



**AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
Józefa Piłsudskiego w Warszawie**

**Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia
w Białej Podlaskiej**

DZIENNIK

Praktyk Zawodowych

KIERUNEK: SPORT Sporty Walki

Rok studiów: I

Semestr: II

.....

/imię i nazwisko/

Rok akademicki:.....

.....

Pieczętka z nazwą i adresem placówki

Obowiązki studentów – praktykantów

Praktyki zawodowe mogą odbywać się na podstawie skierowania i w okresie ustalonym przez Biuro Praktyk AWF w Warszawie Filii w Białej Podlaskiej.

Student/ka w czasie praktyk jest oddelegowany/a do instytucji (klub, sekcja). Dlatego w czasie ich trwania przełożonym praktykanta/ki jest kierownik tej placówki.

Program praktyki obejmuje **80 godzin dydaktycznych** pracy praktykanta/ki w instytucji /nie licząc czasu na przygotowanie się do zajęć/.

Studenta/kę obowiązuje:

- prowadzenie systematycznie **na bieżąco** dokumentacji związanej z realizacją programu praktyki,
- pełna realizacja programu praktyki,
- podsumowania praktyki z zakładowym opiekunem po jej zakończeniu,
- złożenie dokumentacji praktyki **bezpośrednio** po ich zakończeniu do Biura Praktyk w terminie ustalonym przez Dziekana WWFiZ /Pismem Okólnym/.

**/drukować obustronnie/
/dziennik zawiera 30 stron/**

UWAGA:

Studenta/kę obowiązują dwa terminy składania dokumentacji praktyki:

- I termin – **po tym terminie ocena - 2,0 (ndst)**,
- II termin poprawkowy – **przekroczenie tego terminu skutkuje powtarzaniem praktyki.**

**Biuro Praktyk Filii AWF w Białej Podlaskiej
pok. 318A, tel. 83 342-88-48**

ORGANIZACJA I TREŚCI PRAKTYKI ZAWODOWEJ

1. Instytucje, w których student może realizować praktykę:
 - Szkoły: klasy usportowione, klasy sportowe
 - Dowolne ośrodki sportowe, gdzie realizowane są jakiekolwiek zajęcia z walki wręcz-
 - Szkoły Mistrzostwa Sportowego
 - Kluby Sportowe
 - Stowarzyszenia Kultury Fizycznej
 - Uczniowskie Kluby Sportowe

2. Czynności studenta w trakcie realizacji praktyki dotyczą:
 - poznania pracy na etapie wstępnym i podstawowym szkolenia sportowego lub utylitarneho
 - analizy dokumentacji pracy klubu i/lub sekcji sportowej, hospitacji, asystowania i prowadzenia zajęć sportowych
 - organizacji lub współorganizacji zawodów sportowych lub innych imprez (typu pokazy, „drzwi otwarte”, „bezpieczna kobieta” itp.), prowadzenia zajęć sportowych lub organizacji imprezy sportowej dla osób niepełnosprawnych realizowanych przez instytucję w której odbywa się praktyka zawodowa. W przypadku gdy w trakcie odbywania praktyk nie organizowano ww. imprez, student/studentka realizuje zadanie 5 na podstawie analizy dokumentacji klubowej dotyczącej tego typu działań.
 - pomocy w organizacji obozu sportowego/konsultacji sportowych/zgrupowania sportowego lub analiza dokumentacji klubowej dotyczącej tego typu działań obejmująca: cel, termin, miejsce, liczbę uczestników, ramowy program i ewentualne uwagi odbywającego praktyki dotyczące analizowanej dokumentacji.
 - pomoc w innych działaniach promocyjnych klubu np. opracowywanie treści ulotek lub plakatów informacyjnych i reklamowych, typowanie miejsc ich ekspozycji, fotograficzna lub video rejestracja przebiegu części zajęć i zamieszczanie w social mediach, redagowanie informacji na stronach www, FB, TT itp.

PROGRAM PRAKTYKI ZAWODOWEJ

Organizacja praktyki:

I rok, semestr II – etap wstępny i podstawowy¹ (kategoria wiekowa: dzieci i młodzież lub poziom początkujący i średniozaawansowani) - 80 godz.

