

Akademia Wychowania Fizycznego im. J. Kukuczki w Katowicach Wydział Zarządzania Sportem i Turystyką			
Kierunek studiów i poziom kształcenia:	Zarządzanie – II stopień		Tryb studiów: S/N
Nazwa przedmiotu	TRENING PSYCHOSOMATYCZNY MENADŻERA – PILATES		
Nazwa grupy przedmiotów i jej symbol	Grupa przedmiotów z nauk o zarządzaniu w kulturze fizycznej	GNKF	
Profil kształcenia	ogólnoakademicki		
Język wykładowy	polski		
Forma realizacji przedmiotu	obligatoryjny	do wyboru	X
Specjalność	wszystkie specjalności		
Rok studiów			
Semestr			
Liczba punktów ECTS	dwa		
Tytuł/stopień naukowy, imię i nazwisko prowadzącego zajęcia	mgr Agnieszka Kmiecik		
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 psychosomatycznym – Pilates.	
K_W16, K_W17	W2	Posiada podstawowe wiadomości z zakresu anatomii, fizjologii, aktywności fizycznej, zna historię i charakterystykę techniki Pilates.	
K_W17	W3	Zna zasady prawidłowego ustawienia ciała i oddychania w metodzie Pilates, zna ćwiczenia i ich modyfikacje.	
UMIEJĘTNOŚCI			
K_U17	U1	Potrafi konstruować i wykonywać ćwiczenia wraz z modyfikacjami w metodzie Pilates przeznaczając czas własny.	
K_U17	U2	Potrafi ustabilizować kręgosłup i wzmacniać mięśnie metodą Pilates.	
K_U25	U3	Posiada umiejętność poprawnego technicznie wykonywania ćwiczeń prozdrowotnych metodą Pilates wpływających na komunikację interpersonalną.	
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 jest świadomy własnych ograniczeń, rozumie potrzebę profilaktyki kręgosłupa przez prozdrowotną aktywność fizyczną.	
K_K02	K2	Ma świadomość propagowania zachowań prozdrowotnych, w obszarze aktywności fizycznej w środowisku biznesowym z wykorzystaniem ćwiczeń prozdrowotnych – Pilates.	
K_K14	K3	Dbą o poziom sprawności fizycznej niezbędnej w pracy menadżera przy użyciu metody Pilates.	
Treści przedmiotu	<ol style="list-style-type: none"> 1. Organizacja zajęć. Zapoznanie z regulaminem przedmiotu. Omówienie zasad BHP. Metodyka prowadzenia ćwiczeń metodą Pilates. Relaks. 2. Anatomia, fizjologia człowieka. Historia Pilates. Zastosowanie podstawowych ćwiczeń Pilates. 3. Zasady techniki Pilates (koncentracja, oddychanie, kontrola, 		

	<p>precyzja, ciągle płynny ruch). Praktyczne zastosowanie ćwiczeń Pilates.</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Podstawy metody pilates (neutralna pozycja kręgosłupa w różnych pozycjach ciała, zaangażowanie mięśni głębokich). Praktyczne zastosowanie ćwiczeń Pilates. 5. Analiza i nauka utrzymania prawidłowej postawy ciała, zwiększenie świadomości ciała współczesnego menadżera poprzez ćwiczenia Pilates. Praktyczne zastosowanie ćwiczeń Pilates. 6. Wskazania i przeciwwskazania do wykonywania ćwiczeń Pilates. Opis i praktyczne zastosowanie ćwiczeń Pilates. 7. Zasady bezpiecznego wykonywania ćwiczeń. Opis i praktyczne zastosowanie ćwiczeń Pilates. 8. Rozciągnięcie i uelastycznienie wszystkich mięśni ciała z wykorzystaniem metody Pilates. 9. Stres- przyczyny, objawy. Metody obniżania poziomu stresu z wykorzystaniem ćwiczeń Pilates. 10. Zwiększanie świadomości własnego ciała z zastosowaniem metody Pilates. 11. Wzmacnianie CORE (ćwiczenia wzmacniające i ujędrniające mięśnie głębokie brzucha i pleców) z wykorzystaniem metody Pilates. 12. Propagowanie prozdrowotnych form aktywności fizycznej – Pilates. 13. Podsumowanie zajęć, zaliczenie przedmiotu.
Wymagania wstępne i dodatkowe	Brak
Literatura obowiązkowa	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jaskólska A., <i>Podstawy fizjologii wysiłku fizycznego z zarysem fizjologii człowieka</i>, AWF, Wrocław 2009, 2. Richardson C., Hodges P., Hides J., <i>Kinezyterapia w stabilizacji kompleksu lędźwiowo-miednicznego</i>, Elsevier Urban& Partner, Wrocław 2009, 3. Selby A., Herdman A., <i>Pilates-kształtowanie ładnej sylwetki ciała</i>, Delta W-Z, Warszawa, 2009,
Literatura uzupełniająca	<ol style="list-style-type: none"> 1. Binda E., Bilczyńska J., Bąk J., <i>Piękne ciało: joga pilates fitness</i>, Dragon, Bielsko-Biała 2012, 2. Stephens M., <i>Pilates na co dzień : na zdrowie! : SPA dla ciała i ducha</i>, Helion – Septem, Gliwice 2018, 3. Wood S., <i>Pilates w rehabilitacji</i>, PZWL, Warszawa 2020,
Planowane formy/działania/ metody dydaktyczne	Ćwiczenia teoretyczno-praktyczne na sali gimnastycznej Uczelni, dyskusja dydaktyczna, pogadanka, objaśnienie, pokaz
Sposób zaliczenia	Zaliczenie na ocenę
Metody oceniania osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się	Zaliczenie na ocenę na podstawie opracowania samodzielnie lub w grupie zadanego zagadnienia – projektu, prezentacji, aktywności i obecności na zajęciach
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	udział w ćwiczeniach: 26 h zapoznanie się ze wskazaną literaturą: 13 h przygotowanie do ćwiczeń: 10 h
Bilans punktów ECTS	przygotowanie do zaliczenia: 3 h

	<p>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</p>
--	--

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	
K1			X	
K2			X	X
K3			X	X