



AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia
w Białej Podlaskiej

DZIENNIK

Praktyk Zawodowych

KIERUNEK: **TRENER PERSONALNY**

Rok studiów: II

Semestr: IV

.....

/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 zakładu pracy. Dlatego w czasie ich trwania przełożonym praktykanta/ki jest kierownik tej placówki.

Program praktyki obejmuje **192 godziny dydaktyczne** pracy praktykanta/ki w zakładzie /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/

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**

PROGRAM PRAKTYKI ZAWODOWEJ

Cel praktyki:

- poznanie specyfiki pracy z ludźmi w różnym wieku (ludzie w średnim wieku, dzieci, ludzie starsi),
- samodzielne diagnozowanie, planowanie, organizowanie, prowadzenie kontroli i oceny aktywności fizycznej w obszarze sportu, z uwzględnieniem potrzeb i możliwości osób o różnym poziomie sprawności fizycznej, wieku i stanie zdrowia,
- poznanie zasad oraz metod pozwalających na wdrożenie uczestnikom zajęć sportowych prozdrowotnego stylu życia i zdrowego żywienia,
- zdobycie wiedzy psychologicznej, umiejętności oraz kompetencji społecznych niezbędnych do budowania relacji interpersonalnych z klientem lub grupą klientów, a także rozpoznania i samodzielnego rozwiązywania problemów pojawiających się w czasie uczestnictwa w aktywności fizycznej,
- nabycie umiejętności wykorzystywania nowych technologii wspomagających aktywność fizyczną,
- nabycie umiejętności prowadzenia działalności gospodarczej w obszarze kultury fizycznej oraz efektywnej współpracy ze specjalistami z innych obszarów zawodowych wspierających udział w aktywności fizycznej.

Treści programowe:

1. Zapoznanie studentów ze strukturą organizacyjną i działalnością placówki, w której odbywa praktykę (6 godz.)
2. Zapoznanie się z dokumentacją wybranej placówki (4 godz.).
3. Hospitowanie różnych form pracy w wybranej placówce (40 godz.).
4. Asystowanie w czynnościach zawodowych specyficznych dla danego typu placówki (40 godz.).
5. Samodzielne przeprowadzenie rozgrzewki treningowej (30 godz.).
6. Obserwacja zawodów/udział w czynnościach organizacyjnych placówki (30 godz.).
7. Udział w czynnościach promocyjnych dla środowiska lokalnego (rodziców) (20 godz.).
8. Sporządzenie dokumentacji z przebiegu praktyki (22 godz.).

Miejsce praktyki: kluby sportowe, UKS-y.

Czas trwania: II rok, I stopnia, semestr IV – 192 godziny dydaktyczne.

Praktyka zawodowa semestr IV

Zadanie nr 1. *Struktura organizacyjna i działalność placówki*

Zadanie nr 2. *Analiza dokumentacji placówki*

Zadanie nr 3. Hospitacja zajęć (30 godz.)

HOSPITACJA nr 1

data:.....

Temat zajęć:.....

Miejsce ćwiczeń:.....

Prowadzący:.....

Przybory i przyrządy:.....

Sport / dyscyplina..... Wiek ćwiczących..... Liczba ćwiczących:.....

Przebieg zajęć ruchowych – treści szkolenia	Uwagi praktykanta

Podpis kierownika

HOSPITACJA nr 2

data:.....

Temat zajęć:.....

Miejsce ćwiczeń:.....

Prowadzący:.....

Przybory i przyrządy:.....

Sport / dyscyplina..... Wiek ćwiczących..... Liczba ćwiczących:.....

Przebieg zajęć ruchowych – treści szkolenia	Uwagi praktykanta

Podpis kierownika

HOSPITACJA nr 3

data:.....

Temat zajęć:.....

Miejsce ćwiczeń:.....

Prowadzący:.....

Przybory i przyrządy:.....

Sport / dyscyplina..... Wiek ćwiczących..... Liczba ćwiczących:.....

Przebieg zajęć ruchowych – treści szkolenia	Uwagi praktykanta

Podpis kierownika

HOSPITACJA nr 4

data:.....

Temat zajęć:.....

Miejsce ćwiczeń:.....

Prowadzący:.....

