



DZIENNIK PRAKTYK STUDENCKICH

Imię i nazwisko studenta

Kierunek: **WYCHOWANIE FIZYCZNE**

Specjalność TRENER PERSONALNY

Specjalność GIMNASTYKA KOREKCYJNO-KOMPENSACYJNA

Specjalność INSTRUKTORSKO-TRENERSKA

specjalizacja:

Nabór **2022-2025**

Miejsce realizowania praktyki

Termin praktyki

Opiekun praktyki z placówki

I. Cele praktyki

Celem praktyk jest zapoznanie studentów z praktycznymi aspektami wykonywania zawodu instruktora/trenera wybranej specjalności/specjalizacji. Przekazanie zasobu wiedzy dotyczącej fizyko-chemicznych i biologicznych podstaw nauk o kulturze fizycznej oraz bardziej szczegółowej w zakresie swojego kierunku i specjalności, popartej doświadczeniem w jej praktycznym wykorzystywaniu.

Przygotowanie praktyczne studentów do kompleksowej realizacji dydaktycznych, wychowawczych i opiekuńczych zadań, w tym do samodzielnego przygotowania i dostosowania programu zajęć z gimnastyki korekcyjnej do potrzeb i możliwości uczniów – specjalność GKK.

Przygotowanie praktyczne studentów do kompleksowej realizacji zadań, w tym do samodzielnego przygotowania i dostosowania programu treningowego, zdrowotnego do indywidualnych potrzeb i możliwości uczestników - specjalność TP.

Przygotowanie praktyczne studentów do kompleksowej realizacji dydaktycznych, wychowawczych i opiekuńczych zadań trenera/instruktora, w tym do samodzielnego przygotowania i dostosowania programu nauczania (planu treningowego) w zakresie wybranych specjalizacji do potrzeb i możliwości uczestników zajęć - specjalność IT.

Kształtowanie społecznej postawy studentów która charakteryzuje się wrażliwością etyczną, empatią, otwartością, refleksyjnością oraz postawami prospołecznymi i poczuciem odpowiedzialności.

II. Organizacja praktyki

Praktyka specjalnościowa obejmuje 240 godzin dydaktycznych, przy czym:

- a) 120 godzin dydaktycznych realizowanych jest w semestrze V (w przypadku specjalności instruktorsko-trenerskiej student jest zobowiązany zrealizować praktykę po 60 godzin z każdej specjalizacji) oraz
- b) 120 godzin dydaktycznych realizowanych jest w semestrze VI (w przypadku specjalności instruktorsko-trenerskiej student jest zobowiązany zrealizować praktykę po 60 godzin z każdej specjalizacji).

Zakres praktyki na specjalności instruktorsko-trenerskiej:

Struktura organizacyjna placówki/klubu sportowego; plan pracy dydaktyczno-wychowawczej/treningowej z uwzględnieniem zajęć sportowych, klas sportowych lub usportowionych - wywiad, rozmowa z dyrektorem/kierownikiem/prezesem placówki/klubu.

Poznanie całokształtu warunków materialnych i finansowych w pracy placówki/ klubu sportowego; funkcjonowanie klubu w określonym środowisku, powiązanie klubu z Urzędem Miejskim, Urzędem Marszałkowskim, Starostwem, sponsorami, Urzędami Gminnymi itp.;

Formy organizacyjne dodatkowych zajęć sportowych, rozwój psychomotoryczny; plan pracy

Nauczyciela/instruktora/trenera - wywiad, rozmowa z instruktorem/trenerem/prowadzącym zajęcia.
Szkolenia - udział w szkoleniu, spotkaniu zespołu samokształceniowego, zebraniu rodziców lub Radzie Pedagogicznej / zebraniu Trenerów / zarządu klubu.

Organizacja opieki lekarskiej oraz współpraca z nauczycielem wychowania fizycznego/instruktorem/trenerem - wywiad, rozmowa z lekarzem/pielęgniarką/fizjoterapeutą.

Stan rozwoju psychomotorycznego uczestników zajęć; udział dzieci i młodzieży w zajęciach sportowych; zainteresowania uczniów sportem - wywiad, rozmowa z nauczycielem wychowania fizycznego, instruktorem lub trenerem.

Poziom sprawności fizycznej - obserwacja uczniów klas sportowych/usportowionych podczas zajęć sportowych obligatoryjnych lub dodatkowych, zawodów/obserwacja zawodników podczas zawodów, zajęć sportowych obligatoryjnych lub dodatkowych.

