



DZIENNIK PRAKTYK STUDENCKICH

Imię i nazwisko studenta

Kierunek: **WYCHOWANIE FIZYCZNE** Specjalność **INSTRUKTORSKO-TREnerska**

specjalizacja:

Nabór **2020-2023**

Miejsce realizowania praktyki

Termin praktyki

Opiekun praktyki z placówki

I. Cele praktyki

Praktyka pedagogiczna metodyczno – trenerska ma charakter próbnej pracy instruktorsko – trenerskiej w klubach sportowych, towarzystwach i organizacjach sportowych. Umożliwia ona kandydatom na instruktorów – trenerów:

- 1) zweryfikowanie umiejętności i wiadomości zdobytych w toku nauki w Akademii Nauk Stosowanych oraz na zajęciach w szkole i poza szkołą oraz usprawnienie tych umiejętności na zajęciach treningowych z zakresu warsztatu pracy instruktora – trenera,
- 2) pogłębienie znajomości całokształtu pracy instruktora – trenera, zwłaszcza w obszarze działań organizacyjnych i metodycznych,
- 3) ściślejsze związanie się emocjonalne z terenem ewentualnej przyszłej pracy zawodowej,
- 4) ukształtowanie właściwej postawy zawodowej – postawy przyszłego instruktora – trenera,
- 5) obserwacja psychofizycznego rozwoju dzieci i młodzieży, zwrócenie uwagi na predyspozycje sportowe oraz dostosowanie metod i form organizacyjnych stosowanych na zajęciach pozalekcyjnych, jednostkach treningowych do realizacji założeń programowych – treningowych.

II. Organizacja praktyki

W czasie praktyki metodycznej studenci – praktykanci:

- 1) obserwują zajęcia prowadzone przez nauczyciela, instruktora – trenera;
- 2) prowadzą samodzielnie zajęcia treningowe przygotowane pod kierunkiem nauczycieli – instruktorów – trenerów;
- 3) pełnią obowiązki wychowawcze w zakresie zaleconym im przez nauczycieli – opiekunów;
- 4) obserwują przebieg zawodów, imprez sportowych pomagając przy ich organizacji;
- 5) przygotowują niezbędne środki dydaktyczne: sprzęt, urządzenia sportowe;
- 6) biorą czynny udział w przygotowaniu do imprez, rozgrywek sportowych grup treningowych w przygotowaniu technicznym i taktycznym drużyn lub zawodników;
- 7) poznają zasady i warunki funkcjonowania klubu sportowego oraz strukturę organizacyjną a także system selekcji i naboru młodzieży uzdolnionej ruchowo;
- 8) biorą udział w przeprowadzeniu testów i prób sprawnościowych na różnym poziomie zaawansowania sportowego;
- 9) uczestniczą we wszystkich formach organizacji klubu – organizacji sportowej, stowarzyszenia, poznają zasady jego funkcjonowania i finansowania;
- 10) zapoznają się z dokumentacją prowadzenia sekcji sportowej, klubu a także różnych sposobów nadzoru funkcjonowania klubu, organizacji, stowarzyszenia;
- 11) zapoznają się z organizacją opieki lekarskiej oraz problemami zdrowotnymi związanymi z uprawianiem sportu wyczynowego.

¹ Uchwała Senatu nr 48/2021 Senatu PWSZ w Raciborzu

III. Miejsce praktyki

Kluby sportowe, stowarzyszenia sportowe, organizacje sportowe, szkoły sportowe, SKS i UKS prowadzące sekcje specjalistyczne.

UWAGA!

Student powinien zgłosić się tydzień przed rozpoczęciem praktyki w celu przygotowania planu praktyki oraz otrzymania tematów zajęć, które samodzielnie poprowadzi.

W **pierwszych dwóch dniach** praktyki student powinien mieć możliwość zapoznania się z grupą, w której w następnych dniach będzie prowadził zajęcia. Podstawową formą praktyki jest w tych dniach hospitacja zajęć treningowych prowadzonych przez nauczyciela - trenera.

W kolejnych dniach student realizuje poszczególne zadania praktyki, które zostały wymienione w punkcie II Instrukcji.

W ostatnim dniu praktyki – po zajęciach- następuje podsumowanie praktyki i ocena pracy studenta.

