

Plan studiów stacjonarnych drugiego stopnia o profilu ogólnoakademickim – KIERUNEK TRENER ZDROWEGO STYLU ŻYCIA realizowany od roku akademickiego 2026/2027; zatwierdzony uchwałą Senatu AKF Kraków nr 25/VI/2026 z dnia 18 czerwca 2026 r.																								
Lp.		Kierunek studiów: Dyscyplina naukowa: Poziom studiów: Profil studiów: Forma studiów: Rok akademicki:	Trener zdrowego stylu życia nauki o kulturze fizycznej (100% punktów ECTS) studia drugiego stopnia (7 PRK) ogólnoakademicki stacjonarne 2026/2027	Liczba godzin razem	W	Ćw	Forma zał. razem	Pkt ECTS	I ROK								II ROK							
									semestr 1 15 tygodni				semestr 2 15 tygodni				semestr 3 15 tygodni				semestr 4 15 tygodni			
									W	Ćw	Forma zał.	Pkt ECTS	W	Ćw	Forma zał.	Pkt ECTS	W	Ćw	Forma zał.	Pkt ECTS	W	Ćw	Forma zał.	Pkt ECTS
A	#	Zajęcia kształcenia ogólnego		165	60	105		16	60	75	12	0	15	2	2	0	15	2	2	0	0	0	0	0
1.	#	Język obcy /B2+/		45	0	45	E	6		15	Z	2		15	Z	2		15	E	2				
2.		Ekonomiczno-prawne podstawy działalności w kulturze fizycznej i ochronie zdrowia		30	15	15	ZO	2	15	15	ZO	2												
3.		Etyka w zawodzie trenera		15	15	0	ZO	1	15		ZO	1												
4.		Metodologia badań naukowych w kulturze fizycznej		30	15	15	ZO	3	30	15	ZO	3												
5.		Statystyka z elementami analizy baz danych		45	15	30	E	4	15	30	E	4												
B	#	Zajęcia kształcenia podstawowego		180	90	90		12	45	45	6	0	0	0	0	45	45	6	0	0	0	0	0	0
1.		Antropologia zdrowia		30	15	15	E	2	15	15	E	2												
2.		Psychologia zdrowia z elementami psychologii klinicznej		30	15	15	ZO	2	15	15	ZO	2												
3.		Biochemiczne aspekty zdrowia z elementami biochemii klinicznej		30	15	15	ZO	2	15	15	ZO	2												
4.		Fizjologia środowiskowa		30	15	15	E	2								15	15	E	2					
5.		Media i komunikacja w promocji zdrowia		60	30	30	E	4								30	30	E	4					
C	#	Zajęcia kształcenia kierunkowego		705	135	570		63	30	180	16	30	105	12	30	165	15	45	120	20				
1.		Biofizyka w odnowie biologicznej		30	15	15	E	3				15	15	E	3									
2.		Elementy kinezyterapii		30	0	30	ZO	2								30	ZO	2						
3.		Doping w sporcie i treningu zdrowotnym		15	15	0	ZO	1										15		ZO	1			
4.		Gerokinezylogia		45	15	30	E	4	15	30	E	4												
5.		Biochemiczne monitorowanie treningu zdrowotnego		30	15	15	E	3				15	15	E	3									
6.		Biomechaniczne wspomaganie trenigu		45	15	30	E	4								15	30	E	4					
7.		Sen i rytm dobowe w kontekście zdrowia i aktywności fizycznej		30	0	30	ZO	3													30	ZO	3	
8.		Medycyna zdrowego stylu życia		30	15	15	ZO	2								15	15	ZO	2					
9.		Podstawy patologii i profilaktyki chorób cywilizacyjnych		30	15	15	ZO	2													15	15	ZO	2
10.		Teoretyczno-metodyczne podstawy treningu		45	15	30	E	4	15	30	E	4												
11.		Formy treningu zdrowotnego																						
11.1.	#	Pilates/joga		30	0	30	ZO	2									30	ZO	2					
11.2.		Sporty walki w treningu zdrowia		30	0	30	ZO	2									30	ZO	2					
11.3.		Gimnastyka prozdrowotna w różnym wieku		60	0	60	ZO	4		30	Z	2		30	ZO	2								
11.4.	#	Prozdrowotna aktywność na świeżym powietrzu		30	0	30	ZO	2		15	Z	1		15	ZO	1								
11.5.		Zespołowe gry sportowe w treningu prozdrowotnym		30	0	30	ZO	2		30	ZO	2												
11.6.	#	Płazowe gry zespołowe / Gry rekreacyjne		30	0	30	ZO	2													30	ZO	2	
11.7.		Rytmika i taniec		30	0	30	ZO	2		30	ZO	2												
12.		Trening oporowy i funkcjonalny		45	0	45	ZO	3		15	Z	1		15	ZO	1		15	ZO	1				
13.		Nowoczesne technologie informatyczne w pracy trenera		30	15	15	ZO	2													15	15	ZO	2
