych uprawnień zawodowych po zdaniu egzaminu fakultatywnego.

48. **Praktyka zawodowa:** Treści przedmiotu obejmują zdobywanie doświadczenia praktycznego poprzez bezpośrednią pracę z klientami w realnych ustawieniach zawodowych, pod nadzorem doświadczonych mentorów.

Załącznik do uchwały Uchwała NrAR001-8-IV/2024  
Senatu Akademii Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach  
z dnia 23 kwietnia 2024 roku w sprawie ustalenia programu  
studiów stacjonarnych pierwszego stopnia na kierunku trener zdrowia, profil praktyczny

Załącznik 2. Możliwości uzyskania efektów uczenia się w poszczególnych grupach zajęć

Załącznik do uchwały Uchwała NrAR001-8-IV/2024  
Senatu Akademii Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach  
z dnia 23 kwietnia 2024 roku w sprawie ustalenia programu

Efekt	Podstawy medyczne	Motoryczność człowieka	Psychologia i zarządzanie stresem	Podstawy aktywności fizycznej i profilaktyki zdrowia	Żywność	Aktywność fizyczna dla grup specjalnych	Projektowanie kompleksowych programów treningowych	Nowoczesne technologie w promocji zdrowia	Zarządzanie i prawo	Zajęcia do wyboru/Formy aktywności fizycznej	Specjalizacja z możliwością uzyskania dodatkowych uprawnień	Lektorat
KW01	✓											
KW02	✓											
KW03		✓		✓								
KW04	✓		✓	✓								
KW05			✓	✓								
KW06			✓	✓	✓					✓		
KW07			✓									
KW08	✓			✓				✓				
KW09		✓		✓			✓				✓	
KW10			✓	✓								
KW11						✓				✓	✓	
KW12	✓					✓						
KW13												✓
KW14									✓			
KW15	✓								✓		✓	
KU01	✓	✓		✓			✓				✓	
KU02				✓	✓						✓	
KU03		✓		✓							✓	
KU04		✓		✓		✓					✓	
KU05		✓		✓			✓					
KU06						✓	✓			✓	✓	
KU07			✓								✓	
KU08			✓								✓	
KU09			✓									
KU10					✓							
KU11					✓							
KU12							✓			✓	✓	
KU13					✓			✓				
KU14									✓			
KU15						✓				✓	✓	
KS01				✓	✓							
KS02									✓			
KS03				✓						✓		
KS04			✓			✓						
KS05	✓		✓			✓			✓		✓	
KS06				✓						✓	✓	✓
KS07			✓		✓					✓	✓	
KS08			✓			✓	✓					
KS09								✓			✓	