

**Program kształcenia na kursie doszktałcającym
Instruktor Pilates**

Wydział	Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia
Jednostka prowadząca kurs doszktałcający	Katedra Sportu dla Wszystkich
Nazwa kursu	Instruktor Pilates
Typ kursu	Kwalifikacyjny
Opłata za kurs (całość)	1000 -1200 zł
Określenie obszaru kształcenia/obszarów kształcenia, do którego przyporządkowany jest kurs doszktałcający	M (nauki medyczne, nauki o zdrowiu oraz nauki o kulturze fizycznej).
Ogólne cele	Zapoznanie z teoretycznymi, metodycznymi i organizacyjnymi zasadami prowadzenia zajęć pilates. Przygotowanie do prowadzenia zajęć pilates ukierunkowanych na profilaktykę dolegliwości mięśniowo-szkieletowych, wzmocnienie tonusu mięśniowego, zwiększenie elastyczności mięśni (lub mobilności stawów) i poprawienie kondycji fizycznej (lub psychofizycznej). Przekazanie wiedzy z zakresu zdrowotnych, estetycznych i funkcjonalnych walorów ćwiczeń psychofizycznych.
Związek efektów uczenia się z misją i strategią uczelni	Kształcenie wysoko kwalifikowanych kadr na potrzeby sportu i rekreacji, zgodne z celem strategicznym 6.1 (cel operacyjny 7).
Wymagania wstępne	Wykształcenie średnie. Brak przeciwwskazań do podejmowania wysiłku fizycznego.
Zasady rekrutacji	Rekrutacja ciągła
Limit przyjęć (od ... do)	Od 12 do 30 osób
Liczba punktów ECTS konieczna do uzyskania kwalifikacji	6
Liczba semestrów	5 zjazdów w semestrze letnim 2021/2022
Opis zakładanych efektów uczenia się dla kursu doszktałcającego	Wg wzoru w załączniku 5.
Plan kursu	Wg wzoru w załączniku 6.
Sylabusy poszczególnych modułów kształcenia składające się na program kursu doszktałcającego uwzględniające metody weryfikacji efektów uczenia się osiągniętych przez słuchaczy	Według wytycznych dotyczących zasad tworzenia sylabusa/karty przedmiotu dla studiów pierwszego, drugiego i trzeciego stopnia
Wymogi związane z ukończeniem kursu (praca końcowa/egzamin końcowy/inne)	Egzamin końcowy, zaliczenie części praktycznej.
Opis wewnętrznego systemu zapewnienia jakości kształcenia	Ocena jakości kształcenia przez Komisję ds. Jakości Kształcenia. Weryfikacja efektów uczenia się (ankieta ewaluacyjna prowadzona wśród uczestników kursu, oceniająca realizowane treści programu kursu).

Efekty uczenia się na kursie Instruktora Pilates (IP)

Wydział prowadzący kurs	Wychowania Fizycznego i Zdrowia
Nazwa kursu	Instruktor Pilates
Poziom kształcenia	I i II stopień
Umiejscowienie kursu w obszarach kształcenia (uzasadnienie)	Kurs Instruktora Pilates umiejscowiono w obszarze kształcenia w zakresie nauk medycznych, nauk o zdrowiu oraz nauk o kulturze fizycznej. Jego usytuowanie w tym obszarze wynika z jednolitego obszaru zainteresowań, jakim jest prozdrowotny styl życia, obejmujący aktywność fizyczną człowieka i w jej różnych formach i odmianach.

Symbol	Efekty uczenia się na kursie – Instruktor Pilates
	WIEDZA
IP_ W01	Rozumie znaczenie koordynacji nerwowo-mięśniowej w uczeniu się ruchów. Zna mięśnie głębokie przykręgosłupowe, które stabilizują kręgosłup. Zna nazwy ćwiczeń pilates.
IP_ W02	Rozumie znaczenie działań profilaktycznych i potrzebę edukacji własnego ciała poprzez stworzenie programu ćwiczeń prozdrowotnych.
IP_ W03	Zna i rozumie potrzebę uprawiania zajęć body & mind oraz naukę koncentracji skupienia się na ćwiczeniach – ruch jako proces myślowy.
IP_ W04	Zna terminologię pozycji wyjściowych do ćwiczeń pilates oraz samych ćwiczeń.
	UMIEJĘTNOŚCI
IP_ U01	Potrafi samodzielnie przygotować i zrealizować program ćwiczeń prozdrowotnych pilates na wybrane partie mięśniowe oraz dostosować przybory do potrzeb uczestników.
IP_ U02	Potrafi samodzielnie dobrać zestawy ćwiczeń pilates o charakterze kompensacyjno-korygującym dostosowane do indywidualnych potrzeb klienta.
IP_ U03	Potrafi samodzielnie dobrać zestawy ćwiczeń pilates odpowiednie dla danej grupy wiekowej.
IP_ U04	Potrafi samodzielnie odtworzyć wzorec ruchowy danego ćwiczenia pilates. Potrafi samodzielnie objaśnić i demonstrować technikę wykonania poszczególnych ćwiczeń pilates.
	KOMPETENCJE SPOŁECZNE
IP_ K01	Rozumie potrzebę ustawicznego usprawniania się. Posiada umiejętność samooceny w zakresie poziomu sprawności fizycznej.
IP_ K02	Posiada zdolność komunikowania się i potrafi zachęcić do uczestniczenia w zajęciach prozdrowotnych pilates.
IP_ K03	Zna zasady bezpieczeństwa i higieny pracy na zajęciach pilates.