Stan zdrowia uczniów/zawodników, urazy, kontuzje, przeciwwskazania do uczestnictwa w zajęciach sportowych - wywiad, rozmowa z lekarzem, pielęgniarką, fizjoterapeutą.

Problematyka wychowawcza w szkole/klubie/instytucji zwłaszcza w kontekście klas z rozszerzonym programem lekcji wychowania fizycznego (klasy sportowe, usportowione) - wywiad, rozmowa z pedagogiem lub z wychowawcą klasy/z trenerem prowadzącym, psychologiem sportowym.

Poznanie warunków pracy w zakresie wychowania fizycznego i sportu - obserwacja bazy sportowej szkoły/klubu/jednostki oraz wyposażenia w przybory i przyrządy.

Planowanie praktyki wraz z opiekunem - rozmowa z nauczycielem/trenerem opiekunem.

Obserwacje, prowadzenie zajęć w klasach sportowych, usportowionych, zajęć pozalekcyjnych, rozgrywek, zawodów sportowych, treningów - obserwacja lekcji, zajęć w klasach sportowych, usportowionych/treningu prowadzonych przez nauczyciela/trenera, asystowanie w prowadzeniu zajęć w klasach sportowych, usportowionych/treningu prowadzonych przez nauczyciela/trenera, samodzielne prowadzenie zajęć w klasach sportowych, usportowionych/treningu prowadzonych przez nauczyciela/trenera – zapisanych w konspekcie, przygotowanie i prowadzenie zawodów, rozgrywek sportowych.

Obserwacje zachowania uczniów/zawodników podczas zajęć w klasach sportowych, usportowionych/treningu.

Przeprowadzenie oceny umiejętności technicznych, sprawności fizycznej uczniów/zawodników.

Przygotowanie raportu z pomiaru oceny sprawności fizycznej i aktywności fizycznej w formie pisemnej.

Zakres praktyki na specjalności trener personalny:

Struktura organizacyjna klubu; placówki - poznanie całokształtu warunków materialnych i finansowych w pracy klubu sportowego ~~fitness~~; funkcjonowanie klubu w określonym środowisku, powiązanie klubu z Urzędem Miejskim, Urzędem Marszałkowskim, Starostwem, sponsorami Urzędami Gminnymi itp.; plan pracy w klubie na rok bieżący; ocena pracy poszczególnych sekcji - wywiad, rozmowa zarządami lub właścicielem klubu. Formy organizacyjne zajęć i miejsca ich realizacji; plany szkolenia, poznanie struktury treningu, omówienie planu treningowego - wywiad, rozmowa z trenerem.

Udział w szkoleniu - udział w szkoleniu, spotkaniu pracowników i wolontariuszy klubu.

Organizacja opieki lekarskiej lub fizjoterapeuty - wywiad, rozmowa z zarządem lub właścicielem klubu, współpracującym lekarzem lub fizjoterapeutą.

Stan rozwoju psychomotorycznego uczestników zajęć; ocena postępów i sukcesów rozwoju sportowego uczestników; sukcesy i niepowodzenia w pracy treningowej; poziom sprawności fizycznej

- wywiad, rozmowa z trenerem, obserwacja młodszych stażem uczestników zajęć, obserwacja starszych stażem uczestników zajęć.

Stan zdrowia zawodników, osób amatorsko uprawiających sport, uczestników zajęć; typowe kontuzje i sposoby zapobiegania im - wywiad, rozmowa z lekarzem, fizjoterapeutą lub trenerem.

Poznanie warunków pracy klubu/klubu fitness - obserwacja bazy sportowej klubu oraz wyposażenia w przybory i przyrządy.

Planowanie praktyki wraz z opiekunem, konsultacje z opiekunem - rozmowa z trenerem-opiekunem.