Przybory i przyrządy:.....

Sport / dyscyplina..... Wiek ćwiczących..... Liczba ćwiczących:.....

Przebieg zajęć ruchowych – treści szkolenia	Uwagi praktykanta

Podpis kierownika

HOSPITACJA nr 5

data:.....

Temat zajęć:.....

Miejsce ćwiczeń:.....

Prowadzący:.....

Przybory i przyrządy:.....

Sport / dyscyplina..... Wiek ćwiczących..... Liczba ćwiczących:.....

Przebieg zajęć ruchowych – treści szkolenia	Uwagi praktykanta

Podpis kierownika

HOSPITACJA nr 6

data:.....

Temat zajęć:.....

Miejsce ćwiczeń:.....

Prowadzący:.....

Przybory i przyrządy:.....

Sport / dyscyplina..... Wiek ćwiczących..... Liczba ćwiczących:.....

Przebieg zajęć ruchowych – treści szkolenia	Uwagi praktykanta

Podpis kierownika

HOSPITACJA nr 7

data:.....

Temat zajęć:.....

Miejsce ćwiczeń:.....

Prowadzący:.....

Przybory i przyrządy:.....

Sport / dyscyplina..... Wiek ćwiczących..... Liczba ćwiczących:.....

Przebieg zajęć ruchowych – treści szkolenia	Uwagi praktykanta

Podpis kierownika

HOSPITACJA nr 8

data:.....

Temat zajęć:.....

Miejsce ćwiczeń:.....

Prowadzący:.....

Przybory i przyrządy:.....

Sport / dyscyplina..... Wiek ćwiczących..... Liczba ćwiczących:.....

Przebieg zajęć ruchowych – treści szkolenia	Uwagi praktykanta

Podpis kierownika

Temat zajęć:.....

Miejsce ćwiczeń:.....

Prowadzący:.....

Przybory i przyrządy:.....

Sport / dyscyplina..... Wiek ćwiczących..... Liczba ćwiczących:.....

Przebieg zajęć ruchowych – treści szkolenia	Uwagi praktykanta

Podpis kierownika

Temat zajęć:.....

Miejsce ćwiczeń:.....

Prowadzący:.....

Przybory i przyrządy:.....

Sport / dyscyplina..... Wiek ćwiczących..... Liczba ćwiczących:.....

Przebieg zajęć ruchowych – treści szkolenia	Uwagi praktykanta

Podpis kierownika

Temat zajęć:.....

Miejsce ćwiczeń:.....

Prowadzący:.....

Przybory i przyrządy:.....

Sport / dyscyplina..... Wiek ćwiczących..... Liczba ćwiczących:.....

Przebieg zajęć ruchowych – treści szkolenia	Uwagi praktykanta

Podpis kierownika

Temat zajęć:.....

Miejsce ćwiczeń:.....

Prowadzący:.....

Przybory i przyrządy:.....

Sport / dyscyplina..... Wiek ćwiczących..... Liczba ćwiczących:.....

Przebieg zajęć ruchowych – treści szkolenia	Uwagi praktykanta

Podpis kierownika

Temat zajęć:.....

Miejsce ćwiczeń:.....

Prowadzący:.....

Przybory i przyrządy:.....

Sport / dyscyplina..... Wiek ćwiczących..... Liczba ćwiczących:.....

Przebieg zajęć ruchowych – treści szkolenia	Uwagi praktykanta

Podpis kierownika

Temat zajęć:.....

Miejsce ćwiczeń:.....

Prowadzący:.....

Przybory i przyrządy:.....

Sport / dyscyplina..... Wiek ćwiczących..... Liczba ćwiczących:.....

Przebieg zajęć ruchowych – treści szkolenia	Uwagi praktykanta

Podpis kierownika

Temat zajęć:.....

Miejsce ćwiczeń:.....

Prowadzący:.....

Przybory i przyrządy:.....

Sport / dyscyplina..... Wiek ćwiczących..... Liczba ćwiczących:.....

Przebieg zajęć ruchowych – treści szkolenia	Uwagi praktykanta

Podpis kierownika

Zadanie nr 4. Asystowanie w zajęciach (30 godz.)

