

**WYDZIAŁ WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I SPORTU**

**KIERUNEK SPORT**

**specjalność trenerska**

**DZIENNIK ZAWODOWYCH PRAKTYK  
TRENEKSKICH**

**(w opracowaniu Jarosław Nosal, Ziemowit Bańkosz, Mieczysław  
Lewandowski)**

..... nr

indeksu .....

**KLUB SPORTOWY**

**OPIEKUN KLUBOWY**

.....  
**OPIEKUN DYDAKTYCZNY AWF WROCŁAW**

## **OGÓLNE CELE PRAKTYKI:**

Poznanie specyfiki zawodu trenera na każdym etapie szkolenia i w każdym zakresie działania (trenowanie, organizowanie, wychowywanie, przygotowanie do współzawodnictwa).

Poznanie systemu szkolenia sportowego w danej dyscyplinie sportu.

Przygotowanie do stworzenia własnego warsztatu trenerskiego.

Stworzenie możliwości połączenia teorii z praktyką w kontekście nabywanych kompetencji trenerskich.

Praktyka zawodowa obejmuje w sumie **600** godzin do realizacji w poszczególnych latach, rozliczenie praktyki obowiązuje w semestrze 2, 4 i 6. Realizacja praktyk odbywa się w sposób następujący:

**Część 1:** Rok 1 Semestr I i II – 210 godzin

**Część 2:** Rok 2 Semestr III i IV – 210 godzin

**Część 3:** Rok 3 Semestr V i VI – 180 godzin

Dziennik praktyk podzielony jest na części, stosownie do realizowanych przez studenta zadań w poszczególnych latach. W każdej części zamieszczone są niezbędne dokumenty do wypełnienia, takie jak: plan praktyki, arkusz realizacji zadań wynikających z planu (zapiski z realizacji zadań), raporty, arkusze hospitacji, konspekty, miejsca na arkusze obserwacji czy regulamin zawodów itp. Student drukuje niezbędne dokumenty, wypełnia na bieżąco, następnie potwierdza w Klubie i przedstawia opiekunowi dydaktycznemu z Uczelni w celu zaliczenia praktyki.

**REGULAMIN**  
**ZAWODOWYCH PRAKTYK NA KIERUNKU SPORT**  
**WYDZIAŁU WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I SPORTU**  
**AKADEMII WYCHOWANIA FIZYCZNEGO WE WROCŁAWIU**

**POSTANOWIENIA OGÓLNE**

**§ 1**

1. Praktyki zawodowe (trenerskie) zwane dalej praktykami dla studentów Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu (zwanej dalej Akademią), stanowią integralną część procesu kształcenia przygotowującego do wykonywania wybranego zawodu dodatkowego (kwalifikacji dodatkowych) studentów/studentek studiów stacjonarnych i niestacjonarnych i podlegają obowiązkowemu zaliczeniu w określonej programem studiów liczbie godzin.

**§ 2**

1. Regulamin obowiązuje na studiach stacjonarnych i niestacjonarnych I stopnia.
2. Praktyki realizowane są w określonych instytucjach zależnych na podstawie porozumienia między Akademią a tą instytucją.
3. Porozumienie to zostaje zawarte na określony termin pomiędzy Dziekanem Wydziału Wychowania Fizycznego i Sportu a Dyrektorem (Prezes Klubu, Szef Wydziału Szkolenia itp.) instytucji przyjmującej.
4. Porozumienie określa zasady odbywania praktyki, tj. potwierdzenie przyjęcia na praktykę i wyznaczenia miejsca jej odbywania, termin realizacji, obowiązki Akademii, obowiązki Instytucji przyjmującej, opiekuna z instytucji przyjmującej.
5. Osobą odpowiedzialną za organizację i realizację praktyk jest opiekun dydaktyczny z ramienia Uczelni powołany przez Dziekana (strona merytoryczna) oraz pracownik Pracowni Praktyk i Obozów (strona formalna).
6. Regulamin określa ogólne zasady organizacji praktyk. Szczegółowe informacje dotyczące programu praktyki znajdują się w dzienniku praktyk.