Obserwacje, asystowanie oraz realizacja zadań - obserwacja zajęć prowadzonych przez trenera-opiekuna podczas pracy z klientem; asystowanie podczas zajęć prowadzonych przez trenera; prowadzenie klienta przy obserwacji trenera; obserwacja zajęć prowadzonych w klubie; obserwacja zajęć (kondycyjnych, wzmacniających, wytrzymałościowo-siłowych itp.); prowadzenie rozgrzewki podczas zajęć (kondycyjnych, wzmacniających, wytrzymałościowo-siłowych, itp.); prowadzenie rozgrzewki oraz fragmentów podczas zajęć (kondycyjnych, wzmacniających, wytrzymałościowo-siłowych, itp.); kształtowanie kompetencji miękkich w pracy z klientem, rola trenera personalnego. Próba rozpisania planów treningowych, zapoznanie się z obsługą sprzętu siłowego i cardio na siłowni, poznanie podstawowych czynności konserwacyjnych sprzętu siłowego i cardio, poznanie mechanizmów sprzedaży treningów personalnych, demonstracja ćwiczeń klientom, korekta ich błędów, przypomnienie zasad diety i suplementacji, obserwacja budowania własnego wizerunku oraz trwałych relacji z klientem, ćwiczenie budowania własnego wizerunku oraz trwałych relacji z klientem.

Zakres praktyki na specjalności gimnastyka korekcyjno-kompensacyjna:

Struktura organizacyjna szkoły/placówki; plan pracy dydaktyczno- wychowawczej szkoły/placówki - wywiad, rozmowa z dyrektorem szkoły/placówki.

Formy organizacyjne zajęć z ćwiczeń korekcyjnych, rozwój psychomotoryczny; plan pracy nauczyciela/instruktora/fizjoterapeuty; ocena postawy ciała, umiejętność oceny cech wadliwej postawy - wywiad, rozmowa z nauczycielem/instruktorem/fizjoterapeutą.

Szkolenia -udział w szkoleniu, spotkaniu zespołu samokształceniowego, zebraniu rodziców lub Radzie Pedagogicznej.

Organizacja opieki lekarskiej oraz współpraca z nauczycielem wychowania fizycznego - wywiad, rozmowa z lekarzem, pielęgniarką lub fizjoterapeutą..

Stan rozwoju psychomotorycznego uczniów; udział dzieci i młodzieży w zajęciach gimnastyki korekcyjnej; zainteresowania uczniów własną postawą ciała; - wywiad, rozmowa z nauczycielem/instruktorem/fizjoterapeutą.

Poziom sprawności fizycznej; - obserwacja uczniów podczas zajęć.

Stan zdrowia uczniów, wady postawy występujące u uczniów - wywiad, rozmowa z lekarzem, pielęgniarką lub fizjoterapeutą.

Problematyka wychowawcza - wywiad, rozmowa z pedagogiem, wychowawcą klasy lub nauczycielem/instruktorem/fizjoterapeutą.

Poznanie warunków pracy w zakresie wychowania fizycznego oraz gimnastyki korekcyjnej – obserwacja bazy sportowej szkoły/placówki oraz wyposażenia w przybory i przyrządy.

Planowanie praktyki wraz z opiekunem - rozmowa z nauczycielem/instruktorem/fizjoterapeutą opiekunem.

Obserwacje, prowadzenie zajęć gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej:

- obserwacja lekcji, zajęć prowadzonych przez nauczyciela/instruktora/fizjoterapeutę opiekuna;

- obserwowanie lekcji, zajęć prowadzonych przez współpraktykantów;
- samodzielne prowadzenie lekcji, zajęć z wychowania fizycznego z elementami gimnastyki korekcyjnej/GKK zapisanych w konspekcie;
- samodzielne przeprowadzenie zajęć gimnastyki korekcyjnej dla chętnych uczniów;
- przygotowanie własnych zestawów ćwiczeń do występujących u dzieci wad postawy;
- obserwacje zachowania uczniów podczas zajęć.

III. Miejsce praktyki

Specjalność trener personalny:

kluby sportowe, kluby fitness, siłownie, inne instytucje realizujące zajęcia sportowo-rekreacyjne, w których odbywają się zajęcia w ramach treningu personalnego.

Specjalność instruktorsko-trenerska:

kluby sportowe, stowarzyszenia sportowe, organizacje sportowe, szkoły sportowe, SKS i UKS prowadzące sekcje specjalistyczne.

Specjalność gimnastyka korekcyjno-kompensacyjna:

przedszkola, szkoły i organizacje prowadzące zajęcia gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej, ośrodki gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej.