1. Ustalenie planu realizacji programu praktyk (2 godz.)
2. Zapoznanie się z organizacją instytucji np. klubu: dokumentacją klubu, warunkami treningowymi, tradycją i środowiskiem społecznym funkcjonowania klubu, osiąganymi wynikami, planami średnio i długookresowymi (6 godz.).
3. Czynny udział w procesie treningowym wybranych zajęć szkoleniowych z zakresu walki wręcz (55 godz.)
4. Samodzielne przeprowadzenie wybranego fragmentu zajęć (rozgrzewki) z wybraną grupą zawodników lub ćwiczących (5 godz.).
5. Czynności organizacyjne w klubie, pomoc w działaniach promocyjnych klubu (10 godz.)
6. Podsumowanie praktyk (2 godz.)

Opracowanie:

doc. dr Zbigniew Bujak

¹ Etapizacja szkolenia w walce wręcz: etap wstępny, etap podstawowy, etap zawodniczy (poziom zaawansowany), etap mistrzowski/ekspertki

Praktyka zawodowa semestr II (etap wstępny i podstawowy)

Zadanie nr 2. *Analiza dokumentacji (akty prawne na których opiera się działalność instytucji, statut, protokoły Walnych zjazdów, zebrań Zarządu, rejestru ćwiczących, dzienników treningowych, list, protokołów kontroli, itp.)*

Zadanie nr 3. Hospitacja zajęć (30 godz.)

HOSPITACJA nr 1.

data:.....

Temat zajęć:.....

Miejsce ćwiczeń:..... Prowadzący:.....

Liczba ćwiczących, grupa wiekowa, poziom zaawansowania

Przybory i przyrządy:.....

Przebieg zajęć – treści szkolenia	Uwagi praktykanta

HOSPITACJA nr 2.

data:.....

Zajęcia:.....

Temat zajęć:.....

Miejsce ćwiczeń:..... Prowadzący:.....

Liczba ćwiczących, grupa wiekowa, poziom zaawansowania:.....

Przybory i przyrządy:.....

Przebieg zajęć ruchowych – treści szkolenia	Uwagi praktykanta

HOSPITACJA nr 3.

data:.....

Zajęcia:.....

Temat zajęć:.....

Miejsce ćwiczeń:..... Prowadzący:.....

Liczba ćwiczących, grupa wiekowa, poziom zaawansowania:.....

Przybory i przyrządy:.....

Przebieg zajęć ruchowych – treści szkolenia	Uwagi praktykanta

HOSPITACJA nr 4.

data:.....

Zajęcia:.....

Temat zajęć:.....

Miejsce ćwiczeń:..... Prowadzący:.....

Liczba ćwiczących, grupa wiekowa, poziom zaawansowania:.....

Przybory i przyrządy:.....

Przebieg zajęć ruchowych – treści szkolenia	Uwagi praktykanta

HOSPITACJA nr 5.

data:.....

Zajęcia:.....

Temat zajęć:.....

Miejsce ćwiczeń:..... Prowadzący:.....

Liczba ćwiczących, grupa wiekowa, poziom zaawansowania:.....

Przybory i przyrządy:.....

Przebieg zajęć ruchowych – treści szkolenia	Uwagi praktykanta

HOSPITACJA nr 6.

data:.....

Zajęcia:.....

Temat zajęć:.....

Miejsce ćwiczeń:..... Prowadzący:.....

Liczba ćwiczących, grupa wiekowa, poziom zaawansowania:.....

Przybory i przyrządy:.....

Przebieg zajęć ruchowych – treści szkolenia	Uwagi praktykanta

HOSPITACJA nr 7.

data:.....

Zajęcia:.....

Temat zajęć:.....

Miejsce ćwiczeń:..... Prowadzący:.....

Liczba ćwiczących, grupa wiekowa, poziom zaawansowania:.....

Przybory i przyrządy:.....

Przebieg zajęć ruchowych – treści szkolenia	Uwagi praktykanta

HOSPITACJA nr 8.

data:.....

Zajęcia:.....

Temat zajęć:.....

Miejsce ćwiczeń:..... Prowadzący:.....

Liczba ćwiczących, grupa wiekowa, poziom zaawansowania:.....

Przybory i przyrządy:.....

Przebieg zajęć ruchowych – treści szkolenia	Uwagi praktykanta

HOSPITACJA nr 9.

data:.....

Zajęcia:.....

Temat zajęć:.....

Miejsce ćwiczeń:..... Prowadzący:.....

Liczba ćwiczących, grupa wiekowa, poziom zaawansowania:.....

Przybory i przyrządy:.....

Przebieg zajęć ruchowych – treści szkolenia	Uwagi praktykanta

HOSPITACJA nr 10.

data:.....

Zajęcia:.....

Temat zajęć:.....