IV. Dokumentacja

Student jest zobowiązany prowadzić dziennik praktyk, w którym zamieszcza:

- ✓ plan praktyki,
- ✓ protokoły [dwustronne] obserwacji zajęć treningowych - minimum 12 godzin,
- ✓ konspekty [dwustronne] prowadzonych zajęć - minimum 15 zajęć treningowych,
- ✓ zestawienie czynności wykonanych przez studenta – praktykanta (poza obserwacją i prowadzeniem zajęć) - 15 godzin,
- ✓ opinia z odbytej praktyki sporządzona przez opiekuna praktyki z ramienia placówki,
- ✓ samoocena studenta.

- 1) Do prowadzonych zajęć student powinien przygotować się pisemnie. Konspekty omawia i aprobuje instruktor - trener najpóźniej w przeddzień prowadzenia zajęć.
- 2) Opiekun codziennie omawia i ocenia zajęcia przeprowadzone przez studenta:
 - ✓ opiekun podpisuje się pod konspektem zajęć,
 - ✓ w ostatnim dniu praktyki następuje omówienie całokształtu przebiegu pracy studenta,
 - ✓ w opinii opiekuna praktyk [dwustronnej] należy podać ogólną ocenę za całokształt praktyki – wyrażoną stopniem.

V. Ocena i zaliczenie praktyki

Zaliczenia praktyki dokonuje uczelniany opiekun praktyki, w oparciu o dokumentację zebraną w dzienniku praktyk oraz opinię wystawioną przez opiekuna praktyki.

Nazwisko i imię studenta

Rok studiów specjalność **INSTRUKTORSKO-TRENERSKA**

specjalizacja:

Miejsce praktyki.....

Nazwisko i imię opiekuna praktyki z ramienia placówki

Termin praktyki:

Proszę postawić znak „X” we właściwym miejscu. Patrz kryteria oceniania (tabela 1)

Ozn.	Opis efektu kształcenia	5,0	4,5	4,0	3,5	3,0	2,0
Wiedza	Zna podstawowe zasady organizowania i prowadzenia zajęć sportowych i sportowo-rekreacyjnych.						
	Zna metody, formy i środki stosowane w sportach zespołowych i zajęciach sportowo-rekreacyjnych w tym: ćwiczenia, metody nauczania techniki i taktyki, formy organizacyjne prowadzenia zajęć, sprzęt sportowy oraz zasady współzawodnictwa sportowego.						
	Zna ogólne zasady tworzenia i rozwoju form indywidualnej przedsiębiorczości, wykorzystując wiedzę z zakresu nauk o zdrowiu i kulturze fizycznej, posiada wiedzę o tworzeniu i projektowaniu własnego rozwoju intelektualnego i zawodowego, zna ścieżki awansu zawodowego nauczyciela oraz warsztat pracy ukształtowany poprzez samoedukację						
Umiejętności	Potrafi samodzielnie lub pod nadzorem opiekuna praktyk planować, organizować i prowadzić zajęcia sportowe w oparciu o przygotowane konspekty zajęć.						
	Potrafi dobierać metody, formy i środki treningowe typowe dla piłki nożnej dostosowane do możliwości, potrzeb i zainteresowań uczestników zajęć oraz warunków zewnętrznych.						
	Potrafi objaśniać i nauczać elementy techniki i taktyki Potrafi podjąć działania profilaktyczne i edukacyjne odpowiednie dla potrzeb jednostki i grupy społecznej właściwe dla kierunku studiów posiada zdolność koncentracji, rozbudowaną pewność siebie i zaufanie do siebie i własnych możliwości						

		TAK	NIE
Kompetencje	Student jest gotów do dokonywania bieżącej oceny wykonywanych zadań.		
	Ma świadomość poziomu swojej wiedzy i umiejętności, dba o sprawność fizyczną niezbędną do prawidłowego demonstrowania ćwiczeń fizycznych.		

Inne uwagi i spostrzeżenia o studencie:

.....

.....