IV. Dokumentacja

Student jest zobowiązany prowadzić dziennik praktyk, w którym zamieszcza:

- ✓ plan praktyki,
- ✓ protokoły obserwacji zajęć treningowych - minimum 6 godzin (studenci ze specjalności instruktorsko trenerskiej po 3 z każdej specjalizacji),
- ✓ konspekty [dwustronne] prowadzonych zajęć – minimum 6 zajęć treningowych (studenci ze specjalności instruktorsko trenerskiej po 3 z każdej specjalizacji),
- ✓ opinia z odbytej praktyki sporządzona przez opiekuna praktyki z ramienia placówki (studenci ze specjalności instruktorsko trenerskiej z każdej specjalizacji),
- ✓ samoocena studenta (studenci ze specjalności instruktorsko trenerskiej z każdej specjalizacji).

V. Obowiązki Studenta

- a) student skierowany na praktykę do danej placówki/szkoły/klubu/instytucji ma obowiązek zgłosić się u dyrektora/kierownika/prezesa instytucji w pierwszym dniu praktyki;
- b) student jest zobowiązany uczestniczyć w realizacji programu praktyki zgodnie z jej harmonogramem, opracowanym z opiekunem praktyki;
- c) student ma obowiązek wykonywania poleceń opiekuna praktyki, dyrektora/kierownika/prezesa instytucji i uczestniczyć w różnych formach życia instytucji;
- d) w okresie praktyki student podporządkowuje się przepisom instytucji i przestrzega przepisów i zasad BHP;
- e) student prowadzi dziennik praktyk, w którym powinien zamieścić:
 - plan (harmonogram) praktyki,
 - protokoły z obserwowanych zajęć treningowych,
 - konspekty z prowadzonych zajęć treningowych.

Podstawą zaliczenia praktyki będzie:

- pozytywna opinia (ocena) wystawiona przez opiekuna praktyki z ramienia placówki w której realizowana była praktyka, (w przypadku specjalności instruktorsko-trenerskiej dwie opinie z dwóch specjalizacji),
- realizacja zadań wynikająca z programu praktyki,
- pozytywna ocena dokumentacji z praktyki dokonana przez uczelnianego opiekuna praktyki z ramienia ANS w Raciborzu (w przypadku specjalności instruktorsko-trenerskiej dwa dzienniki z dwóch specjalizacji).

Nazwisko i imię studenta

Rok studiów semestr studiówkierunek: WYCHOWANIE FIZYCZNE

Specjalność TRENER PERSONALNY

Specjalność GIMNASTYKA KOREKCYJNO-KOMPENSACYJNA

Specjalność INSTRUKTORSKO-TRENERSKA

specjalizacja:

Miejsce praktyki.....

Nazwisko i imię opiekuna praktyki z ramienia placówki

Termin praktyki:

Proszę postawić znak „X” we właściwym miejscu. Patrz kryteria oceniania (tabela 1)

Ozn.	Opis efektu kształcenia	5,0	4,5	4,0	3,5	3,0	2,0
Wiedza	Zna podstawowe zasady organizowania i prowadzenia zajęć sportowych i sportowo-rekreacyjnych.						
	Zna metody, formy i środki stosowane w sportach zespołowych, indywidualnych i zajęciach sportowo-rekreacyjnych w tym: ćwiczenia, metody nauczania techniki i taktyki, formy organizacyjne prowadzenia zajęć, sprzęt sportowy oraz zasady współzawodnictwa sportowego.						
	Zna ogólne zasady tworzenia i rozwoju form indywidualnej przedsiębiorczości, wykorzystując wiedzę z zakresu nauk o zdrowiu i kulturze fizycznej, posiada wiedzę o tworzeniu i projektowaniu własnego rozwoju intelektualnego i zawodowego, zna ścieżki awansu zawodowego nauczyciela oraz warsztat pracy ukształtowany poprzez samoedukację						
Umiejętności	Potrafi samodzielnie lub pod nadzorem opiekuna praktyk planować, organizować i prowadzić zajęcia sportowe w oparciu o przygotowane konspekty zajęć.						
	Potrafi dobierać metody, formy i środki treningowe typowe dla sportów zespołowych, indywidualnych i sportowo-rekreacyjnych piłki nożnej dostosowane do możliwości, potrzeb i zainteresowań uczestników zajęć oraz warunków zewnętrznych.						
	Potrafi objaśniać i nauczać elementy techniki i taktyki Potrafi podjąć działania profilaktyczne i edukacyjne odpowiednie dla potrzeb jednostki i grupy społecznej właściwe dla kierunku studiów posiada zdolność koncentracji, rozbudowaną pewność siebie i zaufanie do siebie i własnych możliwości						

		TAK	NIE
Kompetencje	Student jest gotów do dokonywania bieżącej oceny wykonywanych zadań.		
	Ma świadomość poziomu swojej wiedzy i umiejętności, dba o sprawność fizyczną niezbędną do prawidłowego demonstrowania ćwiczeń fizycznych.		