**CELE PRAKTYKI ZAWODOWEJ (SPECJALISTYCZNEJ)**

**§ 3**

1. Celem praktyk jest zdobywanie doświadczenia związanego z realizacją specjalności zawodowej, w tym ogólnie:
  - a) zapoznanie się ze specyfiką placówki, w której praktyka jest odbywana, w szczególności poznanie realizowanych przez nią zadań, sposobu funkcjonowania, organizacji pracy, pracowników oraz prowadzonej dokumentacji;
  - b) prowadzenie obserwacji i hospitacji: zajęć prowadzonych przez trenera (lub innych pracowników) klubu lub instytucji, w których odbywana jest praktyka;
  - c) planowanie i prowadzenie zajęć pod nadzorem trenera w klubie

d) analizowanie, przy pomocy opiekuna praktyk i trenera, przebiegu prowadzonych zajęć

e) skuteczne współdziałanie z opiekunem praktyk w celu poszerzenia swojej wiedzy nt. organizacji i realizacji zajęć.

2. Szczegółowe cele i zadania poszczególnych praktyk oraz prawa i obowiązki studentów/tek Akademii dotyczące realizacji praktyk zamieszczone są w odpowiednim Dzienniku praktyk.

3. W wyniku realizowanych w trakcie praktyki zadań student nabędzie praktyczne umiejętności niezbędne do wykonywania działań w wybranej specjalności zawodowej.

## **PRAWA I OBOWIĄZKI STUDENTA/STUDENTKI**

### **§ 4**

1. Student/ka odbywający/a praktykę ma prawo do:

a) prowadzenia rozmów i wywiadów z pracownikami instytucji gdzie odbywana jest praktyka

b) obserwowania i hospitowania zajęć opiekuna, u którego realizuje praktykę oraz zajęć innych pracowników, którzy wyrażą na to zgodę,

c) uczestniczenia w zebraniach zespołów.

2. Student/ka jest zobowiązany/a do:

a) godnego reprezentowania Akademii,

b) wywiązania się ze wszystkich zadań wynikających z praktyki zamieszczonych w Dzienniku,

c) wykonywania poleceń dyrektora instytucji przyjmującej, trenera – opiekuna instytucji, pracownika administracyjnego Uczelni oraz opiekuna z Akademii;

d) przestrzegania przepisów BHP,

e) prowadzenia na bieżąco zapisów w dzienniku praktyki.

f) zrealizowania i udokumentowania praktyki w wyznaczonym przez Akademię terminie, zgodnie z wyznaczonymi limitami godzinowymi dziennymi i tygodniowymi.

g) zrealizowania programu praktyki zawartego w Dzienniku Praktyki.

h) informowania opiekuna o swojej nieobecności (np. z powodu choroby i ustalenie terminu i sposobu odrobienia nieobecności.

3. Nieusprawiedliwiona i nieodrobiona nieobecność na praktyce trwająca 1 dzień lub dłużej jest równoznaczna z nie zaliczeniem praktyki.

4. W uzasadnionych przypadkach (np. krótka choroba nie dłuższa niż 3 dni) istnieje możliwość zaliczenia praktyki pod warunkiem uzyskania pozytywnej opinii opiekuna oraz odrobienia zaległych dni po zakończeniu praktyki. Termin i miejsce odpracowania zaległości muszą być uzgodnione z opiekunem z Akademii i placówki.

5. Student/ka, który nie uzyska pozytywnego wyniku zaliczenia praktyki może ponownie przystąpić do praktyki w terminie ustalonym przez Dziekana Wydziału WFiS i zgodnie z Regulaminem Studiów Akademii.

