



**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: I**

.....

*/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 w 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 **100 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 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.**

**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 wszechstronnym szkolenia sportowego lub użytecznego
  - 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
  - organizacji obozu sportowego/konsultacji sportowych/zgrupowania sportowego.

## **PROGRAM PRAKTYKI ZAWODOWEJ**

Organizacja praktyki:

**I rok, semestr I – etap wstępny** (kategoria wiekowa: dzieci lub poziom początkujący) - 100 godz.

1. Ustalenie planu realizacji programu praktyk (8 godz.)
2. Zapoznanie się z organizacją instytucji np. klubu, dokumentacją klubu, warunkami treningowymi, tradycją i środowiskiem klubu (12 godz.).
3. Czynny udział w procesie treningowym wybranych zajęć szkoleniowych z zakresu sportów walki, sztuk samoobrony lub systemów combat (walki) (65 godz.)
4. Czynności organizacyjne w klubie, pomoc w działaniach promocyjnych klubu. (10 godz.)
5. Podsumowanie praktyk. (5 godz.)

Opracowanie:

doc. dr Zbigniew Bujak

## **Praktyka zawodowa semestr I (etap wstępny)**

**Zadanie nr 1.** *Organizacja placówki (nazwa, obszar działania, status prawny, władze, dane adresowe, struktura organizacyjna)*

**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 (40 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>

**Zadanie nr 4. 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 6.** *Obserwacja i analiza zawodów sportowych lub innych form współzawodnictwa (4 godz.) – może być na podstawie zapisu wideo, podać link do źródła i datę dostępu*

**Zadanie nr 7.** *Udział w czynnościach promocyjnych dla środowiska lokalnego (6 godz.) – w przypadku zakazu organizacji tego typu imprez w związku z zagrożeniem Covid-19 opracować plan hipotetycznej imprezy uwzględniając: cel, termin i miejsce, potencjalnych odbiorców i scenariusz imprezy oraz przewidywane skutki*

**Zadanie nr 8.** 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

Student/ka

Kierownik praktyk w placówce

podpis.....

podpis .....

**Uwagi:**

**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*