Plan kursu kwalifikacyjnego

Lp.	Nazwa modułu kształcenia	forma zajęć	O/F*	liczba godzin kontaktowych	Liczba punktów ECTS
1.	<u>Moduł I (teoretyczny)</u> Teoria Pilates	wykłady	obowiązkowy	30	1
2.	<u>Moduł II (praktyczny)</u> Ćwiczenia praktyczne	ćwiczenia	obowiązkowy	60	3

Łączna liczba godzin : **90**

Łączna liczba punktów ECTS w ramach godzin kontaktowych: 4

Sylabus kursu

Kurs – Instruktor Pilates

Cel kursu:

Zapoznanie z teoretycznymi, metodycznymi i organizacyjnymi zasadami prowadzenia zajęć pilates. Przygotowanie do prowadzenia zajęć pilates ukierunkowanych na profilaktykę dolegliwości mięśniowo-szkieletowych, wzmocnienie tonusu mięśniowego, zwiększenie elastyczności mięśni (lub mobilności stawów) i poprawienie kondycji fizycznej (lub psychofizycznej). Przekazanie wiedzy z zakresu zdrowotnych, estetycznych i funkcjonalnych walorów ćwiczeń psychofizycznych.

TREŚCI PROGRAMOWE		
Treść zajęć	Forma zajęć ¹ (liczba godz.)	Symbol przedmiotowych efektów kształcenia
1. Rys historyczny pilates. Druga generacja nauczycieli pilates. Pilates w Polsce.	wykład (1)	IP_W03
2. Charakterystyka form body&mind.	wykład (1)	IP_W01, IP_W03, IP_W04
3. Pozycje wyjściowe do ćwiczeń kształtujących. Główne osie i płaszczyzny ruchów. Specyfika pozycji wyjściowych w ćwiczeniach pilates.	wykład (1)	IP_W04
4. Specyfika oddechu w ćwiczeniach pilates.	wykład (1)	IP_W04
5. Mięśnie głębokie stabilizujące kręgosłup.	wykład (1)	IP_W01, IPW04
6. Metodyka nauczania napięcia mięśni środka.	wykład (1)	IP_W01, IPW04
7. Struktura i elementy zasad pilates.	wykład (1)	IP_W03
8. Rozgrzewka w formach body&mind.	wykład (1)	IP_W01, IP_W03, IP_W04, IP_K03
9. Budowa i planowanie lekcji pilates. Dobór ćwiczeń do indywidualnych potrzeb i oczekiwań klienta.	wykład (1)	IP_W02, IP_W03, IP_W04, IP_U01, IP_U02, IP_U03
10. Metodyka nauczania ćwiczeń: the hundred (uproszczone sto), the roll up (uproszczone zwijanie), the one leg circle (uproszczone krążenie nogą), the swan dive (uproszczony nurkujący łabędź).	wykład (1)	IP_W01, IP_W03

¹ Wykłady, ćwiczenia, laboratoria, samodzielne prowadzenie zajęć przez studenta.