ASYSTOWANIE W ZAJĘCIACH SZKOLENIOWYCH nr 1

Data:.....

Miejsce:

Rodzaj zajęć:.....

Temat:.....

Prowadzący:.....

Sport / dyscyplina..... Wiek ćwiczących..... Liczba ćwiczących:.....

Tok zajęć	Rodzaj ćwiczeń	Dozowanie	Uwagi

Podpis kierownika

ASYSTOWANIE W ZAJĘCIACH SZKOLENIOWYCH nr 2

Data:.....

Miejsce:

Rodzaj zajęć:.....

Temat:.....

Prowadzący:.....

Sport / dyscyplina..... Wiek ćwiczących..... Liczba ćwiczących:.....

Tok zajęć	Rodzaj ćwiczeń	Dozowanie	Uwagi

Podpis kierownika

ASYSTOWANIE W ZAJĘCIACH SZKOLENIOWYCH nr 3

Data:.....

Miejsce:

Rodzaj zajęć:.....

Temat:.....

Prowadzący:.....

Sport / dyscyplina..... Wiek ćwiczących..... Liczba ćwiczących:.....

Tok zajęć	Rodzaj ćwiczeń	Dozowanie	Uwagi

Podpis kierownika

ASYSTOWANIE W ZAJĘCIACH SZKOLENIOWYCH nr 4

Data:.....

Miejsce:

Rodzaj zajęć:.....

Temat:.....

Prowadzący:.....

Sport / dyscyplina..... Wiek ćwiczących..... Liczba ćwiczących:.....

Tok zajęć	Rodzaj ćwiczeń	Dozowanie	Uwagi

Podpis kierownika

ASYSTOWANIE W ZAJĘCIACH SZKOLENIOWYCH nr 5

Data:.....

Miejsce:

Rodzaj zajęć:.....

Temat:.....

Prowadzący:.....

Sport / dyscyplina..... Wiek ćwiczących..... Liczba ćwiczących:.....

Tok zajęć	Rodzaj ćwiczeń	Dozowanie	Uwagi

Podpis kierownika

ASYSTOWANIE W ZAJĘCIACH SZKOLENIOWYCH nr 6

Data:.....

Miejsce:

Rodzaj zajęć:.....

Temat:.....

Prowadzący:.....

Sport / dyscyplina..... Wiek ćwiczących..... Liczba ćwiczących:.....

Tok zajęć	Rodzaj ćwiczeń	Dozowanie	Uwagi

Podpis kierownika

ASYSTOWANIE W ZAJĘCIACH SZKOLENIOWYCH nr 7

Data:.....

Miejsce:

Rodzaj zajęć:.....

Temat:.....

Prowadzący:.....

Sport / dyscyplina..... Wiek ćwiczących..... Liczba ćwiczących:.....

Tok zajęć	Rodzaj ćwiczeń	Dozowanie	Uwagi

Podpis kierownika

ASYSTOWANIE W ZAJĘCIACH SZKOLENIOWYCH nr 8

Data:.....

Miejsce:

Rodzaj zajęć:.....

Temat:.....

Prowadzący:.....

Sport / dyscyplina..... Wiek ćwiczących..... Liczba ćwiczących:.....

Tok zajęć	Rodzaj ćwiczeń	Dozowanie	Uwagi

Podpis kierownika

ASYSTOWANIE W ZAJĘCIACH SZKOLENIOWYCH nr 9

Data:.....

Miejsce:

Rodzaj zajęć:.....

Temat:.....

Prowadzący:.....

Sport / dyscyplina..... Wiek ćwiczących..... Liczba ćwiczących:.....

Tok zajęć	Rodzaj ćwiczeń	Dozowanie	Uwagi

Podpis kierownika

ASYSTOWANIE W ZAJĘCIACH SZKOLENIOWYCH nr 10

Data:.....

Miejsce:

Rodzaj zajęć:.....

Temat:.....

Prowadzący:.....

Sport / dyscyplina..... Wiek ćwiczących..... Liczba ćwiczących:.....

Tok zajęć	Rodzaj ćwiczeń	Dozowanie	Uwagi

Podpis kierownika

ASYSTOWANIE W ZAJĘCIACH SZKOLENIOWYCH nr 11

Data:.....