Inne uwagi i spostrzeżenia o studencie:

.....

.....

.....

Ogólna ocena za praktykę: (skali ocen: 5,0; 4,5; 4,0; 3,0; 3,5; 2,0)

.....
data

.....
pieczęć placówki

.....
podpis opiekuna
praktyki z ramienia
placówki

.....
podpis i pieczęć
dyrektora placówki

Tabela 1. Kryteria oceniania:

Efekt uczenia się	Ocena	Opis wymagań
Wiedza	bdb	Student podczas praktyki ma uporządkowaną i pogłębioną wiedzę na temat teorii i metodyki oraz problematyki wpływu aktywności fizycznej na organizm ćwiczącego w zależności od wieku, płci, poziomu wytrenowania. Zna bardzo dobrze sposoby diagnostyki stanu wytrenowania. Zna zasady planowania procesu treningowego. Ma bardzo rozległą wiedzę dotyczącą profilaktycznego i terapeutycznego znaczenia aktywności fizycznej w zdrowym stylu życia ludzi w różnym wieku (dzieci, młodzież oraz osoby dorosłe i starsze). bardzo dobrze zna terminologię używaną w naukach o kulturze fizycznej, samodzielnie i prawidłowo formułuje wnioski i interpretuje fakty.
	+db	Student podczas praktyki ma uporządkowaną i pogłębioną wiedzę na temat teorii i metodyki oraz problematyki wpływu aktywności fizycznej na organizm ćwiczącego w zależności od wieku, płci, poziomu wytrenowania. Zna bardzo dobrze sposoby diagnostyki stanu wytrenowania. Zna zasady planowania procesu treningowego. Ma dobrą wiedzę dotyczącą profilaktycznego i terapeutycznego znaczenia aktywności fizycznej w zdrowym stylu życia ludzi w różnym wieku (dzieci, młodzież oraz osoby dorosłe i starsze). bardzo dobrze zna terminologię używaną w naukach o kulturze fizycznej, samodzielnie i prawidłowo formułuje wnioski i interpretuje fakty.
	db	Student podczas praktyki ma uporządkowaną i pogłębioną wiedzę na temat teorii i metodyki sportów zespołowych oraz problematyki wpływu aktywności fizycznej na organizm ćwiczącego w zależności od wieku, płci, poziomu wytrenowania. Zna dobrze sposoby diagnostyki stanu wytrenowania. Zna dobrze zasady planowania procesu treningowego. Ma wiedzę dotyczącą profilaktycznego i terapeutycznego znaczenia aktywności fizycznej w zdrowym stylu życia ludzi w różnym wieku (dzieci, młodzież oraz osoby dorosłe i starsze). dobrze zna terminologię używaną w naukach o kulturze fizycznej, z pomocą prawidłowo formułuje wnioski i interpretuje fakty.
	+dst	Student podczas praktyki ma uporządkowaną wiedzę na temat teorii i metodyki sportów zespołowych oraz problematyki wpływu aktywności fizycznej na organizm ćwiczącego w zależności od wieku, płci, poziomu wytrenowania. Zna dobrze sposoby diagnostyki stanu wytrenowania. Zna dobrze zasady planowania procesu treningowego. Ma nie do końca uporządkowaną wiedzę dotyczącą profilaktycznego i terapeutycznego znaczenia aktywności fizycznej w zdrowym stylu życia ludzi w różnym wieku (dzieci, młodzież oraz osoby dorosłe i starsze). dobrze zna terminologię używaną w naukach o kulturze fizycznej, z pomocą prawidłowo formułuje wnioski i interpretuje fakty.
