

Akademia Wychowania Fizycznego im. J. Kukuczki w Katowicach Wydział Zarządzania Sportem i Turystyką			
Kierunek studiów i poziom kształcenia:	Zarządzanie – I stopień		Tryb studiów: S/N
Nazwa przedmiotu	TRENING PROZDROWOTNY MENADŻERA – BODY&MIND		
Nazwa grupy zajęć	Grupa zajęć z nauk o zarządzaniu w kulturze fizycznej		
Profil kształcenia	ogólnoakademicki		
Język wykładowy	polski		
Forma realizacji przedmiotu	obligatoryjny	do wyboru	X
Specjalność	wszystkie specjalności		
Rok studiów	pierwszy		
Semestr	drugi		
Liczba punktów ECTS	dwa		
Tytuł/stopień naukowy, imię i nazwisko prowadzącego zajęcia	mgr Agnieszka Kmiecik, dr inż.. Agnieszka Ulfik		
Kierunkowe efekty uczenia się - symbole	Przedmiotowe efekty uczenia się		
WIEDZA			
K_W01, K_W17	W1	Posiada podstawową wiedzę o specyfice nauk o kulturze fizycznej, zna podstawową terminologię stosowaną w treningu prozdrowotnym.	
K_W16, K_W17	W2	Zna zasady prawidłowego wykonywania ćwiczeń wzmacniających, rozciągających oraz mobilizujących grupy mięśni odpowiedzialnych za utrzymanie prawidłowej sylwetki.	
K_W17	W3	Potrafi wyjaśnić pojęcia związane z relaksem.	
UMIĘTNOŚCI			
K_U17	U1	Posiada umiejętność planowania treningów i świadomie pracować z ciałem w przestrzeni, kontrolować ruch ciała i napięcie mięśniowe.	
K_U25	U2	Posiada umiejętność poprawnego technicznie wykonywania ćwiczeń prozdrowotnych oraz technik koncentracji umysłu wpływających na komunikację interpersonalną.	
K_U17	U3	Potrafi zarządzać czasem własnym wykonując ćwiczenia wzmacniające, stretchingowe i relaksacyjne doskonaląc cały czas swoje umiejętności na bazie materiałów z treningów prozdrowotnych.	
KOMPETENCJE SPOŁECZNE			
K_K01, K_K13	K1	Jest świadomy stanu swojej wiedzy, kompetencji, ciągłego doskonalenia umiejętności w obszarze nauk o kulturze fizycznej i jej wpływu na funkcjonowanie psychosomatyczne.	
K_K02	K2	Ma świadomość propagowania zachowań prozdrowotnych, w obszarze aktywności fizycznej w środowisku biznesowym z wykorzystaniem ćwiczeń prozdrowotnych.	
K_K14	K3	Dba o poziom sprawności fizycznej niezbędnej w pracy menadżera przy użyciu różnych technik treningu prozdrowotnego.	
Treści przedmiotu	<ol style="list-style-type: none"> Organizacja zajęć. Zapoznanie z regulaminem przedmiotu. Omówienie zasad BHP. Rekreacja prozdrowotna menadżera-obszar działania. Podział form body& mind z uwzględnieniem grupy zajęć psychofizycznych. Relaks. Znaczenie form body & mind w codziennym życiu – umiejętność radzenia sobie ze stresem poprzez ruch. Definicja stresu, relaksu. 		