Ogólna ocena za praktykę: (skali ocen: 5,0;4,5;4,0; 3,0;3,5; 2,0)

..... <i>data</i>	 <i>pieczęć placówki</i>	 <i>podpis opiekuna praktyki z ramienia placówki</i>	 <i>podpis i pieczęć dyrektora placówki</i>
----------------------	----------------------------------	--	---

Tabela 1. Kryteria oceniania:		
Efekt uczenia się	Ocena	Opis wymagań
Wiedza	bdb	Student podczas praktyki ma uporządkowaną i pogłębioną wiedzę na temat teorii i metodyki oraz problematyki wpływu aktywności fizycznej na organizm ćwiczącego w zależności od wieku, płci, poziomu wytrenowania. Zna bardzo dobrze sposoby diagnostyki stanu wytrenowania. Zna zasady planowania procesu treningowego. Ma bardzo rozległą wiedzę dotyczącą profilaktycznego i terapeutycznego znaczenia aktywności fizycznej w zdrowym stylu życia ludzi w różnym wieku (dzieci, młodzież oraz osoby dorosłe i starsze). bardzo dobrze zna terminologię używaną w naukach o kulturze fizycznej, samodzielnie i prawidłowo formułuje wnioski i interpretuje fakty.
	+db	Student podczas praktyki ma uporządkowaną i pogłębioną wiedzę na temat teorii i metodyki oraz problematyki wpływu aktywności fizycznej na organizm ćwiczącego w zależności od wieku, płci, poziomu wytrenowania. Zna bardzo dobrze sposoby diagnostyki stanu wytrenowania. Zna zasady planowania procesu treningowego. Ma dobrą wiedzę dotyczącą profilaktycznego i terapeutycznego znaczenia aktywności fizycznej w zdrowym stylu życia ludzi w różnym wieku (dzieci, młodzież oraz osoby dorosłe i starsze). bardzo dobrze zna terminologię używaną w naukach o kulturze fizycznej, samodzielnie i prawidłowo formułuje wnioski i interpretuje fakty.
	db	Student podczas praktyki ma uporządkowaną i pogłębioną wiedzę na temat teorii i metodyki sportów zespołowych oraz problematyki wpływu aktywności fizycznej na organizm ćwiczącego w zależności od wieku, płci, poziomu wytrenowania. Zna dobrze sposoby diagnostyki stanu wytrenowania. Zna dobrze zasady planowania procesu treningowego. Ma wiedzę dotyczącą profilaktycznego i terapeutycznego znaczenia aktywności fizycznej w zdrowym stylu życia ludzi w różnym wieku (dzieci, młodzież oraz osoby dorosłe i starsze). dobrze zna terminologię używaną w naukach o kulturze fizycznej, z pomocą prawidłowo formułuje wnioski i interpretuje fakty.
	+dst	Student podczas praktyki ma uporządkowaną wiedzę na temat teorii i metodyki sportów zespołowych oraz problematyki wpływu aktywności fizycznej na organizm ćwiczącego w zależności od wieku, płci, poziomu wytrenowania. Zna dobrze sposoby diagnostyki stanu wytrenowania. Zna dobrze zasady planowania procesu treningowego. Ma nie do końca uporządkowaną wiedzę dotyczącą profilaktycznego i terapeutycznego znaczenia aktywności fizycznej w zdrowym stylu życia ludzi w różnym wieku (dzieci, młodzież oraz osoby dorosłe i starsze). dobrze zna terminologię używaną w naukach o kulturze fizycznej, z pomocą prawidłowo formułuje wnioski i interpretuje fakty.