11. Metodyka nauczania the cradle (kołyska), rolling back (uproszczone rolowanie) single leg stretch (uproszczone rozciąganie jednej nogi).	wykład (1)	IP_W01, IP_W03
12. Metodyka nauczania double leg stretch (uproszczone rozciąganie obu nóg) scissors (uproszczone nożyce), shoulder bridge (uproszczony most ramion).	wykład (1)	IP_W01, IP_W03
13. Metodyka nauczania spine twist (uproszczony skręt kręgosłupa), clams (klamra), side kick (uproszczone boczne kopnięcie).	wykład (1)	IP_W01, IP_W03
14. Metodyka nauczania swimming (uproszczone pływanie), side bend (uproszczone boczne zgięcie), push up (uproszczone pompki).	wykład (1)	IP_W01, IP_W03
15. Metodyka nauczania single leg Kick (uproszczony wyprost nogi ze zgięciem kolana), leg pull prone (uproszczony podpór przodem), the crab (krab), the seal.	wykład (1)	IP_W01, IP_W03
16. Metodyka nauczania ćwiczeń zaawansowanych: roll over, neck pull, hip twist.	wykład (1)	IP_W01, IP_W03
17. Metodyka nauczania ćwiczeń zaawansowanych: puch up, open leg rocker, cancan, crisscross.	wykład (1)	IP_W01, IP_W03
18. Metodyka nauczania ćwiczeń zaawansowanych: teaser, illeg pull supine, rocking, rolling jackknife.	wykład (1)	IP_W01, IP_W03
19. Stopniowanie złożoności i trudności ćwiczeń pilates. Przybory i przyrządy stosowane na zajęciach pilates.	wykład (1)	IP_W01, IP_U01, IP_W03, IP_W04, IP_U01
20. Utrzymanie statyki ciała – rola układu kostno-stawowego.	wykład (1)	IP_W01, IP_W03, IP_W04
21. Znaczenie zespołów mięśniowym kręgosłupa w stabilizacji postawy ciała.	wykład (1)	IP_W01, IP_W03, IP_W04
22. Mięśnie wdechowe i wydechowe – położenie i funkcje.	wykład (1)	IP_W01, IP_W03, IP_W04
23. Funkcje zespołów mięśniowych obręczy kończyny górnej w utrzymaniu jej ruchomości.	wykład (1)	IP_W01, IP_W03, IP_W04
24. Anatomia funkcjonalna kończyny górnej wolnej.	wykład (1)	IP_W01, IP_W03, IP_W04
25. Rola zespołów mięśniowych okolicy stawu biodrowego w zachowaniu równowagi ciała.	wykład (1)	IP_W01, IP_W03, IP_W04
26. Mięśnie miednicy – mięśnie przepony miednicznej i przepony moczowo-płciowej.	wykład (2)	IP_W01, IP_W03, IP_W04
27. Rodzaje grup mięśniowych kończyny dolnej wolnej i ich rola w przemieszczaniu ciała w przestrzeni.	wykład (2)	IP_W01, IP_W03, IP_W04

28. Zaliczenie teoretyczne.	wykład (1)	IP_W01, IP_W03, IP_W04, IP_K01, IP_K02, IP_K03
1. Pozycje wyjściowe do ćwiczeń kształtujących. Główne osie i płaszczyzny ruchów.	ćwiczenia (2)	IP_W04, IP_U04, IP_K03
2. Ćwiczenia na mięśnie głębokie stabilizujące ciało. Specyfika pozycji wyjściowych w ćwiczeniach Pilates.	ćwiczenia (2)	IP_W01, IP_W04, IP_U04, IP_K03
3. Ćwiczenia oddechowe; oddech torem boczno-żebrowym i przeponowo-brzuszny.	ćwiczenia (2)	IP_W01, IP_W04, IP_U04, IP_K03
4. Technika wykonania i metodyka nauczania napięcia „mięśni środka”.	ćwiczenia (2)	IP_W01, IP_W02, IP_W04, IP_U04
5. Technika wykonania i metodyka nauczania ćwiczeń: the hundred (uproszczone sto), the roll up (uproszczone zwijanie), the one leg circle (uproszczone krążenie nogą), the swan dive (uproszczony nurkujący łabędź).	ćwiczenia (2)	IP_W01, IP_W04, IP_U04, IP_K03
6. Technika wykonania i metodyka nauczania the cradle (kołyska), rolling back (uproszczone rolowanie) single leg stretch (uproszczone rozciąganie jednej nogi).	ćwiczenia (2)	IP_W01, IP_W04, IP_U04, IP_K03
7. Technika wykonania i metodyka nauczania double leg stretch (uproszczone rozciąganie obu nóg)scissors (uproszczone nożyce), shoulder bridge (uproszczony most ramion).	ćwiczenia (2)	IP_W01, IP_W04, IP_U04, IP_K03
8. Technika wykonania i metodyka nauczania spine twist (uproszczony skręt kręgosłupa), clams (klamra), side kick (uproszczone boczne kopnięcie).	ćwiczenia (2)	IP_W01, IP_W04, IP_U04, IP_K03
9. Technika wykonania i metodyka nauczania swimming (uproszczone pływanie), side bend (uproszczone boczne zgięcie), push up (uproszczone pompki).	ćwiczenia (2)	IP_W01, IP_W04, IP_U04, IP_K03
10. Technika wykonania i metodyka nauczania single leg Kick (uproszczony wyprost nogi ze zgięciem kolana), leg pull prone (uproszczony podpór przodem), the crab (krab), the seal	ćwiczenia (2)	IP_W01, IP_W04, IP_U04, IP_K03
11. Technika wykonania i metodyka nauczania ćwiczeń zaawansowanych: roll over, neck pull, hip twist.	ćwiczenia (2)	IP_W01, IP_W04, IP_U04, IP_K03
12. Technika wykonania i metodyka nauczania ćwiczeń zaawansowanych: puch up, open leg rocker, cancan, crisscross.	ćwiczenia (2)	IP_W01, IP_W04, IP_U04, IP_K03
13. Technika wykonania i metodyka nauczania ćwiczeń zaawansowanych: teaser, lileg pull supine, rocking, rolling jacknife.	ćwiczenia (2)	IP_W01, IP_W04, IP_U04, IP_K03