Miejsce:

Rodzaj zajęć:.....

Temat:.....

Prowadzący:.....

Sport / dyscyplina..... Wiek ćwiczących..... Liczba ćwiczących:.....

Tok zajęć	Rodzaj ćwiczeń	Dozowanie	Uwagi

Podpis kierownika

ASYSTOWANIE W ZAJĘCIACH SZKOLENIOWYCH nr 12

Data:.....

Miejsce:

Rodzaj zajęć:.....

Temat:.....

Prowadzący:.....

Sport / dyscyplina..... Wiek ćwiczących..... Liczba ćwiczących:.....

Tok zajęć	Rodzaj ćwiczeń	Dozowanie	Uwagi

Podpis kierownika

ASYSTOWANIE W ZAJĘCIACH SZKOLENIOWYCH nr 13

Data:.....

Miejsce:

Rodzaj zajęć:.....

Temat:.....

Prowadzący:.....

Sport / dyscyplina..... Wiek ćwiczących..... Liczba ćwiczących:.....

Tok zajęć	Rodzaj ćwiczeń	Dozowanie	Uwagi

Podpis kierownika

ASYSTOWANIE W ZAJĘCIACH SZKOLENIOWYCH nr 14

Data:.....

Miejsce:

Rodzaj zajęć:.....

Temat:.....

Prowadzący:.....

Sport / dyscyplina..... Wiek ćwiczących..... Liczba ćwiczących:.....

Tok zajęć	Rodzaj ćwiczeń	Dozowanie	Uwagi

Podpis kierownika

ASYSTOWANIE W ZAJĘCIACH SZKOLENIOWYCH nr 15

Data:.....

Miejsce:

Rodzaj zajęć:.....

Temat:.....

Prowadzący:.....

Sport / dyscyplina..... Wiek ćwiczących..... Liczba ćwiczących:.....

Tok zajęć	Rodzaj ćwiczeń	Dozowanie	Uwagi

Podpis kierownika

Zadanie nr 5. Samodzielne prowadzenie zajęć (10 godz.)

SAMODZIELNE PROWADZENIE ZAJĘĆ nr 1 (Rozgrzewka)

Data:.....

Miejsce:

Rodzaj zajęć:.....

Temat:.....

Prowadzący:.....

Sport / dyscyplina..... Wiek ćwiczących..... Liczba ćwiczących:.....

Tok zajęć	Rodzaj ćwiczeń	Dozowanie	Uwagi

Podpis kierownika

SAMODZIELNE PROWADZENIE ZAJĘĆ nr 2 (Rozgrzewka)

Data:.....

Miejsce:

Rodzaj zajęć:.....

Temat:.....

Prowadzący:.....

Sport / dyscyplina..... Wiek ćwiczących..... Liczba ćwiczących:.....

Tok zajęć	Rodzaj ćwiczeń	Dozowanie	Uwagi

Podpis kierownika

SAMODZIELNE PROWADZENIE ZAJĘĆ nr 3 (Rozgrzewka)

Data:.....

Miejsce:

Rodzaj zajęć:.....

Temat:.....

Prowadzący:.....

Sport / dyscyplina..... Wiek ćwiczących..... Liczba ćwiczących:.....

Tok zajęć	Rodzaj ćwiczeń	Dozowanie	Uwagi

Podpis kierownika

SAMODZIELNE PROWADZENIE ZAJĘĆ nr 4 (Rozgrzewka)

Data:.....

Miejsce:

Rodzaj zajęć:.....

Temat:.....

Prowadzący:.....

Sport / dyscyplina..... Wiek ćwiczących..... Liczba ćwiczących:.....

Tok zajęć	Rodzaj ćwiczeń	Dozowanie	Uwagi

Podpis kierownika

SAMODZIELNE PROWADZENIE ZAJĘĆ nr 5 (Rozgrzewka)

Data:.....

Miejsce:

Rodzaj zajęć:.....

Temat:.....

Prowadzący:.....

Sport / dyscyplina..... Wiek ćwiczących..... Liczba ćwiczących:.....

Tok zajęć	Rodzaj ćwiczeń	Dozowanie	Uwagi

Podpis kierownika

SAMODZIELNE PROWADZENIE ZAJĘĆ nr 6 (Rozgrzewka)

Data:.....

