

Plan studiów stacjonarnych drugiego stopnia o profilu ogólnoakademickim – KIERUNEK TRENER ZDROWEGO STYLU ŻYCIA
realizowany od roku akademickiego 2026/2027; zatwierdzony uchwałą Senatu AKF w Krakowie 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	0	15		2	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		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	15	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	45	45		6	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 rytmy dobowe w kontakcie 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																			
11.2.		Sporty walki w treningu zdrowia		30	0	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		4	0	0		0	0	60		4	0	0		0	0	0		0			
1.	#	Zimowy obóz szkoleniowy narciarstwo/snowboard		1110	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			255	120	135	0	22	0	0		0	75	75		13	30	45		7	15	15		2			
1.		Aktywność fizyczna i trening fizyczny osób z przewlekłymi zaburzeniami oddechowymi – EBP		30	15	15	E	3	0				15	15	E	3											
2.		Planowanie treningu u osób po urazach ortopedycznych		15	0	15	ZO	1										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			60	0	60	0	4	0	0		0	0	0		0	0	30		2	0	30		2			
1.		Praktyka z zakresu specjalności trenera zrowotnego		60	0	60	ZO	4										30	ZO	2		30	ZO	2			
Razem dla grupy zajęć - Trener medyczny				315	120	135	3 E	26	0	0	0 E	8	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			270	120	150	0	22	0	0		0	60	75		12	30	45		6	30	30	0	4			
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 tr. 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			60	0	60	0	4	0	0		0	0	0		0	0	30		2	0	30		2			
1.		Praktyka z zakresu prowadzenia przygotowania fizycznego osób w różnym wieku		60	0	60	ZO	4										30	ZO	2		30	ZO	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												