	dst	Student podczas praktyki ma uporządkowaną wiedzę na temat teorii i metodyki sportów zespołowych oraz problematyki wpływu aktywności fizycznej na organizm ćwiczącego w zależności od wieku, płci, poziomu wytrenowania. Zna sposoby diagnostyki stanu wytrenowania. Zna zasady planowania procesu treningowego. Manie do końca uporządkowaną wiedzę dotyczącą profilaktycznego i terapeutycznego znaczenia aktywności fizycznej w zdrowym stylu życia ludzi w różnym wieku (dzieci, młodzież oraz osoby dorosłe i starsze). dostatecznie zna terminologię używaną w naukach o kulturze fizycznej, z pomocą formułuje wnioski i interpretuje fakty.
	ndst	Student podczas praktyki nie ma przedstawił wiedzy na temat teorii i metodyki sportów zespołowych oraz aktywności fizycznej i jej znaczenia w treningu sportowym nie zna terminologii używanej w naukach o kulturze fizycznej.
Umiejętności	bdb	Student podczas praktyki potrafi wszechstronnie wykorzystywać podstawową wiedzę teoretyczną, potrafi przedstawić, zaprezentować własne poglądy poparte argumentacją literatury w danej dziedzinie. Posiada bardzo wysokie umiejętności zastosowania wiedzy teoretycznej z praktyczną. Potrafi bardzo dobrze posługiwać się w mowie i piśmie językiem naukowym w danej dyscyplinie. Potrafi bardzo dobrze zaplanować pracę treningową skierowaną na osiągnięcie określonego celu zarówno w maksymalizacji wyniku sportowego jak i w osiąganiu celów zdrowotnych. Potrafi opracować indywidualną strategię rozwoju w zależności od oczekiwań i możliwości ćwiczącego.
	+db	Student podczas praktyki potrafi wszechstronnie wykorzystywać podstawową wiedzę teoretyczną, potrafi przedstawić, zaprezentować własne poglądy poparte argumentacją literatury w danej dziedzinie. Posiada bardzo dobre umiejętności zastosowania wiedzy teoretycznej z praktyczną. Potrafi bardzo dobrze posługiwać się w mowie i piśmie językiem naukowym w danej dyscyplinie. Potrafi dobrze zaplanować pracę treningową skierowaną na osiągnięcie określonego celu zarówno w maksymalizacji wyniku sportowego jak i w osiąganiu celów zdrowotnych. Potrafi opracować indywidualną strategię rozwoju w zależności od oczekiwań i możliwości ćwiczącego.
	db	Student podczas praktyki potrafi umiętnie i dobrze wykorzystywać podstawową wiedzę teoretyczną i praktyczną, potrafi przedstawić, zaprezentować własne poglądy poparte argumentacją literatury w danej dziedzinie. Posiada duże umiejętności zastosowania wiedzy teoretycznej z praktyczną. Potrafi dobrze posługiwać się w mowie i piśmie językiem naukowym w danej dyscyplinie. Potrafi zaplanować pracę treningową skierowaną na osiągnięcie określonego celu zarówno w maksymalizacji wyniku sportowego jak i w osiąganiu celów zdrowotnych. Potrafi opracować indywidualną strategię rozwoju w zależności od oczekiwań i możliwości ćwiczącego.

