



AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia
w Białej Podlaskiej

DZIENNIK

Praktyk Zawodowych

KIERUNEK: **TRENER PERSONALNY**

Rok studiów: III Semestr: V

.....

/imię i nazwisko/

Rok akademicki:.....

.....

Pieczętka z nazwą i adresem

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 godzin dydaktycznych** 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,
- 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. Hospitowanie różnych form pracy w wybranej placówce (40 godz.)
2. Asystowanie w czynnościach zawodowych specyficznych dla danego typu placówki (40 godz.)
3. Samodzielne prowadzenie zajęć lub wykonywanie czynności zawodowych specyficznych dla danego typu placówki oświatowej (40 godz.)
4. Udział w czynnościach organizacyjnych placówki (układanie grafiku zajęć, układanie planów treningowych) (20 godz.)
5. Dokumentowanie i analiza metodyki pracy trenera (30 godz.)
6. Sporządzenie dokumentacji z przebiegu praktyki (22 godz.).

Miejsce praktyki: kluby sportowe, UKS-y.

Czas trwania: III rok, I stopnia, semestr V – 192 godzin dydaktycznych.

Opracowanie:
dr Marcin Starzak

Praktyka zawodowa semestr V

Zadanie nr 1. Hospitacja zajęć (40 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.....

HOSPITACJA nr 9

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.....

Zadanie nr 2. Asystowanie w zajęciach (80 godz.)

ASYSTOWANIE W ZAJĘCIACH SZKOLENIOWYCH nr 1

Data:.....

Miejsce:

Rodzaj zajęć:.....

Temat:.....

Prowadzący:.....

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

Tok zajęć	Rodzaj ćwiczeń	Dozowa nie	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

Zadanie nr 3. Samodzielne prowadzenie zajęć (40 godz.)

SAMODZIELNE PROWADZENIE ZAJĘĆ nr 1

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

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

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

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

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

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

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

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

Data:.....

Miejsce:

Rodzaj zajęć:.....

Temat:.....

Prowadzący:.....

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

Tok zajęć	Rodzaj ćwiczeń	Dozowanie	Uwagi

Podpis kierownika

SAMODZIELNE PROWADZENIA ZAJĘĆ nr 10

Data:.....

Miejsce:

Rodzaj zajęć:.....

Temat:.....

Prowadzący:.....

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

Tok zajęć	Rodzaj ćwiczeń	Dozowanie	Uwagi

Podpis kierownika

SAMODZIELNE PROWADZENIE ZAJĘĆ nr 11

Data:.....

Miejsce:

Rodzaj zajęć:.....

Temat:.....

Prowadzący:.....

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

Tok zajęć	Rodzaj ćwiczeń	Dozowanie	Uwagi

Podpis kierownika

SAMODZIELNE PROWADZENIE ZAJĘĆ nr 12

Data:.....

Miejsce:

Rodzaj zajęć:.....

Temat:.....

Prowadzący:.....

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

Tok zajęć	Rodzaj ćwiczeń	Dozowanie	Uwagi

Podpis kierownika

Zadanie nr 4. *Udział w czynnościach organizacyjnych placówki (układanie grafiku zajęć, układanie planów treningowych) (20 godz.).*

Zadanie nr 5. Dokumentowanie metodyki pracy trenera (doskonalenie umiejętności analizy procesu treningowego poprzez obserwację i interpretację metod, środków oraz struktury pracy trenera) (30 godz.)

Zapis mikrocyklu tygodniowego (obserwowanego lub współrealizowanego):

Dzień tygodnia	Typ jednostki treningowej (np. siłowy, szybkościowy itp.)	Cel główny	Obciążenie (np. wysokie, średnie, niskie)

Opis wybranej metody stosowanej przez trenera/ów:

a. Nazwa metody:

b. Charakterystyka i cel:

c. Przykład zastosowania w treningu:

d. Sposób dozowania / kontrola obciążenia:

e. Uwagi (*efektywność, zalety, ograniczenia*):

Opis trzech najczęściej stosowanych ćwiczeń przez trenera/ów:

Ćwiczenie nr 1

a. Nazwa ćwiczenia (*opis i/lub schemat*):

b. Charakterystyka i cel:

c. Przykład zastosowania w treningu:

d. Propozycje modyfikacji / progresji:

e. Uwagi:

Ćwiczenie nr 2

a. Nazwa ćwiczenia (*opis i/lub schemat*):

b. Charakterystyka i cel:

c. Przykład zastosowania w treningu:

d. Propozycje modyfikacji / progresji:

e. Uwagi:

Ćwiczenie nr 3

a. Nazwa ćwiczenia (*opis i/lub schemat*):

b. Charakterystyka i cel:

c. Przykład zastosowania w treningu:

d. Propozycje modyfikacji / progresji:

e. Uwagi:

Ocena działań diagnostycznych i wykorzystania technologii w procesie treningowym

- a. Działania diagnostyczne** *(czy trener prowadzi diagnostykę zawodników/zespołu, jakie działania są stosowane np. testy sprawności, pomiary somatyczne, obserwacja, monitoring obciążeń, ankiety, analiza meczowa itp., kiedy i jak często są realizowane np. okresowo, przed sezonem, w trakcie sezonu, po jednostce treningowej).*
- b. Wykorzystanie nowoczesnych technologii** *(czy w procesie treningowym wykorzystywane są technologie lub narzędzia diagnostyczne np. aplikacje treningowe, monitoring tętna/GPS, analiza wideo, fotokomórki, platformy pomiarowe, systemy rejestracji obciążeń itp., w jakim celu i na jakim etapie treningu są wykorzystywane)*

Zadanie nr 6. *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:.....

Pieczątka i podpis:.....

Opinia opiekuna z ramienia Uczelni:

Ocena:.....

Data i 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. PZWŁ, 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.