6. W celu zaliczenia praktyki zawodowej (specjalistycznej) student/a ma obowiązek:

- a) skompletować dokumenty potrzebne do realizacji praktyki (skierowanie, porozumienie, dziennik) – wydruk dwustronny z odpowiedniej zakładki na stronie Akademii
- b) przed rozpoczęciem praktyki zgłosić się na spotkanie organizacyjne w celu omówienia szczegółowych warunków realizacji zadań praktyki (podjęcie praktyki bez uczestnictwa w spotkaniu organizacyjnym oznacza złamanie warunków zaliczenia praktyki).
- c) zrealizować praktykę i rozliczyć się w wyznaczonym w zarządzeniu Dziekana WFiS terminie.

## **OBOWIĄZKI PRACOWNIKÓW UCZELNI**

### **§ 5**

1. Stronę merytoryczną praktyki przygotowuje i organizuje opiekun dydaktyczny powołany przez Dziekana Wydziału Wychowania Fizycznego i Sportu (organizacja zebrania informacyjnego przed praktykami, przedstawienie celów i zasad funkcjonowania na praktyce, ocena realizacji zadań praktyki na podstawie dziennika i oceny opiekuna instytucji przyjmującej)
2. Nad stroną formalną realizacji praktyk pełni nadzór pracownik administracyjny Akademii. Pracownik Pracowni Praktyk i Obozów zbiera dokumentację i nadzoruje oddawanie dzienników praktyk, jest osobą kontaktową dla interesariuszy zewnętrznych;
3. Ocenę końcową z praktyki wystawia i wpisuje do indeksu elektronicznego studenta nauczyciel akademicki Akademii będący opiekunem dydaktycznym praktyki.

## **KOSZTY**

### **§ 6**

1. Koszty wyżywienia, noclegów oraz dojazdów związanych z odbywaniem praktyki poza miejscem zamieszkania ponosi student. Uczelnia nie zwraca poniesionych w tym zakresie wydatków.
2. Student zobowiązany jest do posiadania ubezpieczenia od następstw nieszczęśliwych wypadków (NNW) oraz ubezpieczenia OC.

## **POSTANOWIENIA KOŃCOWE**

### **§ 7**

1. Regulamin wchodzi w życie z dniem podpisania.
2. Uczelnia zastrzega sobie prawo do decydowania w sprawach spornych i nie objętych Regulaminem.
3. Uczelnia zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian w niniejszym Regulaminie

## CELE SZCZEGÓŁOWE PRAKTYKI:

- Zapoznanie się ze strukturą organizacyjno-szkoleniową klubu sportowego prowadzącego edukację sportowca na różnych etapach.
- Poznanie zasad funkcjonowania sportowców w sekcji – warunki, prawa i obowiązki sportowca.
- Poznanie zakresu zadań i obowiązków trenera na różnych etapach edukacji sportowca.
- Udział w trenerskich spotkaniach, naradach, odprawach szkoleniowo-metodycznych.
- Poznanie systemu i rodzajów współzawodnictwa prowadzonego przez polski związek sportowy oraz wojewódzkie i okręgowe związki sportowe dla poszczególnych kategorii wiekowych w określonej dyscyplinie sport.
- Poznanie formalnych wymogów pozwalających na udział we współzawodnictwie (wymogi formalne ze względu na wiek i płeć, poziom rozgrywek – karty zgłoszeń, licencja sportowca, umowy kontraktowe, książeczka zdrowia sportowca, badania lekarskie, protokół udziału w zawodach, protokoły meczowe, listy startowe, regulamin rozgrywek, regulamin zawodów itp.).
- Poznanie funkcji współzawodnictwa i organizacji widowni w zależności od poziomu rozgrywek.
- Poznanie sposobów organizowania zawodów sportowych.
- Poznanie zadań i funkcji instytucji i osób współpracujących w procesie edukowania sportowca w środowisku klubowym.
- Zapoznanie się z praktycznymi aspektami planowania i programowania procesu szkolenia sportowego.
- Poznanie specyfiki procesu treningowego poprzez czynny udział w jego realizacji:
  - ü obserwacja zajęć
  - ü hospitacja zajęć na różnych etapach i poziomach szkolenia sportowego,
  - ü kontrola procesu treningowego, diagnoza uzdolnień sportowca oraz obserwacja i analiza gry, walki, zawodów, treningu sportowca lub zespołu w różnych aspektach,
  - ü realizacja wyznaczonych zadań w jednostce treningowej – asystowanie, samodzielne prowadzenie zajęć,
  - ü sędziowanie meczów, walk, zawodów treningowych, kontrolnych i innych,
  - ü przygotowanie koncepcji meczu, walki, zawodów oraz kierowanie sportowcem lub zespołem w trakcie ich trwania: odprawa przed meczem, walką, zawodami, kierowanie sportowcem w trakcie współzawodnictwa, odprawa po meczu, walce, zawodach (m.in. analiza i ocena wyniku współzawodnictwa na tle wyznaczonych zadań).

