



KARKONOSKA PAŃSTWOWA
SZKOŁA WYŻSZA

DZIENNIK PRAKTYKI ZAWODOWEJ

WYDZIAŁ NAUK MEDYCZNYCH I TECHNICZNYCH

Kierunek - **WYCHOWANIE FIZYCZNE**

Specjalność – **TRENER PERSONALNY**

STUDENT:.....

imię i nazwisko

praktyka odbyta w terminie.....

.....

miejsce realizacji praktyki

Opiekun z ramienia placówki/miejsca realizacji praktyki:.....

Opiekun z ramienia KPSW:

rok akademicki: 20..../20..

semestr 6

ilość godzin **180**

studia stacjonarne

nr albumu:

.....
pieczęć i podpis Kierownika
Katedry Nauk o Kulturze Fizycznej i Zdrowiu
KPSW

Nazwa przedmiotu/modułu: Praktyki zawodowe- specjalność trener personalny

Oczekiwane efekty uczenia się:

W zakresie wiedzy zna i rozumie:

K_W48 – Ma uporządkowaną wiedzę w zakresie mechanizmu działań i skutków ubocznych aktywności fizycznej w odniesieniu do sprawności fizycznej człowieka w różnych etapach ontogenezy. Rozumie znaczenie motywacji i aspiracji w podejmowaniu aktywności fizycznej i kontynuacji jej przez całe życie. Zna metody doskonalenia umiejętności ruchowych i poprawy zdolności motorycznych.

K_W49 – Ma uporządkowaną wiedzę w zakresie prawnych, organizacyjnych i etycznych uwarunkowań wykonywania zawodu trenera personalnego.

W zakresie umiejętności potrafi:

K_U46 – Potrafi przeprowadzić diagnozę w zakresie umożliwiającym ukierunkowanie procesu treningowego i edukacyjnego oraz działań kompensacyjno-korekcyjnych dostosowując do potrzeb indywidualnych i grupowych. Potrafi dokonywać oceny sytuacji i zdarzeń pedagogicznych.

K_U54 - Potrafi prawidłowo dobrać formy, środki i metody kształcenia do realizacji zadań i celów treningu personalnego. Umie dostosować środki i metody pracy w zależności od poziomu sprawności fizycznej, umiejętności ruchowych w zależności od wieku. Potrafi opracowywać programy treningowe i dostosowywać je do potrzeb i możliwości osób z różnymi ograniczeniami i dysfunkcjami.

W zakresie kompetencji społecznych jest gotów do:

K_K25 - wykazuje dbałość o bezpieczeństwo osób uczestniczących w zajęciach jest świadomy odpowiedzialności prawnej w swojej działalności zawodowej, realizuje zadania w sposób zapewniający pełne bezpieczeństwo wszystkim uczestnikom, jak również sobie.

Wytyczne i obowiązki studenta realizującego praktykę:

Praktyka trenerska jest integralną częścią procesu kształcenia studentów i odbywa się zgodnie z planem studiów pierwszego stopnia w semestrze 6 w ilości **180 godzin**. Praktyka ma za zadanie poszerzyć kompetencje zawodowe absolwenta kierunku wychowania fizycznego.

Realizacja praktyki trenerskiej winna znaleźć odzwierciedlenie w dokumentacji prowadzonej przez studenta pod nadzorem Opiekuna Praktyk z ramienia placówki. Dokumentacja praktyki trenerskiej powinna zostać dostarczona w formie papierowej przez studenta do dziekanatu uczelni w terminie 7 dni od zakończenia praktyki.

Obowiązki studenta realizującego praktykę

Obowiązki szczególne:

1. Każdy praktykant jako student KPSW w Jeleniej Górze winien godnie reprezentować uczelnię i stosować się do regulaminu praktyk.
2. Przed rozpoczęciem praktyk student winien dostarczyć do Dziekanatu Uczelni harmonogram (dzienny i godzinowy) realizacji praktyk, skonsultowany z Opiekunem Praktyk z ramienia KPSW i placówki.
3. Podczas wyznaczonego okresu odbywania praktyki trenerskiej student konsekwentnie realizuje założony plan praktyk.
4. Student ma obowiązek starannego wcześniejszego przygotowywania się do wszystkich zajęć.
5. Treningi student realizuje w stroju sportowym.
6. Dokumentacja praktyk prowadzona jest przez studenta na bieżąco. Student terminowo przygotowuje scenariusze jednostek treningowych. Po zakończeniu praktyki sprawozdanie z jej odbycia wraz z kompletną dokumentacją dostarcza do dziekanatu uczelni.