	+dst	Student podczas praktyki potrafi dobrze wykorzystywać podstawową wiedzę teoretyczną i praktyczną, potrafi przedstawić, zaprezentować własne poglądy poparte argumentacją literatury w danej dziedzinie. Posiada umiejętności zastosowania wiedzy teoretycznej z praktyczną. Potrafi poprawnie posługiwać się w mowie i piśmie językiem naukowym w danej dyscyplinie. Potrafi zaplanować pracę treningową skierowaną na osiągnięcie określonego celu zarówno w maksymalizacji wyniku sportowego jak i w osiąganiu celów zdrowotnych. Potrafi z pomocą opracować indywidualną strategię rozwoju w zależności od oczekiwań i możliwości ćwiczącego.
	dst	Student podczas praktyki potrafi dostatecznie dobrze wykorzystywać podstawową wiedzę teoretyczną i praktyczną, potrafi przedstawić, zaprezentować własne poglądy poparte argumentacją literatury w danej dziedzinie. Posiada umiejętność zastosowania wiedzy teoretycznej z praktyczną. Potrafi posługiwać się w mowie i piśmie językiem naukowym w danej dyscyplinie. Potrafi z pomocą zaplanować pracę treningową skierowaną na osiągnięcie określonego celu zarówno w maksymalizacji wyniku sportowego jak i w osiąganiu celów zdrowotnych. Potrafi z pomocą opracować indywidualną strategię rozwoju w zależności od oczekiwań i możliwości ćwiczącego.
	ndst	Student podczas praktyki nie potrafi wykorzystywać podstawowej wiedzy teoretycznej i praktycznej, nie przedstawia, własnych poglądów, nie zna literatury w danej dziedzinie. Nie posiada umiejętności zastosowania wiedzy teoretycznej z praktyczną. Nie zna języka naukowego danej dyscypliny. Nie zna pojęć teorii treningu, nie formułuje wniosków.
Kompetencje	bdb	Student podczas praktyki potrafi precyzyjnie i spójnie dysponować zakresem wiedzy poruszanej podczas studiów, potrafi bardzo dobrze odnieść zdobytą wiedzę w projektowaniu dalszych zadań zawodowych i prywatnych aktywnie uczestniczy w dyskusji prezentując własny punkt widzenia i argumentując go, rzetelnie i terminowo realizuje powierzone zadania wynikające z planu praktyki, z własnej inicjatywy poszerza zakres wiedzy z przedmiotu, dba o sprawność i rozwój aktywności fizycznej.
	+db	Student podczas praktyki potrafi precyzyjnie i spójnie dysponować zakresem wiedzy poruszanej podczas studiów, potrafi dobrze odnieść zdobytą wiedzę w projektowaniu dalszych zadań zawodowych i prywatnych aktywnie uczestniczy w dyskusji prezentując własny punkt widzenia i argumentując go, rzetelnie i terminowo realizuje powierzone zadania wynikające z planu praktyki, z własnej inicjatywy poszerza zakres wiedzy z przedmiotu, dba o sprawność i rozwój aktywności fizycznej.
	db	Student podczas praktyki potrafi dobrze dysponować zakresem wiedzy poruszanej podczas studiów, ma świadomość znaczenia nauki i zakresu wiedzy poruszanych podczas studiów, potrafi dobrze odnieść zdobytą wiedzę w projektowaniu dalszych zadań zawodowych i prywatnych, aktywnie uczestniczy w zajęciach prezentując swój punkt widzenia, rzetelnie i terminowo realizuje powierzone mu zadania wynikające z planu praktyki, z konieczności jest gotów poszerzać zakres wiedzy z przedmiotu, dba o sprawność i rozwój aktywności fizycznej.
	+dst	Student podczas praktyki potrafi dobrze dysponować zakresem wiedzy poruszanej podczas studiów, ma świadomość znaczenia nauki i zakresu wiedzy poruszanych podczas studiów, potrafi poprawnie odnieść zdobytą wiedzę w projektowaniu dalszych zadań zawodowych i prywatnych, aktywnie uczestniczy w zajęciach prezentując swój punkt widzenia, rzetelnie i terminowo realizuje powierzone mu zadania wynikające z planu praktyki, z konieczności jest gotów poszerzać zakres wiedzy z przedmiotu, dba o sprawność i rozwój aktywności fizycznej.
	dst	Student podczas praktyki potrafi z pewnymi uchybieniami odnosić się do zdobytej wiedzy w projektowaniu dalszych zadań zawodowych i prywatnych biernie uczestniczy w zajęciach wykazuje znajomość poruszanych zagadnień, w miarę terminowo realizuje powierzone mu zadania wynikające z planu praktyki, wykazuje ograniczoną gotowość poszerzania zakresu wiedzy z przedmiotu, dba o sprawność i rozwój aktywności fizycznej.
	ndst	Student podczas praktyki nie potrafi odnieść zdobytych wiadomości do innych dziedzin, nie ma świadomości swojej wiedzy i umiejętności, nie rozumie potrzeby kształcenia i rozwoju, nie dokonuje samooceny swoich kompetencji, nie wyznacza kierunków dalszego rozwoju zawodowego i prywatnego, nie wypełnił zadań wynikających z planu praktyki.
Kompetencje	osiągnął	Student podczas praktyki aktywnie uczestniczy w dyskusji prezentując własny punkt widzenia i argumentując go, rzetelnie i terminowo realizuje powierzone zadania wynikające z planu praktyki, z własnej inicjatywy poszerza zakres wiedzy z przedmiotu. Student ma świadomość znaczenia teorii i metodyki danej dyscypliny oraz zakresu wiedzy omawianych na zajęciach, potrafi odnieść zdobytą wiedzę w przyszłej pracy i w życiu codziennym. Posiada przekonanie o wartości zdobytych umiejętności oraz wiedzy.
	nie osiągnął	Student podczas praktyki nie uczestniczy w dyskusjach, nie potrafi ocenić poziomu swoich kompetencji w zakresie wiedzy z realizowanego przedmiotu oraz treści wynikającej z planu praktyki.