**Skan przyjęcia na praktyki semestr II - do wklejenia**

# CZĘŚĆ 1

**Zapoznanie, obserwacja – 210 godzin**

**Część 1. 210 godzin realizowane w semestrze 1 i 2, I roku I st.**

- **Zadania programowe - 50 godzin**

## **Cele i zadania szczegółowe**

- Zapoznanie się ze strukturą organizacyjno-szkoleniową klubu sportowego prowadzącego edukację sportowca na różnych etapach (m.in. poznanie statusu oraz ogólnej struktury organizacyjnej klubu sportowego, – zapoznanie się ze strukturą organizacyjno-szkoleniową sekcji klubu sportowego na różnych poziomach szkolenia)
- Poznanie zasad współpracy, funkcji i kompetencji osób odpowiedzialnych za rozwój sportowców wraz z trenerem w układzie współpracy z innymi działami – osobami funkcjonującymi w klubie sportowym).
- Poznanie zasad funkcjonowania sportowców w sekcji – warunki, prawa i obowiązki sportowca.
- Poznanie zakresu zadań i obowiązków trenera na różnych etapach edukacji sportowca
- Obserwacja zajęć treningowych,
- Udział w trenerskich spotkaniach, naradach, odprawach szkoleniowo-metodycznych.
- Poznanie systemu i rodzajów współzawodnictwa prowadzonego przez polski związek sportowy oraz wojewódzkie i okręgowe związki sportowe dla poszczególnych kategorii wiekowych w określonej dyscyplinie sport.
- Poznanie formalnych wymogów pozwalających na udział we współzawodnictwie (wymogi formalne ze względu na wiek i płeć, poziom rozgrywek – karty zgłoszeń, licencja sportowca, umowy kontraktowe, książeczka zdrowia sportowca, badania lekarskie, protokół udziału w zawodach, protokoły meczowe, listy startowe, regulamin rozgrywek, regulamin zawodów itp.).
- Poznanie funkcji współzawodnictwa i organizacji widowni w zależności od poziomu rozgrywek.
- Poznanie sposobów organizowania zawodów sportowych.



- Poznanie zadań i funkcji instytucji i osób współpracujących w procesie edukowania sportowca w środowisku klubowym.
- Zapoznanie się z praktycznymi aspektami planowania i programowania procesu szkolenia sportowego.
- Poznanie specyfiki procesu treningowego poprzez czynny udział w jego realizacji:
  - obserwacja zajęć
  - hospitacja zajęć na różnych etapach i poziomach szkolenia sportowego,
  - kontrola procesu treningowego, diagnoza uzdolnień sportowca oraz obserwacja i analiza gry, walki, zawodów, treningu sportowca lub zespołu w różnych aspektach,
  - realizacja wyznaczonych zadań w jednostce treningowej – asystowanie, samodzielne prowadzenie zajęć,
  - sędziowanie meczów, walk, zawodów treningowych, kontrolnych i innych,
  - przygotowanie koncepcji meczu, walki, zawodów oraz kierowanie sportowcem lub zespołem w trakcie ich trwania: odprawa przed meczem, walką, zawodami, kierowanie sportowcem w trakcie współzawodnictwa, odprawa po meczu, walce, zawodach (m.in. analiza i ocena wyniku współzawodnictwa na tle wyznaczonych zadań).