14. Stretching i techniki relaksacyjne	ćwiczenia (2)	IP_W01, IP_W04, IP_U04, IP_K03
15. Budowa i planowanie lekcji pilates.	ćwiczenia (2)	IP_W02, IP_W03, IP_U01, IP_U02, IP_U03, IP_U04, IP_K01
16. Stopniowanie złożoności i trudności ćwiczeń pilates.	ćwiczenia (2)	IP_W01, IP_W04, IP_U01, IP_U02,
17. Body Balance jako zajęcia wzmacniające w skupieniu skoncentrowaniu w bardzo głębokim czuciu ciała i oddechu.	ćwiczenia (6)	IP_W01, IP_W04, IP_U01, IP_U02,
18. Stretching i techniki relaksacyjne.	ćwiczenia (2)	IP_W01, IP_W04, IP_U01, IP_U02,
19. Przykładowe lekcje pilates.	ćwiczenia (6)	IP_W01, IP_W04, IP_U01, IP_U02,
20. Ćwiczenia pilates z taśmami.	ćwiczenia (2)	IP_W01, IP_W04, IP_U01, IP_U02,
21. Ćwiczenia pilates z easy ball.	ćwiczenia (2)	IP_W01, IP_W04, IP_U01, IP_U02,
22. Ćwiczenia pilates z body ball.	ćwiczenia (2)	IP_W01, IP_W04, IP_U01, IP_U02,
23. Samodzielne opracowanie i prowadzenie zajęć pilates.	ćwiczenia (8)	IP_W01, IP_W02, IP_W03, IP_W04, IP_U01, IP_U02, IP_U03, IP_U04, IP_K01, IP_K02, IP_K03

METODY OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ			
Symbol przedmiotowego efektu uczenia się	Metody (sposoby) oceny²	Typ oceny³	Forma dokumentacji
IP_W01	ocenie ciągłe	formująca	adnotacja pisemna
IP_W02	ocenie ciągłe	formująca	adnotacja pisemna

² Ocenianie ciągłe (bieżące przygotowanie do zajęć), śródsesestralne zaliczenie pisemne, śródsesestralne zaliczenie ustne, końcowe zaliczenia pisemne, końcowe zaliczenia ustne, egzamin pisemny, egzamin ustny, praca sesestralna, ocena umiejętności ruchowych, praca dyplomowa, projekt, kontrola obecności

³ Formująca, podsumowująca.

IP_W03	ocenie ciągłe	formująca	adnotacja pisemna
IP_W04	ocenie ciągłe	formująca	adnotacja pisemna
IP_U01	sprawdzian umiejętności	podsumowująca	adnotacja pisemna
IP_U02	sprawdzian umiejętności	podsumowująca	adnotacja pisemna
IP_U03	sprawdzian umiejętności	podsumowująca	adnotacja pisemna
IP_U04	sprawdzian umiejętności	podsumowująca	adnotacja pisemna
IP_K01	ocena aktywności indywidualnej	podsumowująca	adnotacja pisemna
IP_K02	ocena aktywności indywidualnej	formująca	adnotacja pisemna
IP_K03	ocena aktywności indywidualnej	formująca	adnotacja pisemna

Punkty ECTS (1 pkt ECTS = 25 godz.):

godziny kontaktowe: 90 h

przygotowanie do zajęć: 30 h

zapoznanie się ze wskazaną literaturą: 10 h

przygotowanie do egzaminu: 20 h

Razem 150 godz. = 6 ECTS