Miejsce ćwiczeń:..... Prowadzący:.....

Liczba ćwiczących, grupa wiekowa, poziom zaawansowania:.....

Przybory i przyrządy:.....

Przebieg zajęć ruchowych – treści szkolenia	Uwagi praktykanta

HOSPITACJA nr 11.

data:.....

Zajęcia:.....

Temat zajęć:.....

Miejsce ćwiczeń:..... Prowadzący:.....

Liczba ćwiczących, grupa wiekowa, poziom zaawansowania:.....

Przybory i przyrządy:.....

Przebieg zajęć ruchowych – treści szkolenia	Uwagi praktykanta

HOSPITACJA nr 12.

data:.....

Zajęcia:.....

Temat zajęć:.....

Miejsce ćwiczeń:..... Prowadzący:.....

Liczba ćwiczących, grupa wiekowa, poziom zaawansowania:.....

Przybory i przyrządy:.....

Przebieg zajęć ruchowych – treści szkolenia	Uwagi praktykanta

Asystowanie w zajęciach (25 godz.)

ASYSTOWANIE W ZAJĘCIACH SZKOLENIOWYCH nr 1.

Data:.....

Miejsce:

Rodzaj zajęć:.....

Temat:.....

Prowadzący:.....

Liczba ćwiczących, grupa wiekowa, poziom zaawansowania:.....

Tok zajęć	Rodzaj ćwiczeń	Dozowanie	Uwagi

ASYSTOWANIE W ZAJĘCIACH SZKOLENIOWYCH nr 2.

Data:.....

Miejsce:

Rodzaj zajęć:.....

Temat:.....

Prowadzący:.....

Liczba ćwiczących, grupa wiekowa, poziom zaawansowania:.....

Tok zajęć	Rodzaj ćwiczeń	Dozowanie	Uwagi

ASYSTOWANIE W ZAJĘCIACH SZKOLENIOWYCH nr 3.

Data:.....

Miejsce:

Rodzaj zajęć:.....

Temat:.....

Prowadzący:.....

Liczba ćwiczących, grupa wiekowa, poziom zaawansowania:.....

Tok zajęć	Rodzaj ćwiczeń	Dozowanie	Uwagi

ASYSTOWANIE W ZAJĘCIACH SZKOLENIOWYCH nr 4.

Data:.....

Miejsce:

Rodzaj zajęć:.....

Temat:.....

Prowadzący:.....

Liczba ćwiczących, grupa wiekowa, poziom zaawansowania:.....

Tok zajęć	Rodzaj ćwiczeń	Dozowanie	Uwagi

ASYSTOWANIE W ZAJĘCIACH SZKOLENIOWYCH nr 5.

Data:.....

Miejsce:

Rodzaj zajęć:.....

Temat:.....

Prowadzący:.....

Liczba ćwiczących, grupa wiekowa, poziom zaawansowania:.....

Tok zajęć	Rodzaj ćwiczeń	Dozowanie	Uwagi

ASYSTOWANIE W ZAJĘCIACH SZKOLENIOWYCH nr 6.

Data:.....

Miejsce:

Rodzaj zajęć:.....

Temat:.....

Prowadzący:.....

Liczba ćwiczących, grupa wiekowa, poziom zaawansowania:.....

Tok zajęć	Rodzaj ćwiczeń	Dozowanie	Uwagi

ASYSTOWANIE W ZAJĘCIACH SZKOLENIOWYCH nr 7.

Data:.....

Miejsce:

Rodzaj zajęć:.....

Temat:.....

Prowadzący:.....

Liczba ćwiczących, grupa wiekowa, poziom zaawansowania:.....

Tok zajęć	Rodzaj ćwiczeń	Dozowanie	Uwagi

ASYSTOWANIE W ZAJĘCIACH SZKOLENIOWYCH nr 8.

Data:.....

Miejsce:

Rodzaj zajęć:.....

Temat:.....

Prowadzący:.....

Liczba ćwiczących, grupa wiekowa, poziom zaawansowania:.....

Tok zajęć	Rodzaj ćwiczeń	Dozowanie	Uwagi

Zadanie nr 4. Samodzielne prowadzenie zajęć (5 godz.)

SAMODZIELNE PROWADZENIE ZAJĘĆ nr 1 (Rozgrzewka)

Data:.....

Miejsce:

Rodzaj zajęć:.....

Temat:.....

Prowadzący:.....

Liczba ćwiczących, grupa wiekowa, poziom zaawansowania:.....