OCENA WŁASNA PRAKTYKI SPECJALIZACYJNEJ

I. Proszę pokrótce dokonać ogólnej oceny przebiegu swojej praktyki specjalizacyjnej.

.....

.....

.....

II. Czy praktyka spełniła Pani / Pana oczekiwania, czy zbliżyła do zawodu? Tak, nie, dlaczego?

.....

.....

.....

III. Czy i w jakim stopniu działania Pani / Pana w ramach praktyki miały charakter pracy twórczej?

.....

.....

.....

IV. Proszę krótko opisać swoje największe sukcesy i porażki odniesione podczas praktyki.

.....

.....

.....

V. Proszę ocenić poziom swojego przygotowania zawodowego wyniesionego z Uczelni. Każdą z wybranych ocen proszę szczegółowo uzasadnić.

Skala ocen: bardzo dobre, dobre, zadowalające, słabe, brak.

przygotowanie teoretyczne ☐ bardzo dobre ☐ dobre ☐ zadowalające ☐ słabe ☐ brak

uzasadnienie:

.....

.....

przygotowanie metodyczne ☐ bardzo dobre ☐ dobre ☐ zadowalające ☐ słabe ☐ brak

uzasadnienie:

.....

.....

przygotowanie praktyczne ☐ bardzo dobre ☐ dobre ☐ zadowalające ☐ słabe ☐ brak

uzasadnienie:
.....
.....

**przygotowanie do twórczej
pracy** ☐ bardzo dobre ☐ dobre ☐ zadowalające ☐ słabe ☐ brak

uzasadnienie:
.....
.....

VI. Proszę ustosunkować się do ustaleń zawartych w regulaminie praktyki dotyczących:

a) obowiązków studenta

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

b) obowiązków instruktora-trenera

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

VII. Inne uwagi, refleksje i spostrzeżenia dotyczące regulaminu, organizacji oraz przebiegu odbywanej praktyki.

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

IX. Miejsce praktyki (proszę podkreślić):

wieś, małe miasto, wielkie miasto

Liczba mieszkańców.....

Data.....

ocena końcowa ☐ 5,0 ☐ 4,0 ☐ 3,0 ☐ 2,0

PROTOKÓŁ OBSERWACJI ZAJĘĆ TRENINGOWYCH NR.....

DATA..... LICZBA ĆWICZĄCYCHDZCH

GRUPA.....

DYSCYPLINA.....

IMIĘ I NAZWISKO STUDENTA.....

TEMAT ZAJĘĆ.....

ŚRODKI TRENINGOWE.....

METODY TRENINGOWE.....

OKRES TRENINGOWY.....

CYKL TRENINGOWY.....

Środki dydaktyczne (przybory, przyrządy).....

.....

Czas..... Miejsce zajęć.....Prowadzący.....

Część jednostki treningowej	Treść realizowanej jednostki treningowej	Uwagi

Część jednostki treningowej	Treść realizowanej jednostki treningowej	Uwagi
Wnioski i sugestie pedagogiczne studenta [obowiązkowo]:		

Podpis studenta

Podpis prowadzącego.....

KONSPEKT ZAJĘĆ TRENINGOWYCH NR.....

DATA..... LICZBA ĆWICZĄCYCHDZCH

GRUPA.....

DYSCYPLINA.....

IMIĘ I NAZWISKO STUDENTA.....

TEMAT ZAJĘĆ.....

ŚRODKI TRENINGOWE.....

METODY TRENINGOWE.....

OKRES TRENINGOWY.....

CYKL TRENINGOWY.....

Środki dydaktyczne (przybory, przyrządy).....

Czas..... Miejsce zajęć.....Prowadzący.....

Część jednostki treningowej	Treść realizowanej jednostki treningowej	Intensywność duża * * * średnia * * mała *	Czas trwania dozowania	Akcent	Uwagi

Część jednostki treningowej	Treść realizowanej jednostki treningowej	Intensywność duża * * * średnia * * mała *	Czas trwania dozowania	Akcent	Uwagi
Wnioski i sugestie pedagogiczne studenta:					
Ocena wystawiona przez nauczyciela: Uzasadnienie wystawionej oceny:					

Podpis studenta

Podpis prowadzącego.....

ZESTAWIENIE WYKONANYCH CZYNNOŚCI

Nazwisko i imię studenta.....

Miejsce praktyki.....

Nazwisko i imię opiekuna z ramienia placówki

Data	Liczba godzin	Czynności studenta	Uwagi	Podpis opiekuna