



AKADEMIA
NAUK STOSOWANYCH
W RACIBORZU

DZIENNIK PRAKTYK

STUDENCKICH

Imię i nazwisko studenta

Kierunek: **WYCHOWANIE FIZYCZNE** Specjalność **TRENER PERSONALNY**

Nabór **2020-2023**

Miejsce realizowania praktyki

Termin praktyki

Opiekun praktyki z placówki

1. Program praktyki dla studentów I stopnia, kierunek, wychowanie fizyczne - specjalność trener personalny.

Praktyka jest integralną częścią procesu kształcenia studentów i odbywa się zgodnie z planem studiów w semestrze VI w ilości 72 godzin. Praktyka ma za zadanie poszerzyć kompetencje zawodowe absolwenta kierunku.

2. Cele praktyki

- 1) Zweryfikowanie umiejętności i wiadomości zdobytych w toku nauki w Akademii Nauk Stosowanych w Raciborzu oraz usprawnienie tych umiejętności na zajęciach treningowych z zakresu warsztatu pracy trenera personalnego.
- 2) Zapoznanie studenta ze specyfiką pracy trenera personalnego.
- 3) Wyposażenie studenta w umiejętność samodzielnego programowania, organizacji, przeprowadzenia i kontroli treningu personalnego oraz jego efektów.
- 4) Ukształtowanie właściwej postawy zawodowej – postawy przyszłego instruktora – trenera.

3. Organizacja praktyki

W czasie praktyki studenci – praktykanci:

- 1) hospitują zajęcia prowadzone przez instruktora – trenera;
- 2) prowadzą samodzielnie zajęcia treningowe przygotowane pod kierunkiem – instruktorów – trenerów;
- 3) hospitują przebieg zawodów, imprez sportowych pomagając przy ich organizacji;
- 4) przygotowują niezbędne środki dydaktyczne: sprzęt, urządzenia sportowe;
- 5) biorą czynny udział w przygotowaniu do imprez, rozgrywek sportowych;
- 6) poznają warunki pracy klubu sportowego, klubu fitness lub innej instytucji prowadzącej zajęcia sportowo- rekreacyjne jak i strukturę organizacyjną;
- 7) biorą udział w testach i sprawdzianach na różnym poziomie zaawansowania sportowego;
- 8) zapoznają się z dokumentacją prowadzenia zajęć obowiązującą w jednostce realizującej praktykę a także różnych sposobów nadzoru funkcjonowania klubu;
- 9) zapoznają się z organizacją opieki lekarskiej oraz problemami zdrowotnymi związanymi uprawianiem różnych form rekreacji.

4. Miejsce praktyki

Kluby sportowe, kluby fitness, siłownie, inne instytucje realizujące zajęcia sportowo-rekreacyjne, w których odbywają się zajęcia w ramach treningu personalnego.

5. Obowiązki studenta na praktyce

Studenta odbywającego praktykę obowiązuje regulamin studiów Akademii Nauk Stosowanych w Raciborzu oraz regulamin placówki realizującej praktykę.

6. Obowiązki szczegółowe

- 1) Każdy praktykant jako student Akademii Nauk Stosowanych w Raciborzu w Raciborzu winien godnie reprezentować uczelnię.

¹ Uchwała Senatu nr 48/2021 Senatu PWSZ w Raciborzu

- 2) Po przybyciu na miejsce praktyk studenci zgłaszają się do kierownika klubu/Managera/ Właściciela klubu, przedstawiając pisemną umowę wystawioną przez ANS.
- 3) W pierwszym dniu pobytu należy zapoznać go z planem praktyki oraz przydzielić mu tematy zajęć z tygodniowym wyprzedzeniem
- 4) Studenci zapoznają się z bazą klubu, w tym zakresie interesują się warunkami odbywania treningów i wyposażeniem w środki wspomagające trening osobisty.
- 5) Podczas wyznaczonego okresu odbywania praktyki studenci konsekwentnie realizują założony plan praktyk.
- 6) Studenci mają obowiązek starannego wcześniejszego przygotowania się do wszystkich zajęć.
- 7) Studenci na bieżąco prowadzą dokumentację a po jej zakończeniu oddają uczelnianemu opiekunowi praktyki w ustalonym terminie.

7. Dokumentacja

Student jest zobowiązany prowadzić dziennik praktyk, w którym zamieszcza:

- ✓ plan praktyki,
- ✓ protokoły [dwustronne] hospitowanych zajęć treningowych (minimum 10),
- ✓ konspekty [dwustronne] prowadzonych zajęć (minimum 15),
- ✓ zestawienie czynności wykonanych przez studenta – praktykanta,
- ✓ opinia z odbytej praktyki sporządzona przez opiekuna praktyki z ramienia placówki,
- ✓ ocena własna studenta.

8. Kryteria zaliczenia praktyki

- 1) Pełne wykonanie założonego programu praktyk
- 2) Nienaganna postawa i podporządkowanie się przepisom i poleceniom przełożonych przez cały czas trwania praktyki.
- 3) Wykazywanie postępów, chęci i zaangażowania w okresie praktyki
- 4) Złożenie pełnej dokumentacji po zakończeniu praktyki
- 5) Pozytywna ocena i opinia wystawiona przez opiekuna.

Zaliczenia dokonuje uczelniany opiekun praktyki wyznaczony przez Dyrektora Instytutu Kultury Fizycznej i Zdrowia w oparciu o dokumentację zebraną w dzienniku praktyk oraz opinię wystawioną przez opiekuna praktyki.