Tok zajęć	Rodzaj ćwiczeń	Dozowanie	Uwagi

SAMODZIELNE PROWADZENIE ZAJĘĆ nr 2 (Rozgrzewka)

Data:.....

Miejsce:

Rodzaj zajęć:.....

Temat:.....

Prowadzący:.....

Liczba ćwiczących, grupa wiekowa, poziom zaawansowania:.....

Tok zajęć	Rodzaj ćwiczeń	Dozowanie	Uwagi

SAMODZIELNE PROWADZENIE ZAJĘĆ nr 3 (Rozgrzewka)

Data:.....

Miejsce:

Rodzaj zajęć:.....

Temat:.....

Prowadzący:.....

Liczba ćwiczących, grupa wiekowa, poziom zaawansowania:.....

Tok zajęć	Rodzaj ćwiczeń	Dozowanie	Uwagi

Zadanie nr 5. *Czynności organizacyjne w klubie, pomoc w działaniach promocyjnych klubu (10 godz.)*

Zadanie nr 6. Podsumowanie praktyk (wypełnia student/ka) – należy uwzględnić ich specyfikę oraz ocenić swój udział a także braki i ewentualne sugestie na przyszłość, dotyczące lepszego przygotowania się do realnej pracy (2 godz.)

Student/ka

Kierownik praktyk w placówce

podpis.....

podpis

**CHARAKTERYSTYKA PRACY STUDENTA/KI W TRAKCIE TRWANIA
PRAKTYKI I TREŚCI ZAMIESZCZONYCH W DOKUMENTACJI**

Opinia kierownika praktyk w placówce:

Ocena:.....

Podpis:.....

Opinia opiekuna AWF:

Ocena:.....

Podpis:.....

Data:

Podpis kierownika obsługi praktyk

.....

LITERATURA PODSTAWOWA I UZUPEŁNIAJĄCA:

1. Bujak Z. (2019) Model sprawności fizycznej i specjalnych umiejętności ruchowych zawodników taekwon-do na kolejnych etapach zaawansowania. WWFIZ, Biała Podlaska.
2. Cynarski W.J. (2019) Sztuki walki i sporty walki: w kierunku ogólnej teorii. WN Katedra, Gdańsk.
3. Czabański B. (2000) Kształcenie psychomotoryczne. AWF, Wrocław.
4. Czajkowski Z. (2004) Nauczanie techniki sportowej. COS, Warszawa.
5. Czyż S. (2013) Model nabywania wyspecjalizowanych umiejętności ruchowych. WN PWN, Warszawa.
6. Gierczuk D. (2019) Somatyczne i sprawnościowe uwarunkowania wyniku sportowego wysokokwalifikowanych zapaśniczek i zapaśników. WWFiS, Biała Podlaska.
7. Jaskólski E., Wołkow L., Jagiełło W. (2005). Biologiczne i pedagogiczne podstawy systemu szkolenia sportowego. COS, Warszawa.
8. Kadocznikow A. (2013) Wojskowa walka wręcz. Wyd. JK, Łódź.
9. Kalina R.M. (2000) Teoria sportów walki. COS, Warszawa.
10. Kalina R.M., Jagiełło W. (2000) Zabawowe formy walki w wychowaniu fizycznym i treningu sportowym. AWF, Warszawa.
11. Kalina R.M., Kruszewski A., Jagiełło W., Włoch G. (2003) Propedeutyka sportów walki – podstawy judo. AWF, Warszawa.
12. Larkin T. (2020) Kiedy musisz się bronić. Wyd. Feeria, Łódź.
13. Ljach W. (2003). Kształtowanie zdolności motorycznych dzieci i młodzieży. COS, Warszawa.
14. Ljach W., Witkowski Z. (2011). Metrologiczne podstawy kompleksowej kontroli w sporcie. WWFIS Biała Podlaska.
15. Nowak T. (2004) Boks: technika, metodyka nauczania. AWF, Warszawa.
16. Sadowski J., Miller J. (2016) Czynniki warunkujące wynik sportowy w taekwondo olimpijskim. WWFiS, Biała Podlaska.
17. Sozański H., Czerwiński J., Sadowski J. (red.) (2013). Podstawy teorii i technologii treningu sportowego. AWF Warszawa.
 - ✓ Wybrane artykuły w *Archives of Budo*.
 - ✓ Wybrane artykuły w *Journal of Martial Arts Antropology*.
 - ✓ Wybrane artykuły w *Archives of Budo Science of Martial Arts and Extreme Sports*