#### **Wykaz dokumentów niezbędnych do zaliczenia praktyki:**

- **codzienna realizacja zadań potwierdzona zapiskami w Dzienniku**
  - **ankieta ewaluacyjna**
  - **potwierdzenie z Klubu**
- **Hospitowanie, asystowanie – 160 godzin**

#### **Cele i zadania szczegółowe**

- Poznanie zadań i funkcji instytucji i osób współpracujących w procesie edukowania sportowca w środowisku klubowym.
- Poznanie sposobów pracy trenera w klubie sportowym (stosowanych metod, form i środków)
- Stworzenie możliwości czynnego udziału w realizacji procesu treningowego:
  - hospitacja zajęć na różnych etapach i poziomach szkolenia sportowego - realizacja wyznaczonych zadań w jednostce treningowej – asystowanie
- Poznanie sposobów oceny poziomu sprawności zawodników – udział - asystowanie w sprawdzianach, testach diagnostycznych
- Poznanie możliwości tworzenia własnego warsztatu trenerskiego

**Wykaz dokumentów niezbędnych do zaliczenia praktyki:**

- **12 wypełnionych protokołów hospitacji**
- **15 wypełnionych konspektów zajęć, w których student asystował**
- **codzienna realizacja zadań potwierdzona zapiskami w Dzienniku**
- **ankieta ewaluacyjna**
- **raport z odbytej praktyki**
- **potwierdzenie z Klubu**

## Plan Praktyki

[illegible]

## REALIZACJA ZADAŃ PRAKTYKI

[illegible]

# RAPORT Z PRAKTYKI

## Raport z odbytej praktyki część 1 powinien zawierać:

Czym się zajmowałeś/eś w czasie praktyki (stosownie do powyżej przedstawionych zapisków z realizacji praktyki), co zaobserwowałeś/eś, szczególnie udzielając odpowiedzi na pytania:

- Jaka jest struktura organizacyjna i merytoryczna Klubu (kierownictwo, sekcje sportowe, zatrudnieni trenerzy i inni specjaliści)?
- Jakimi obiektami dysponuje Klub - sekcja?
- Jak funkcjonują grupy treningowe, kto prowadzi pracę szkoleniową z nimi (kwalifikacje trenerów)?
- Jakie zadania mają poszczególni trenerzy?
- Jaki jest poziom sportowy zawodników, poziom rozgrywek?
- W jaki sposób prowadzona jest praca sprawozdawcza w Klubie (dokumentacja szkoleniowa i inne)?

Przygotowany raport oraz ankietę ewaluacyjną należy przedłożyć do podpisu opiekunowi praktyki w Klubie.

Wypełniony Dziennik Praktyki oraz Raport należy dostarczyć opiekunowi dydaktycznemu w celu zaliczenia praktyki zgodnie z zarządzeniem Dziekana Wychowania Fizycznego i Sportu.