	dst	Student podczas praktyki ma uporządkowaną wiedzę na temat teorii i metodyki sportów zespołowych oraz problematyki wpływu aktywności fizycznej na organizm ćwiczącego w zależności od wieku, płci, poziomu wytrenowania. Zna sposoby diagnostyki stanu wytrenowania. Zna zasady planowania procesu treningowego. Manie do końca uporządkowaną wiedzę dotyczącą profilaktycznego i terapeutycznego znaczenia aktywności fizycznej w zdrowym stylu życia ludzi w różnym wieku (dzieci, młodzież oraz osoby dorosłe i starsze). dostatecznie zna terminologię używaną w naukach o kulturze fizycznej, z pomocą formułuje wnioski i interpretuje fakty.
	ndst	Student podczas praktyki nie ma przedstawił wiedzy na temat teorii i metodyki sportów zespołowych oraz aktywności fizycznej i jej znaczenia w treningu sportowym nie zna terminologii używanej w naukach o kulturze fizycznej.
Umiejętności	bdb	Student podczas praktyki potrafi wszechstronnie wykorzystywać podstawową wiedzę teoretyczną, potrafi przedstawić, zaprezentować własne poglądy poparte argumentacją literatury w danej dziedzinie. Posiada bardzo wysokie umiejętności zastosowania wiedzy teoretycznej z praktyczną. Potrafi bardzo dobrze posługiwać się w mowie i piśmie językiem naukowym w danej dyscyplinie. Potrafi bardzo dobrze zaplanować pracę treningową skierowaną na osiągnięcie określonego celu zarówno w maksymalizacji wyniku sportowego jak i w osiąganiu celów zdrowotnych. Potrafi opracować indywidualną strategię rozwoju w zależności od oczekiwań i możliwości ćwiczącego.
	+db	Student podczas praktyki potrafi wszechstronnie wykorzystywać podstawową wiedzę teoretyczną, potrafi przedstawić, zaprezentować własne poglądy poparte argumentacją literatury w danej dziedzinie. Posiada bardzo dobre umiejętności zastosowania wiedzy teoretycznej z praktyczną. Potrafi bardzo dobrze posługiwać się w mowie i piśmie językiem naukowym w danej dyscyplinie. Potrafi dobrze zaplanować pracę treningową skierowaną na osiągnięcie określonego celu zarówno w maksymalizacji wyniku sportowego jak i w osiąganiu celów zdrowotnych. Potrafi opracować indywidualną strategię rozwoju w zależności od oczekiwań i możliwości ćwiczącego.
	db	Student podczas praktyki potrafi umiętnie i dobrze wykorzystywać podstawową wiedzę teoretyczną i praktyczną, potrafi przedstawić, zaprezentować własne poglądy poparte argumentacją literatury w danej dziedzinie. Posiada duże umiejętności zastosowania wiedzy teoretycznej z praktyczną. Potrafi dobrze posługiwać się w mowie i piśmie językiem naukowym w danej dyscyplinie. Potrafi zaplanować pracę treningową skierowaną na osiągnięcie określonego celu zarówno w maksymalizacji wyniku sportowego jak i w osiąganiu celów zdrowotnych. Potrafi opracować indywidualną strategię rozwoju w zależności od oczekiwań i możliwości ćwiczącego.

