



**AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**  
**Józefa Piłsudskiego w Warszawie**

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

# **DZIENNIK**

## **Praktyk Zawodowych**

**KIERUNEK: SPORT Sporty Walki**

**Rok studiów: III**

**Semestr: V**

.....

/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 Dział Obsługi Studenta 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 Działu Obsługi Studenta w terminie ustalonym przez Dziekana WWFiZ /Pismem Okólnym/.

**/drukować obustronnie/  
/dziennik zawiera 32 strony/**

## **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.**

**Dział Obsługi Studenta 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 jakiegokolwiek 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 podstawowym szkolenia sportowego lub utylitarnego
  - analizy dokumentacji pracy klubu i/lub sekcji sportowej, hospitacji, asystowania i prowadzenia zajęć ruchowych
  - organizacji lub współorganizacji zawodów sportowych lub innych imprez (typu pokazy, „drzwi otwarte”, „bezpieczna kobieta”, itp.), prowadzenia zajęć ruchowych lub organizacji imprezy sportowej dla osób z deficytami zdrowotnymi 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:

**III rok, semestr V – etap zawodniczy/poziom zaawansowany** <sup>1</sup> (kategoria wiekowa: juniorzy, młodzieżowcy i seniorzy) - 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 działalności klubu, najważniejszymi sukcesami lub osiągnięciami sportowymi (6 godz.).
3. Czynny udział w procesie treningowym wybranych zajęć szkoleniowych z zakresu sportów walki (hospitacja, asystowanie 40 godz.).
4. Samodzielne przeprowadzenie wybranego fragmentu zajęć (rozgrzewki specjalistycznej lub części zajęć głównych) ukierunkowanego na kształtowanie zdolności motorycznych (szybkości, gibkości i wytrzymałości siłowej) lub doskonalenia techniki w wybranej grupie zawodników (20 godz.).
5. Czynności organizacyjne w klubie, pomoc w działaniach promocyjnych klubu oraz popularyzacja wśród ćwiczących i w środowisku funkcjonowania klubu AWF w Białej Podlaskiej i kierunku sporty walki (10 godz.).
6. Podsumowanie praktyk, które powinno zawierać treści dotyczące specyfiki pracy jednostki, prowadzonych zajęć treningowych oraz autorefleksji dotyczącej własnej wiedzy, umiejętności i kompetencji w konfrontacji z wymaganiami praktyki (2 godz.).

Opracowanie:

doc. dr Zbigniew Bujak

---

<sup>1</sup> Etapizacja szkolenia w walce wręcz: etap wstępny, etap podstawowy, etap zawodniczy (poziom zaawansowany), etap mistrzowski/ekspercki

## **Praktyka zawodowa semestr V (etap zawodniczy)**

**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 (20 godz.)**

HOSPITACJA nr 1.

data:.....

Temat zajęć:.....

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

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

Przybory i przyrządy:.....

<b>Przebieg zajęć – treści szkolenia</b>	<b>Uwagi praktykanta</b>

HOSPITACJA nr 2.

data:.....

Zajęcia:.....

Temat zajęć:.....

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

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

Przybory i przyrządy:.....

<b>Przebieg zajęć ruchowych – treści szkolenia</b>	<b>Uwagi praktykanta</b>

HOSPITACJA nr 3.

data:.....

Zajęcia:.....

Temat zajęć:.....

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

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

Przybory i przyrządy:.....

<b>Przebieg zajęć ruchowych – treści szkolenia</b>	<b>Uwagi praktykanta</b>



HOSPITACJA nr 4.

data:.....

Zajęcia:.....

Temat zajęć:.....

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

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

Przybory i przyrządy:.....

<b>Przebieg zajęć ruchowych – treści szkolenia</b>	<b>Uwagi praktykanta</b>

HOSPITACJA nr 5.

data:.....

Zajęcia:.....

Temat zajęć:.....

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

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

Przybory i przyrządy:.....

<b>Przebieg zajęć ruchowych – treści szkolenia</b>	<b>Uwagi praktykanta</b>

HOSPITACJA nr 6.

data:.....

Zajęcia:.....

Temat zajęć:.....

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

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

Przybory i przyrządy:.....

<b>Przebieg zajęć ruchowych – treści szkolenia</b>	<b>Uwagi praktykanta</b>

HOSPITACJA nr 7.

data:.....

Zajęcia:.....

Temat zajęć:.....

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

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

Przybory i przyrządy:.....

<b>Przebieg zajęć ruchowych – treści szkolenia</b>	<b>Uwagi praktykanta</b>

HOSPITACJA nr 8.

data:.....

Zajęcia:.....

Temat zajęć:.....

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

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

Przybory i przyrządy:.....

<b>Przebieg zajęć ruchowych – treści szkolenia</b>	<b>Uwagi praktykanta</b>

HOSPITACJA nr 9.

data:.....

Zajęcia:.....

Temat zajęć:.....

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

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

Przybory i przyrządy:.....

<b>Przebieg zajęć ruchowych – treści szkolenia</b>	<b>Uwagi praktykanta</b>

HOSPITACJA nr 10.

data:.....

Zajęcia:.....

Temat zajęć:.....

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

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

Przybory i przyrządy:.....

<b>Przebieg zajęć ruchowych – treści szkolenia</b>	<b>Uwagi praktykanta</b>

HOSPITACJA nr 11.

data:.....

Zajęcia:.....

Temat zajęć:.....

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

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

Przybory i przyrządy:.....

<b>Przebieg zajęć ruchowych – treści szkolenia</b>	<b>Uwagi praktykanta</b>



HOSPITACJA nr 12.

data:.....

Zajęcia:.....

Temat zajęć:.....

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

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

Przybory i przyrządy:.....

<b>Przebieg zajęć ruchowych – treści szkolenia</b>	<b>Uwagi praktykanta</b>

Asystowanie w zajęciach (20 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 wybranego fragmentu zajęć (20 godz.)*

SAMODZIELNE PROWADZENIE ZAJĘĆ nr 1 (**Rozgrzewka lub część zajęć głównych**)

Data:.....

Miejsce: .....

Rodzaj zajęć:.....

Temat:.....

Prowadzący:.....

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

Tok zajęć	Rodzaj ćwiczeń	Dozowanie	Uwagi

SAMODZIELNE PROWADZENIE ZAJĘĆ nr 2 (**Rozgrzewka lub część zajęć głównych**)

Data:.....

Miejsce: .....

Rodzaj zajęć:.....

Temat:.....

Prowadzący:.....

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

Tok zajęć	Rodzaj ćwiczeń	Dozowanie	Uwagi

SAMODZIELNE PROWADZENIE ZAJĘĆ nr 3 (Rozgrzewka lub część zajęć głównych)

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:.....

Data i podpis:.....

## 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*