Hospitując zajęcia zwróć uwagę na następujące elementy:

**Organizacja zajęć** (przygotowanie miejsca, przyrządów i przyborów do zajęć, przestrzeganie zasad bezpieczeństwa i higieny pracy, podział i rozmieszczenie grup ćwiczebnych, efektywność wykorzystania czasu zajęć, czas przeznaczony na poszczególne części zajęć, wykorzystanie przyborów i przyrządów itp.),

**Realizacja tematu i zadań zajęć** (zgodność tematu z zaproponowanymi zadaniami, dobór środków realizacji zadań, dobór form i metod do realizowanych zadań, różnorodność i indywidualizacja zadań, skala stopniowania trudności proponowanych zadań, przebieg krzywej natężenia wysiłku podczas zajęć, oddziaływania wychowawcze itp.),

**Zachowanie sportowców w czasie zajęć** (zainteresowanie i aktywność sportowców podczas zajęć, reagowanie na komunikaty prowadzącego, sprawność sportowców, ujawniane emocje w trakcie zajęć itp.),

**Postawa prowadzącego** (model kierowania sportowcem, grupą sportowców, aktywność i poziom empatii prowadzącego, zasadność i skuteczność stosowania czynności trenerskich, sposoby komunikacji, stosowanie pokazu i instruowania, ustawianie się podczas przekazu informacji, jasność i zrozumienie przekazywanych informacji, sposób zwracania się do sportowców, modulacja głosu, estetyka ubioru prowadzącego, panowanie nad przebiegiem zajęć i emocjami sportowców, umiejętność modyfikowania zadań i celów zajęć, itp.)

Swoje spostrzeżenia i uwagi zapisz w protokole hospitacji.

## PRZYKŁADOWY PROTOKÓŁ HOSPITACJI ZAJĘĆ nr 1

Data:

Miejsce zajęć:

Prowadzący:

Liczba uczestników:

Kategoria wiekowa:

Temat zajęć (zadanie główne):

Potwierdzenie: Wklej zdjęcie z zajęć z geolokalizacją

Część zajęć	Przebieg zajęć	Uwagi

## PRZYKŁADOWY PROTOKÓŁ HOSPITACJI ZAJĘĆ nr 2

Data:

Miejsce zajęć:

Prowadzący:

Liczba uczestników:

Kategoria wiekowa:

Temat zajęć (zadanie główne):

Potwierdzenie: Wklej zdjęcie z zajęć z geolokalizacją

Część zajęć	Przebieg zajęć	Uwagi



## KONSPEKT JEDNOSTKI TRENINGOWEJ – ASYSTOWANIE nr 1

### Przykładowy konspekt: Asysta w wybranej części zajęć (część: główna)

Typ jednostki treningowej:

Cele jednostki treningowej:

Motoryczność:

Umiejętności:

Postawy:

Formy organizacyjne(wiodące):

Formy metodyczne(wiodące):

Metoda treningowa (wiodąca):

Czas trwania treningu/zajęć:

Potwierdzenie: Wklej zdjęcie z zajęć z geolokalizacją

Przebieg zajęć	Zadania	Czas (liczba powtórzeń, serii itp.)	Uwagi (wskazanie roli studenta podczas prowadzenia – asysty)

## KONSPEKT JEDNOSTKI TRENINGOWEJ – ASYSTOWANIE nr 2

### Przykładowy konspekt: Asysta w wybranej części zajęć (część: główna)

Typ jednostki treningowej:

Cele jednostki treningowej:

Motoryczność:

Umiejętności:

Postawy:

Formy organizacyjne(wiodące):

Formy metodyczne(wiodące):

Metoda treningowa (wiodąca):

Czas trwania treningu/zajęć:

Potwierdzenie: Wklej zdjęcie z zajęć z geolokalizacją

Przebieg zajęć	Zadania	Czas (liczba powtórzeń, serii itp.)	Uwagi (wskazanie roli studenta podczas prowadzenia – asysty)

# OCENA OPIEKUNA – CZĘŚĆ 1 (do druku)

Arkusz należy dostarczyć do opiekuna akademickiego

*Proszę dokonać oceny wiedzy i umiejętności studenta (studentki), oznaczając w skali od 1 do 10 jego (jej) kwalifikacje. W przyjętej punktacji 10 oznacza ocenę najwyższą, a 1 – najniższą.*

## I. WIEDZA

1. Znajomość ogólnych celów i zadań na poszczególnych

etapach szkolenia sportowego 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1