14.	#	Seminarium magisterskie		60	0	60	ZO	14						15	Z	2		15	Z	2		30	ZO	10
D	#	Obozy		60	0	60	Z	4	0	0	0	0	0	60	Z	4	0	0	0	0	0	0	0	0
1.	#	Zimowy obóz szkoleniowy narciarstwo/snowboard		60	0	60	ZO	4						60	ZO	4								
Razem dla kierunku				1110	285	825	10 E	95	135	300	4 E	34	30	180	2 E	18	75	225	4 E	23	45	120	0 E	20
				1110					435	11 Z			210	6 Z			300	6 Z			165	6 Z		
#	Grupa zajęć z zakresu przygotowania specjalistycznego – do wyboru:																							
E	Grupa zajęć specjalistycznych - Trener medyczny ²																							
1.		Aktywność fizyczna i trening fizyczny osób z przewlekłymi zaburzeniami oddechowymi – EBP		255	120	135	0	22	0	0	0	75	75	13	30	45	7	15	15				2	
2.		Planowanie treningu u osób po urazach ortopedycznych		15	0	15	ZO	1					15		3			15	ZO	1				
3.		Odnowa biologiczna w wysiłku fizycznym		30	15	15	ZO	3								15	15	ZO	3					
4.		Dietoprofilaktyka i dietoterapia		15	15	0	ZO	1				15		ZO	1									
5.		Komunikacja i elementy treningu umiejętności interpersonalnych w pracy trenera medycznego		30	15	15	E	3								15	15	E	3					
6.		Biomechaniczna diagnostyka treningu zdrowotnego		30	15	15	ZO	3				15	15	ZO	3									
7.		Fizjologia starzenia się		30	15	15	ZO	3				15	15	ZO	3									
8.		Lekkoatletyczne formy treningu zdrowotnego		45	15	30	ZO	3				15	30	ZO	3									
9.		Postawy pedagogiki		30	15	15	E	2										15	15	E			2	
F	Specjalistyczna praktyka zawodowa																							
1.		Praktyka z zakresu specjalności trenera zdrowotnego		60	0	60	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	30	2	0	30	2			2
Razem dla grupy zajęć - Trener medyczny				315	120	135	3 E	26	0	0	0 E	0	75	75	1 E	13	30	75	1 E	9	15	45	1 E	4
				315					0	0 Z	0		150	4 Z			105	2 Z			60	1 Z		
Razem dla kierunku i grupy zajęć - Trener medyczny				1425	405	1020	13 E	121	135	300	4 E	34	105	255	3 E	31	105	300	5 E	32	60	165	1 E	24
				1425					435	11 Z			360	10 Z			405	8 Z			225	7 Z		
E'	Grupa zajęć specjalistycznych - Trener przygotowania fizycznego osób w różnym wieku ³																							
1.		Fizjologiczna kontrola treningu zdrowotnego		30	15	15	E	3				15	15	E	3									
2.		Biomechaniczna diagnostyka treningu zdrowotnego		30	15	15	ZO	3				15	15	ZO	3									
3.		Dietetyka w sporcie i rekreacji		30	15	15	E	3				15	15	E	3									
4.		Odnowa biologiczna w wysiłku fizycznym		30	15	15	ZO	2								15	15	ZO	2					
5.		Ćwiczenia sensomotoryczne i reedukacja posturalna w treningu zdrowotnym		30	15	15	ZO	2												15	15	ZO	2	
6.		Teoria i praktyka różnych form treningu osób starszych		45	15	30	ZO	4								15	30	ZO	4					
7.		Komunikacja interpersonalna w pracy z osobami w różnym wieku		30	15	15	ZO	2												15	15	ZO	2	
8.		Lekkoatletyczne środki przygotowania motorycznego w sporcie i rekreacji		45	15	30	ZO	3				15	30	ZO	3									
F'	Specjalistyczna praktyka zawodowa																							
1.		Praktyka z zakresu prowadzenia przygotowania fizycznego osób w różnym wieku		60	0	60	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	30	2	0	30	0	2		2
Razem dla grupy zajęć - Trener przygotowania fizycznego osób w różnym wieku				330	120	210	2 E	26	0	0	0 E	0	60	75	2 E	12	30	75	0 E	8	30	60	0 E	6
				330					0	0 Z	0		135	2 Z			105	2 Z			90	3 Z		
Razem dla kierunku i grupy zajęć - Trener przygotowania fizycznego osób w różnym wieku				1440	405	1035	12 E	121	135	300	4 E	34	90	255	4 E	30	105	300	4 E	31	75	180	0 E	26
				1440					435	11 Z			345	8 Z			405	8 Z			255	9 Z		