UWAGA!

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 obserwacja zajęć treningowych prowadzonych przez trenera.

PROTOKÓŁ OBSERWACJI ZAJĘĆ TRENINGOWYCH NR.....

DATA..... LICZBA ĆWICZĄCYCH.....M.....K.....

GRUPA..... FORMA ZAJĘĆ.....

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:

Podpis studenta

Podpis prowadzącego.....

KONSPEKT ZAJĘĆ TRENINGOWYCH NR.....

DATA..... LICZBA ĆWICZĄCYCH.....M.....K.....

GRUPA..... FORMA ZAJĘĆ

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 trenera:

Uzasadnienie wystawionej oceny:

Podpis studenta

Podpis prowadzącego.....

ZESTAWIENIE WYKONANYCH CZYNNOŚCI

Nazwisko i imię studenta.....

Miejsce praktyki.....

Nazwisko i imię opiekuna.....

Data	Liczba godzin	Czynności studenta	Uwagi	Podpis opiekuna

--	--	--	--	--

Nazwisko i imię studenta

Rok studiów III specjalność TRENER PERSONALNY

Miejsce praktyki.....

Nazwisko i imię opiekuna praktyki z ramienia placówki

Termin praktyki:

Przy każdym zdaniu proszę zakreślić jedną z cyfr: 5 – bardzo dobrze; 4 – dobrze; 3 – dostatecznie; 2 – bardzo słabo.

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

		5,0	4,0	3,0	2,0
W 1	Zna zasady i metodykę prowadzenia nowoczesnego treningu personalnego w kontekście usprawniania ruchowego osób w różnym wieku. Posiada teoretyczne podstawy jak planować i prowadzić trening personalny.				
W 2	Zna różne formy, techniki i metody przydatne w prowadzeniu zajęć. Wie jak wykorzystać sprzęt i urządzenia konieczne do prowadzenia treningu personalnego.				
U1	Posiada praktyczne umiejętności prowadzenia treningu personalnego. Potrafi kierować wysiłkiem fizycznym osób w różnym wieku, płci, stanie zdrowia i poziomie kompetencji motorycznych.				
U2	Posiada umiejętność dopasowania i zastosowania różnych form rekreacji.				
K 1	Realizuje zadania związane z utrzymaniem właściwej sprawności ruchowej niezbędnej w pracy trenera i specjalisty treningu personalnego.				
K 2	Potrafi współpracować i współdziałać w grupie a także w środowisku społecznym propagując zachowania prozdrowotne.				

Inne uwagi i spostrzeżenia o studencie:

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

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

.....
data

.....
pieczęć placówki

.....
podpis opiekuna
praktyki z ramienia
placówki

.....
podpis i pieczęć
dyrektora placówki

Tabela 1. Kryteria oceniania:

Efekt uczenia się	Ocena	Opis wymagań
K_W01 K_W02 K_U03 K_U07	bdb	bezbłędnie prezentuje zadanie, wyczerpująco tłumacząc stosowane procedury
	db	poprawnie prezentuje zadanie oraz tłumaczy stosowane procedury w sposób ogólny i/lub po sugestiach trenera uzupełniając wypowiedź;
	dst	w prezentowanym zadaniu koryguje błędy po podpowiedzi trenera oraz tłumaczy stosowane procedury w sposób ogólny i/lub po sugestiach trenera uzupełniając wypowiedź;
	ndst	Nie jest w stanie zaprezentować zadania, nie przeprowadza ich nawet po ustnych korektach trenera. Nie uczestniczył w zajęciach
K_U15 K_K01 K_K06	bdb	bezbłędnie prezentuje zadanie, wyczerpująco tłumacząc stosowane procedury
	db	poprawnie prezentuje zadanie oraz tłumaczy stosowane procedury w sposób ogólny i/lub po sugestiach trenera uzupełniając wypowiedź;
	dst	w prezentowanym zadaniu koryguje błędy po podpowiedzi trenera oraz tłumaczy stosowane procedury w sposób ogólny i/lub po sugestiach trenera uzupełniając wypowiedź;
	ndst	Nie jest w stanie zaprezentować zadania, nie przeprowadza ich nawet po ustnych korektach trenera. Nie uczestniczył w zajęciach
K_W10 K_W11 K_U01 K_U03 K_U07	bdb	bezbłędnie prezentuje zadanie, wyczerpująco tłumacząc stosowane procedury
	db	poprawnie prezentuje zadanie oraz tłumaczy stosowane procedury w sposób ogólny i/lub po sugestiach trenera uzupełniając wypowiedź;
	dst	w prezentowanym zadaniu koryguje błędy po podpowiedzi trenera oraz tłumaczy stosowane procedury w sposób ogólny i/lub po sugestiach trenera uzupełniając wypowiedź;
	ndst	Nie jest w stanie zaprezentować zadania, nie przeprowadza ich nawet po ustnych korektach trenera. Nie uczestniczył w zajęciach
Uwagi: o – student osiągnął wymagane efekty kształcenia no – student nie osiągnął wymaganych efektów kształcenia		

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. Sądzę, że zajęcia dydaktyczne są najbardziej udane, gdy.....

.....

.....

.....

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

.....

.....

.....

VI. 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:
.....
.....

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

a) obowiązków studenta

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

b) obowiązków instruktora-trenera

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

VIII. 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