2. Znajomość i rozumienie właściwości

psychofizycznych sportowców 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1

3. Znajomość i rozumienie specyfiki

dyscypliny sportowej 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1

4. Znajomość i rozumienie zasad bezpieczeństwa

podczas realizacji zadań treningowych 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1

5. Znajomość i rozumienie celów i zadań

poszczególnych części jednostki treningowej 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1

6. Znajomość zasad doboru środków treningowych

do realizowanych celów i zadań 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1

**Ogólnie wiedzę studenta/studentki w zakresie przygotowania teoretycznego oceniam na:**

**5,0—4,5—4,0—3,5—3,0—2,0**

## II. UMIEJĘTNOŚCI

1. Organizacji i prowadzenia zabaw, gier

oraz ćwiczeń 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1

2. Doboru zabaw, gier i ćwiczeń do właściwości

psychofizycznych sportowców 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1

3. Doboru zabaw, gier i ćwiczeń do tematu

jednostki treningowej 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1

4. Diagnozowania sprawności sportowca –

zdolności i umiejętności 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1

5. Nauczania i doskonalenia czynności ruchowych

składających się na dyscyplinę 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1

6. Planowania metodyki nauczania i doskonalenia

czynności i działań 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1

7. Pokazu i demonstracji podczas nauczania

i doskonalenia czynności lub działań 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1

8. Przekazu informacji podczas nauczania

i doskonalenia czynności lub działań 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1

9. Kontroli i korekty podczas nauczania

i doskonalenia czynności lub działań 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1

10. Przygotowania i prowadzenia dokumentacji procesu treningowego

(np. konspekt jednostki treningowej) 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1

**Ogólnie umiejętności studenta/studentki oceniam na:**

**5,0—4,5—4,0—3,5—3,0—2,0**

### **III. POSTAWA**

1. Zaangażowanie w realizację zadań praktyki 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1

2. Stosunek do sportowców 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1

3. Stosunek do trenera 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1

4. Punktualność 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1

5. Zaangażowanie w przygotowanie się  
do prowadzenia zajęć 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1

6. Kultura słowa 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1

7. Estetyka ubioru 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1

**Ogólnie postawę studenta/studentki w czasie praktyki oceniam na:**

**5,0—4,5—4,0—3,5—3,0—2,0**

### **UWAGI OPIEKUNA DYDAKTYCZNEGO I OCENA KOŃCOWA Z PRAKTYKI – część II**

(przy uwzględnieniu wymaganych efektów kształcenia)

Uzyskane efekty w zakresie wiedzy:

.....  
.....  
.....  
.....

Uzyskane efekty w zakresie umiejętności:

.....  
.....  
.....  
.....

Uzyskane efekty w zakresie kompetencji:

.....  
.....  
.....  
.....

**Ocena końcowa:.....**

Opiekun dydaktyczny praktyk .....

Data: .....

Podpis: .....

**Skan przyjęcia na praktyki CZĘŚĆ 2 semestr III i IV**  
**- do wklejenia**

## CZĘŚĆ 2

**Rok 2 sem. III i IV – łącznie 210 godzin**

**Samodzielne prowadzenie części zajęć, przepisy i sędziowanie, współzawodnictwo, obserwacja zawodów oraz samodzielne przygotowanie i prowadzenie zajęć, kontrola i planowanie**