	+dst	Student podczas praktyki potrafi dobrze wykorzystywać podstawową wiedzę teoretyczną i praktyczną, potrafi przedstawić, zaprezentować własne poglądy poparte argumentacją literatury w danej dziedzinie. Posiada umiejętności zastosowania wiedzy teoretycznej z praktyczną. Potrafi poprawnie posługiwać się w mowie i piśmie językiem naukowym w danej dyscyplinie. Potrafi zaplanować pracę treningową skierowaną na osiągnięcie określonego celu zarówno w maksymalizacji wyniku sportowego jak i w osiąganiu celów zdrowotnych. Potrafi z pomocą opracować indywidualną strategię rozwoju w zależności od oczekiwań i możliwości ćwiczącego.
	dst	Student podczas praktyki potrafi dostatecznie dobrze wykorzystywać podstawową wiedzę teoretyczną i praktyczną, potrafi przedstawić, zaprezentować własne poglądy poparte argumentacją literatury w danej dziedzinie. Posiada umiejętność zastosowania wiedzy teoretycznej z praktyczną. Potrafi posługiwać się w mowie i piśmie językiem naukowym w danej dyscyplinie. Potrafi z pomocą zaplanować pracę treningową skierowaną na osiągnięcie określonego celu zarówno w maksymalizacji wyniku sportowego jak i w osiąganiu celów zdrowotnych. Potrafi z pomocą opracować indywidualną strategię rozwoju w zależności od oczekiwań i możliwości ćwiczącego.
	ndst	Student podczas praktyki nie potrafi wykorzystywać podstawowej wiedzy teoretycznej i praktycznej, nie przedstawia, własnych poglądów, nie zna literatury w danej dziedzinie. Nie posiada umiejętności zastosowania wiedzy teoretycznej z praktyczną. Nie zna języka naukowego danej dyscypliny. Nie zna pojęć teorii treningu, nie formułuje wniosków.
Kompetencje	bdb	Student podczas praktyki potrafi precyzyjnie i spójnie dysponować zakresem wiedzy poruszanej podczas studiów, potrafi bardzo dobrze odnieść zdobytą wiedzę w projektowaniu dalszych zadań zawodowych i prywatnych aktywnie uczestniczy w dyskusji prezentując własny punkt widzenia i argumentując go, rzetelnie i terminowo realizuje powierzone zadania wynikające z planu praktyki, z własnej inicjatywy poszerza zakres wiedzy z przedmiotu, dba o sprawność i rozwój aktywności fizycznej.
	+db	Student podczas praktyki potrafi precyzyjnie i spójnie dysponować zakresem wiedzy poruszanej podczas studiów, potrafi dobrze odnieść zdobytą wiedzę w projektowaniu dalszych zadań zawodowych i prywatnych aktywnie uczestniczy w dyskusji prezentując własny punkt widzenia i argumentując go, rzetelnie i terminowo realizuje powierzone zadania wynikające z planu praktyki, z własnej inicjatywy poszerza zakres wiedzy z przedmiotu, dba o sprawność i rozwój aktywności fizycznej.
	db	Student podczas praktyki potrafi dobrze dysponować zakresem wiedzy poruszanej podczas studiów, ma świadomość znaczenia nauki i zakresu wiedzy poruszanych podczas studiów, potrafi dobrze odnieść zdobytą wiedzę w projektowaniu dalszych zadań zawodowych i prywatnych, aktywnie uczestniczy w zajęciach prezentując swój punkt widzenia, rzetelnie i terminowo realizuje powierzone mu zadania wynikające z planu praktyki, z konieczności jest gotów poszerzać zakres wiedzy z przedmiotu, dba o sprawność i rozwój aktywności fizycznej.
	+dst	Student podczas praktyki potrafi dobrze dysponować zakresem wiedzy poruszanej podczas studiów, ma świadomość znaczenia nauki i zakresu wiedzy poruszanych podczas studiów, potrafi poprawnie odnieść zdobytą wiedzę w projektowaniu dalszych zadań zawodowych i prywatnych, aktywnie uczestniczy w zajęciach prezentując swój punkt widzenia, rzetelnie i terminowo realizuje powierzone mu zadania wynikające z planu praktyki, z konieczności jest gotów poszerzać zakres wiedzy z przedmiotu, dba o sprawność i rozwój aktywności fizycznej.
	dst	Student podczas praktyki potrafi z pewnymi uchybieniami odnosić się do zdobytej wiedzy w projektowaniu dalszych zadań zawodowych i prywatnych biernie uczestniczy w zajęciach wykazuje znajomość poruszanych zagadnień, w miarę terminowo realizuje powierzone mu zadania wynikające z planu praktyki, wykazuje ograniczoną gotowość poszerzania zakresu wiedzy z przedmiotu, dba o sprawność i rozwój aktywności fizycznej.
	ndst	Student podczas praktyki nie potrafi odnieść zdobytych wiadomości do innych dziedzin, nie ma świadomości swojej wiedzy i umiejętności, nie rozumie potrzeby kształcenia i rozwoju, nie dokonuje samooceny swoich kompetencji, nie wyznacza kierunków dalszego rozwoju zawodowego i prywatnego, nie wypełnił zadań wynikających z planu praktyki.
Kompetencje	osiągnął	Student podczas praktyki aktywnie uczestniczy w dyskusji prezentując własny punkt widzenia i argumentując go, rzetelnie i terminowo realizuje powierzone zadania wynikające z planu praktyki, z własnej inicjatywy poszerza zakres wiedzy z przedmiotu. Student ma świadomość znaczenia teorii i metodyki danej dyscypliny oraz zakresu wiedzy omawianych na zajęciach, potrafi odnieść zdobytą wiedzę w przyszłej pracy i w życiu codziennym. Posiada przekonanie o wartości zdobytych umiejętności oraz wiedzy.
	nie osiągnął	Student podczas praktyki nie uczestniczy w dyskusjach, nie potrafi ocenić poziomu swoich kompetencji w zakresie wiedzy z realizowanego przedmiotu oraz treści wynikającej z planu praktyki.