Kryteria zaliczenia praktyki

- Nienaganna postawa i podporządkowanie się przepisom i poleceniom przełożonych przez cały czas trwania praktyki.
- Wykazywanie postępów, chęci i zaangażowania w okresie praktyki.
- Prowadzenie na bieżąco całej dokumentacji praktyki według ustalonego wzoru.
- Pozytywna opinia i ocena wystawione przez Opiekuna Praktyk z ramienia placówki, w której student odbywał praktykę i Opiekuna Praktyk z ramienia KPSW.
- Złożenie pełnej dokumentacji po zakończeniu praktyki w określonym regulaminem terminie.

Wytyczne dotyczące dokumentacji. Dokumentacja powinna zawierać:

- Opis i charakterystykę funkcjonowania placówki, organizacji, klubu itp., w której student odbywa praktykę oraz 2-3 zdjęcia dokumentujące miejsce przebiegu praktyki; Zasady BHP obowiązujące w placówce i kodeks etyki pracy trenera ;
- Zestawienie przepracowanych godzin potwierdzone przez Opiekuna Praktyk z ramienia placówki;
- Przykładowy wywiad dla klienta związany z przygotowaniem dla niego planu treningowego;
- Przykładowe testy(sprawnościowe, funkcjonalne itp.)
- Hospitacje zajęć (x 5);
- Asysty (x 5);
- Przykładowe scenariusze zajęć (x 5).
- Przykładowy plan treningowy.
- Sprawozdanie z przebiegu praktyki wraz ze zdjęciami i krótkim filmem dokumentującymi przebieg praktyki zapisanymi na nośniku CD lub DVD.
- Tabelę zaliczenia praktyki, wypełnioną przez Opiekun Praktyk z ramienia placówki, w której student odbywa praktykę; m.in. na jej podstawie wystawiona zostanie Studentowi ocena z praktyk;

SPIS TREŚCI:

- I. Opis i charakterystyka funkcjonowania placówki, organizacji, klubu itp., w której student odbywa praktykę. Zasady BHP obowiązujące w placówce i kodeks etyki pracy trenera; (załącz 2-3 zdjęcia placówki, wcześniej pytając się o zgodę dyrektora lub managera na wykonanie zdjęć do dokumentacji);**
- II. Zestawienie przepracowanych godzin w trakcie praktyk.**
- III. Przykładowy wywiad z klientem związany z przygotowaniem dla niego planu treningowego.**
- IV. Przykładowe testy(sprawnościowe , funkcjonalne itp.) dla klienta;**
- V. Hospitacje (5X).**
- VI. Asysty (5X).**
- VII. Przykładowe scenariusze zajęć(5X)**
- VIII. Przykładowy plan treningowy.**
- IX. Sprawozdanie studenta z realizacji praktyk wraz z dokumentacją medialną.**
- X. Tabela zaliczenia praktyki.**

- I. Opis i charakterystyka funkcjonowania placówki, organizacji, klubu itp., w której student odbywa praktykę (załącz również 2-3 zdjęcia).
Zasady BHP obowiązujące w placówce i kodeks etyki pracy trenera :**

II. Zestawienie przepracowanych godzin w trakcie praktyk

rok akademicki sem.6

Student (imię i nazwisko).....

L.p.	Data	Rodzaj zajęć	Liczba godzin	Podpis opiekuna
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				
16.				
17.				
18.				
19.				
20.				
21.				

22.				
23.				
24.				
25.				
26.				
27.				
28.				
29.				
30.				

❖ W razie potrzeby rozbuduj tabelę indywidualnie

III. PRZYKŁADOWY WYWIAD Z KLIENTEM ZWIĄZANY Z PRZYGOTOWANIEM DLA NIEGO PLANU TRENINGOWEGO:

IV. PROPOZYCJE TESTÓW (SPRAWNOŚCIOWYCH, FUNKCJONALNYCH itp.) DLA KLIENTA (opis, jak je przeprowadzamy i czego dotyczą):

V. HOSPITACJE ZAJĘĆ:

PROTOKOŁY Z OBSERWACJI ZAJĘĆ (HOSPITACJE)

Hospitacja zajęć organizowanych przez wybraną przez Ciebie instytucję umożliwi Ci zapoznanie się z reakcjami i zachowaniami uczestników zajęć, z metodami i formami pracy nauczycieli, instruktorów, trenerów oraz czynnościami pedagogicznymi podejmowanymi przez nich w trakcie realizacji celów i zadań.