Miejsce:

Rodzaj zajęć:.....

Temat:.....

Prowadzący:.....

Sport / dyscyplina..... Wiek ćwiczących..... Liczba ćwiczących:.....

Tok zajęć	Rodzaj ćwiczeń	Dozowanie	Uwagi

Podpis kierownika

SAMODZIELNE PROWADZENIE ZAJĘĆ nr 7 (Rozgrzewka)

Data:.....

Miejsce:

Rodzaj zajęć:.....

Temat:.....

Prowadzący:.....

Sport / dyscyplina..... Wiek ćwiczących..... Liczba ćwiczących:.....

Tok zajęć	Rodzaj ćwiczeń	Dozowanie	Uwagi

Podpis kierownika

SAMODZIELNE PROWADZENIE ZAJĘĆ nr 8 (Rozgrzewka)

Data:.....

Miejsce:

Rodzaj zajęć:.....

Temat:.....

Prowadzący:.....

Sport / dyscyplina..... Wiek ćwiczących..... Liczba ćwiczących:.....

Tok zajęć	Rodzaj ćwiczeń	Dozowanie	Uwagi

Podpis kierownika

SAMODZIELNE PROWADZENIE ZAJĘĆ nr 9 (Rozgrzewka)

Data:.....

Miejsce:

Rodzaj zajęć:.....

Temat:.....

Prowadzący:.....

Sport / dyscyplina..... Wiek ćwiczących..... Liczba ćwiczących:.....

Tok zajęć	Rodzaj ćwiczeń	Dozowanie	Uwagi

Podpis kierownika

SAMODZIELNE PROWADZENIE ZAJĘĆ nr 10

(Rozgrzewka)

Data:.....

Miejsce:

Rodzaj zajęć:.....

Temat:.....

Prowadzący:.....

Sport / dyscyplina..... Wiek ćwiczących..... Liczba ćwiczących:.....

Tok zajęć	Rodzaj ćwiczeń	Dozowanie	Uwagi

Podpis kierownika

Zadanie nr 6. *Obserwacja zawodów/udział w czynnościach organizacyjnych (30 godz.)*

Zadanie nr 7. *Udział w czynnościach promocyjnych dla środowiska lokalnego (4godz.)*

Zadanie nr 8. Podsumowanie praktyk i uwagi (wypełnia student/ka)

Data i podpis.....
studenta/ki

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

Opinia kierownika praktyk:

Data i Ocena:.....

Pieczętka i podpis:.....

Opinia opiekuna z ramienia Uczelni:

Data i Ocena:.....

Podpis:.....

LITERATURA PODSTAWOWA I UZUPEŁNIAJĄCA:

1. Jaskólski E., Wołkow L., Jagiełło W. (2005). Biologiczne i pedagogiczne podstawy systemu szkolenia sportowego. COS, Warszawa.
2. Ljach W. (2003). Kształtowanie zdolności motorycznych dzieci i młodzieży. COS, Warszawa.
3. Ljach W., Witkowski Z. (2011). Metrologiczne podstawy kompleksowej kontroli w sporcie. WWFiS Biała Podlaska.
4. Naglak Z. (1991). Metodyka trenowania sportowca. AWF Wrocław.
5. Perkowski K., Śledziwski D. (1998). Metodyczne podstawy treningu sportowego. COS, Warszawa.
6. Prus G. (2003). Trening sportowy. AWF Katowice.
7. Raczek J. (2010). Antropomotoryka. PZWL, Warszawa.
8. Socha T. (2002). Sport kobiet. Historia, teoria, praktyka. COS, Warszawa.
9. Sozański H., Czerwiński J., Sadowski J. (red.) (2013). Podstawy teorii i technologii treningu sportowego. AWF Warszawa.
10. Żukowska Z., Żukowski R. (2010). Fair play w sporcie i olimpizmie. Szansa czy utopia. Polski Komitet Olimpijski, Warszawa.
 - ✓ Wybrane artykuły w kwartalniku „Trening”.
 - ✓ Wybrane artykuły w miesięczniku „Sport Wyczynowy”.
 - ✓ Wybrane prace w materiałach pokonferencyjnych i pokongresowych.