OCENA WŁASNA PRAKTYKI SPECJALIZACYJNEJ

I. Proszę pokrótce dokonać ogólnej oceny przebiegu swojej praktyki specjalizacyjnej.

.....

.....

.....

II. Czy praktyka spełniła Pani / Pana oczekiwania, czy zbliżyła do zawodu? Tak, nie, dlaczego?

.....

.....

.....

III. Czy i w jakim stopniu działania Pani / Pana w ramach praktyki miały charakter pracy twórczej?

.....

.....

.....

IV. Proszę krótko opisać swoje największe sukcesy i porażki odniesione podczas praktyki.

.....

.....

.....

V. Proszę ocenić poziom swojego przygotowania zawodowego wyniesionego z Uczelni. Każdą z wybranych ocen proszę szczegółowo uzasadnić.

Skala ocen: bardzo dobre, dobre, zadowalające, słabe, brak.

przygotowanie teoretyczne

☐ bardzo dobre

☐ dobre

☐ zadowalające

☐ słabe

☐ brak

uzasadnienie:

.....

.....

przygotowanie metodyczne

☐ bardzo dobre

☐ dobre

☐ zadowalające

☐ słabe

☐ brak

uzasadnienie:

.....

.....

przygotowanie praktyczne

☐ bardzo dobre

☐ dobre

☐ zadowalające

☐ słabe

☐ brak

uzasadnienie:

.....

.....

**przygotowanie do twórczej
pracy**

☐ bardzo dobre

☐ dobre

☐ zadowalające

☐ słabe

☐ brak

uzasadnienie:

.....

.....

VI. Proszę ustosunkować się do ustaleń zawartych w regulaminie praktyki dotyczących:

a) obowiązków studenta

.....

.....

.....

b) obowiązków instruktora-trenera

.....

.....

.....

VII. Inne uwagi, refleksje i spostrzeżenia dotyczące regulaminu, organizacji oraz przebiegu odbywanej praktyki.

.....

.....

.....

IX. Miejsce praktyki (proszę podkreślić):

wieś, małe miasto, wielkie miasto

Liczba mieszkańców.....

Data.....

ocena końcowa

☐ 5,0

☐ 4,0

☐ 3,0

☐ 2,0

PROTOKÓŁ OBSERWACJI ZAJĘĆ TRENINGOWYCH NR.....

DATA..... LICZBA ĆWICZĄCYCHDZCH

GRUPA.....

DYSCYPLINA.....

IMIĘ I NAZWISKO STUDENTA.....

TEMAT ZAJĘĆ.....

ŚRODKI TRENINGOWE.....

METODY TRENINGOWE.....

OKRES TRENINGOWY.....

CYKL TRENINGOWY.....

Środki dydaktyczne (przybory, przyrządy).....

.....

Czas..... Miejsce zajęć.....Prowadzący.....

Część jednostki treningowej	Treść realizowanej jednostki treningowej	Uwagi

Część jednostki treningowej	Treść realizowanej jednostki treningowej	Uwagi
Wnioski i sugestie pedagogiczne studenta [obowiązkowo]:		

Podpis studenta

Podpis prowadzącego.....

KONSPEKT ZAJĘĆ TRENINGOWYCH NR.....

DATA..... LICZBA ĆWICZĄCYCHDZCH

GRUPA.....

DYSCYPLINA.....

IMIĘ I NAZWISKO STUDENTA.....

TEMAT ZAJĘĆ.....

ŚRODKI TRENINGOWE.....

METODY TRENINGOWE.....

OKRES TRENINGOWY.....

CYKL TRENINGOWY.....

Środki dydaktyczne (przybory, przyrządy).....

.....

Czas..... Miejsce zajęć.....Prowadzący.....

Część jednostki treningowej	Treść realizowanej jednostki treningowej	Intensywność duża * * * średnia * * mała *	Czas trwania dozowania	Akcent	Uwagi

Część jednostki treningowej	Treść realizowanej jednostki treningowej	Intensywność duża * * * średnia * * mała *	Czas trwania dozowania	Akcent	Uwagi
Wnioski i sugestie pedagogiczne studenta:					
Ocena wystawiona przez nauczyciela: Uzasadnienie wystawionej oceny:					

Podpis studenta

Podpis prowadzącego.....