	<p>Wytyczne do relaksu. Zastosowanie ćwiczeń rozciągająco-rozluźniających.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Analiza i nauka utrzymania prawidłowej postawy ciała, zwiększenie świadomości ciała współczesnego menadżera poprzez ćwiczenia kompensacyjno-relaksacyjne. 4. Opis i praktyczne zastosowanie wybranych form w oparciu o stretching i relaks. Systematyka i dobór ćwiczeń rozciągających w codziennym życiu. Integracja ruchu, oddechu i kontroli ciała. 5. Zdrowy kręgosłup – mobilizacja kręgosłupa we wszystkich płaszczyznach, ćwiczenia w pozycjach stojących, siedzących i leżących. Wpływ treningu- zdrowy kręgosłup na mięśnie postulane i głębokie oraz poprawienie mobilizacji kręgosłupa menadżera. 6. Wzmacnianie CORE (ćwiczenia wzmacniające i ujędrniające mięśnie głębokie brzucha i pleców). 7. Trening wzmacniający mięśnie dna miednicy z wykorzystaniem różnych technik. 8. Zdrowy kręgosłup funkcjonal – zajęcia prozdrowotne dla menadżera z zastosowaniem Jogi i BodyArt. 9. Trening profilaktyki wad postawy uwzględniający prawidłową postawę, elastyczność mięśni, prawidłowy oddech, relaks. 10. Opis i praktyczne zastosowanie ćwiczeń uwalniających mięśnie od napięcia i stresu u menadżera, modelowanie sylwetki i wzmacnianie tonusu mięśniowego – mental body. 11. Ćwiczenia kształtujące i ujędrniające, stabilizujące system ruchowy menadżera na bazie ćwiczeń według Pilatesa. 12. Ćwiczenia wzmacniająco-rozluźniające. Zastosowanie techniki koncentracji umysłu. 13. Podsumowanie zajęć, zaliczenie na ocenę.
Wymagania wstępne i dodatkowe	Brak
Literatura obowiązkowa	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bilczyńska J. <i>Pilates: piękno, zdrowie, relaks</i>, Wydawnictwo Dragon, Bielsko-Biała 2012, 2. Blecharz J., Siekańska M., Tokarz A. <i>Optymalizacja treningu sportowego i zdrowotnego z perspektywy psychologii</i>, AWF, Kraków 2012, 3. Coulter H.D., <i>Anatomia hatha jogi. Podręcznik dla uczniów i nauczycieli praktykujących</i>, A-ti, Kraków 2017, 4. Eberhard A. (red.). <i>Fizjologiczne podstawy rekreacji ruchowej z elementami fizjologii ogólnej człowieka</i>, AlmaMer WSE, Warszawa, 2008, 5. Nelson A.G., Kokknen J. <i>Anatomia stretchingu: ilustrowany przewodnik jak poprawić elastyczność i siłę mięśni</i>, Studio Astropsychologii, Białystok 2011,
Literatura uzupełniająca	<ol style="list-style-type: none"> 1. Czerwiński R.: <i>Kręgosłup na co dzień</i>, Wydawnictwo SIC, Warszawa 2000, 2. Gracz J., Sankowski T. <i>Psychologia aktywności sportowej</i>, AWF, Poznań 2007, 3. Łuszczynska, A. <i>Psychologia sportu i aktywności fizycznej. Zagadnienia kliniczne</i>, PWN, Warszawa 2014, 4. Manocchia P. <i>Anatomia treningu siłowego, 5 podstawowych ćwiczeń</i>, Buchmann, Warszawa 2012, 5. Szot Z., (red.), <i>Aerobik-teoria, technika wykonania, metodyka nauczania, przepisy sędziowania</i>. AWFIS, Gdańsk 2002,
Planowane	Ćwiczenia praktyczne na sali gimnastycznej Uczelni, dyskusja

formy/działania/ metody dydaktyczne	dydaktyczna, pogadanka, objaśnienie, pokaz
Sposób zaliczenia	Zaliczenie na ocenę
Metody oceniania osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się	Zaliczenie na ocenę na podstawie aktywności, obecności na zajęciach, opracowania samodzielnie lub w grupie zadanego zagadnienia – projektu, prezentacji
Kryteria oceniania osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się	Szczegółowe warunki uzyskania oceny oraz uzupełniające elementy oceny (obecność, aktywność itp.), prowadzący egzamin/zaliczenie podaje do wiadomości studentów na pierwszych zajęciach oraz na zajęciach poprzedzających egzamin/zaliczenie
Praktyki zawodowe	nie dotyczy
STUDIA STACJONARNE Bilans punktów ECTS	udział w ćwiczeniach: 26 h zapoznanie się ze wskazaną literaturą: 13 h przygotowanie do ćwiczeń: 10 h przygotowanie do zaliczenia: 3 h Łącznie: 52 h w bezpośrednim kontakcie z prowadzącym 50% godzin liczba punktów ECTS = 2 pkt. Minimalna ilość godzin nakładu pracy studenta 2(pkt ECTS) x 26h = 52h

Forma oceny efektów uczenia się				
Efekty uczenia się	Forma oceny			
	Test	Projekt	Dyskusja dydaktyczna	Prezentacja
W1		X	X	X
W2		X	X	X
W3		X	X	X
U1		X		X
U2			X	
U3		X		X
K1			X	X
K2		X	X	
K3		X	X	X