Spostrzeżenia, ocenę oraz uwagi związane z przebiegiem zajęć należy wpisać do formularza hospitacyjnego. Zajęcia możesz hospitować pod dowolnie przez siebie wybranym kątem.

W tym celu przed przystąpieniem do hospitacji określ dokładnie jej cel oraz elementy jakie będziesz analizował (-ła), a następnie przystąp do zapisu przebiegu zajęć. Staraj się zhospitować zajęcia u kilku prowadzących, analizując różne zagadnienia i problemy.

Chcąc dokładnie i rzetelnie ocenić analizowane zagadnienia, będziesz musiał(a) czasami uzupełnić swoje spostrzeżenia o dodatkowe informacje, które możesz zebrać wśród uczestników zajęć (jeżeli wyrażą na to zgodę prowadzący i uczestnicy) czyli dokonać uzupełniającego wywiadu. Poczynione obserwacje powinny być wykorzystane przy opracowywaniu sprawozdania. Pamiętaj, że wszystkie hospitacje muszą być zapowiedziane i uzgodnione z dyrektorem/kierownikiem placówki, instytucji, klubu itp. oraz osobami prowadzącymi zajęcia.

Zagadnienia związane z hospitacją zajęć:

❖ **ORGANIZACJA ZAJĘĆ:**

1. Przygotowanie miejsca ćwiczeń, przyrządów i przyborów do zajęć;
2. Wykorzystanie przyborów i przyrządów;
3. Podział i rozmieszczenie grup ćwiczebnych
4. Przestrzeganie bezpieczeństwa na zajęciach ruchowych
5. Realizacja tematu, celu i zadań zaplanowanych na zajęcia .

❖ **POSTAWA UCZESTNIKÓW W CZASIE ZAJĘĆ RUCHOWYCH.**

1. Zaangażowanie uczestników w zajęcia;
2. Aktywność uczestników w czasie zajęć;
3. Reagowanie na polecenia prowadzącego;
4. Sprawność ruchowa uczestników;

UWAGA:

Wybierz jeden element z wymienionych zagadnień. W metryczce protokołu wpisz temat zajęć, grupę ćwiczebną, datę oraz wybrane do obserwacji zagadnienie. W pierwszej kolumnie protokołu hospitacyjnego wpisujesz opis poszczególnych ćwiczeń, formułowane przez prowadzącego zadania czyli krok po kroku notujesz przebieg zajęć.

W drugiej kolumnie wpisujesz uwagi odnośnie wybranego przez Ciebie zagadnienia.

1. PROTOKÓŁ HOSPITACJI ZAJĘĆ.....

/należy wpisać rodzaj hospitowanych zajęć/

Data

Liczba uczestników

Charakterystyka grupy/klienta indywidualnego

(wiek, zaawansowana/początkująca,).....

Prowadzący.....

Hospitowany problem

Temat:.....

.....

Cele/zadania zajęć:

.....

.....

Przebieg zajęć	Uwagi i spostrzeżenia oraz syntetyczna ocena

Podpis opiekuna

2. PROTOKÓŁ HOSPITACJI ZAJĘĆ.....

/należy wpisać rodzaj hospitowanych zajęć/

Data

Liczba uczestników

Charakterystyka grupy/klienta indywidualnego

(wiek, zaawansowana/początkująca).....

Prowadzący.....

Hospitowany problem

Temat:.....

Cele/zadania zajęć:

.....

.....

Przebieg zajęć	Uwagi i spostrzeżenia oraz syntetyczna ocena

Podpis opiekuna

3. PROTOKÓŁ HOSPITACJI ZAJĘĆ.....

/należy wpisać rodzaj hospitowanych zajęć/

Data

Liczba uczestników

Charakterystyka grupy/klienta indywidualnego

(wiek, zaawansowana/początkująca).....

Prowadzący.....

Hospitowany problem

Temat:.....

Cele/zadania zajęć:

.....

.....

Przebieg zajęć	Uwagi i spostrzeżenia oraz syntetyczna ocena

Podpis opiekuna

4. PROTOKÓŁ HOSPITACJI ZAJĘĆ.....

/należy wpisać rodzaj hospitowanych zajęć/

Data

Liczba uczestników

Charakterystyka grupy/klienta indywidualnego

(wiek, zaawansowana/początkująca).....

Prowadzący.....

Hospitowany problem

Temat:.....

Cele/zadania zajęć:

.....
.....

Przebieg zajęć	Uwagi i spostrzeżenia oraz syntetyczna ocena

Podpis opiekuna

5. PROTOKÓŁ HOSPITACJI ZAJĘĆ.....

/należy wpisać rodzaj hospitowanych zajęć/

Data

Liczba uczestników

Charakterystyka grupy/klienta indywidualnego

(wiek, zaawansowana/początkująca).....

Prowadzący.....

Hospitowany problem

Temat:.....

Cele/zadania zajęć:

.....
.....

Przebieg zajęć	Uwagi i spostrzeżenia oraz syntetyczna ocena

Podpis opiekuna

VI. ASYSTY 5x (w sposób opisowy przedstaw na czym polegała twoja rola, jakie zadania zostały Ci przydzielone):

VII. SCENARIUSZE ZAJĘĆ (5X):

1. SCENARIUSZ ZAJĘĆ

Data.....

Temat:

Liczba uczestników.....

Charakterystyka grupy ćwiczebnej.....

Miejsce zajęć.....

Czas:.....

Cel i zadania zajęć:.....

.....

Metody:.....

Pomoce dydaktyczne:.....

Umiejętności kluczowe:.....

Przebieg zajęć	Uwagi i spostrzeżenia dot. przebiegu i realizacji zajęć

--	--

Podpis opiekuna:

2.SCENARIUSZ ZAJĘĆ

Data.....

Temat:

Liczba uczestników.....

Charakterystyka grupy ćwiczebnej.....

Miejsce zajęć.....

Czas:.....

Cel i zadania zajęć:.....

.....

Metody:.....

Pomoce dydaktyczne:.....

Umiejętności kluczowe:.....

Przebieg zajęć	Uwagi i spostrzeżenia dot. przebiegu i realizacji zajęć

--	--

Podpis opiekuna:

3.SCENARIUSZ ZAJĘĆ

Data.....

Temat:

Liczba uczestników.....

Charakterystyka grupy ćwiczebnej.....

Miejsce zajęć.....

Czas:.....

Cel i zadania zajęć:.....

.....

Metody:.....

Pomoce dydaktyczne:.....

Umiejętności kluczowe:.....

Przebieg zajęć	Uwagi i spostrzeżenia dot. przebiegu i realizacji zajęć

--	--

Podpis opiekuna:

4.SCENARIUSZ ZAJĘĆ

Data.....

Temat:

Liczba uczestników.....

Charakterystyka grupy ćwiczebnej.....

Miejsce zajęć.....

Czas:.....

Cel i zadania zajęć:.....

.....

Metody:.....

Pomoce dydaktyczne:.....

Umiejętności kluczowe:.....

Przebieg zajęć	Uwagi i spostrzeżenia dot. przebiegu i realizacji zajęć

--	--

Podpis opiekuna:

5. SCENARIUSZ ZAJĘĆ

Data.....

Temat:

Liczba uczestników.....

Charakterystyka grupy ćwiczebnej.....

Miejsce zajęć.....

Czas:.....

Cel i zadania zajęć:.....

.....

Metody:.....

Pomoce dydaktyczne:.....

Umiejętności kluczowe:.....

Przebieg zajęć	Uwagi i spostrzeżenia dot. przebiegu i realizacji zajęć

--	--

Podpis opiekuna:

VIII. PRZYKŁADOWY PLAN TRENINGOWY:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Data i podpis studenta

Opis załączników:

X. ZALICZENIE PRAKTYKI
OCENA REALIZACJI ZAKŁADANYCH CELÓW I EFEKTÓW KSZTAŁCENIA
 (ocena Opiekuna Praktyk sprawującego nadzór na studentem)

Zakładane cele i efekty uczenia się	Stopień spełnienia kryterium (zaznaczyć znakiem X)					
	ndst	dst	+ dst	db	+ db	bdb
K_W48						
K_W49						
K_U46						
K_U54						
K_K25						
Ocena końcowa)*:						

Inne spostrzeżenia i uwagi

.....

.....

data i podpis Opiekuna Praktyk

)* Ocena końcowa, według zasad zawartych w karcie przedmiotu, jest średnią arytmetyczną ocen poszczególnych efektów uczenia się zgodnie z następującą skalą:

powyżej 4,75	bardzo dobry	(5,0)
4,25 - 4,74	dobry plus	(4,5)
3,75 - 4,24	dobry	(4,0)
3,25 - 3,74	dostateczny plus(3,5)	
2,75 - 3,24	dostateczny	(3,0)
poniżej 2,75	niedostateczny	(2,0)

.....
 podpis Kierownika Katedry
 Nauk o Kulturze Fizycznej i Zdrowiu KPSW