- Zapoznanie się ze sposobem planowania i programowania procesu szkolenia sportowego.
- Stworzenie możliwości czynnego udziału w realizacji procesu treningowego: – realizacja wyznaczonych zadań w jednostce treningowej – asystowanie, samodzielne przygotowanie i prowadzenie części zajęć.
- Poznanie systemu i rodzajów współzawodnictwa prowadzonego przez polski związek sportowy oraz wojewódzkie i okręgowe związki sportowe dla poszczególnych kategorii wiekowych w określonej dyscyplinie sportu.
- Poznanie formalnych wymogów pozwalających na udział we współzawodnictwie (wymogi formalne względu na wiek i płeć, poziom rozgrywek – karty zgłoszeń, licencja sportowca, umowy kontraktowe, książeczka zdrowia sportowca, badania lekarskie, protokół udziału w zawodach, protokoły startowe, listy startowe, regulamin rozgrywek, regulamin zawodów itp.).
- Poznanie funkcji współzawodnictwa i organizacji widowni w zależności od poziomu rozgrywek.
- Sędziowanie meczów, walk, zawodów treningowych, kontrolnych i innych.
- Planowanie i programowanie procesu treningowego
- Czynny udział w realizacji procesu treningowego poprzez przygotowanie i prowadzenie zajęć na różnych etapach i poziomach szkolenia sportowego
- Kontrola procesu treningowego, diagnoza uzdolnień sportowca oraz obserwacja i analiza gry, walki, zawodów, treningu sportowca lub zespołu w różnych aspektach,

- Udział w odprawach przedmeczowych, przed zawodami, zapoznanie ze sposobami motywowania sportowców i wyznaczania celów i zadań treningowych, wynikowych i innych

**Wykaz dokumentów niezbędnych do zaliczenia praktyki:**

- 20 wypełnionych konspektów zajęć, których części prowadził student
- 10 wypełnionych konspektów zajęć, które student prowadził
- wypełnione 3 arkusze obserwacji zawodów (forma zależna od dyscypliny)
- codzienna realizacja zadań potwierdzona zapiskami w Dzienniku
- projekt makrocyklu
- przykłady kontroli procesu treningowego
- ankieta ewaluacyjna
- potwierdzenie z Klubu

## Plan Praktyki

[illegible]



## REALIZACJA ZADAŃ PRAKTYKI

[illegible]

# PRZYKŁADOWY KONSPEKT JEDNOSTKI TRENINGOWEJ – PROWADZENIE CZĘŚCI ZAJĘĆ

## Prowadzenie części zajęć – konspekt nr 1 (część: wstępna / główna / końcowa) \*

Typ jednostki treningowej:.....

Cele jednostki treningowej:.....

Zadania główne

Motoryczność:.....

Umiejętności:.....

Postawy:.....

Formy organizacyjne(wiodące):.....

Formy metodyczne(wiodące):.....

Metoda treningowa (wiodąca):.....

Czas trwania treningu/zajęć:.....

Potwierdzenie: Wklej zdjęcie z zajęć z geolokalizacją

Przebieg zajęć	Zadania	Czas (liczba powtórzeń, serii itp.)	Uwagi (wskazanie roli studenta podczas prowadzenia – asysty)

# PRZYKŁADOWY KONSPEKT JEDNOSTKI TRENINGOWEJ – PROWADZENIE ZAJĘĆ

## Prowadzenie całych zajęć – konspekt nr 1\*

Typ jednostki treningowej:.....

Cele jednostki treningowej:.....

Zadania główne

Motoryczność:.....

Umiejętności:.....

Postawy:.....

Formy organizacyjne(wiodące):.....

Formy metodyczne(wiodące):.....

Metoda treningowa (wiodąca):.....

Czas trwania treningu/zajęć:.....

Potwierdzenie: Wklej zdjęcie z zajęć z geolokalizacją

Przebieg zajęć	Zadania	Czas (liczba powtórzeń, serii itp.)	Uwagi (wskazanie roli studenta podczas prowadzenia – asysty)

## OBSERWACJA ZAWODÓW

Przygotuj i przedstaw Opiekunowi dydaktycznemu arkusze obserwacji zawodów stosowane w Twojej dyscyplinie sportowej w wymaganej liczbie. Opisz, który element był obserwowany i jakie wnioski wypływają z obserwacji. Wklej zdjęcie z zawodów

## ARKUSZ OBSERWACJI nr 1 (do wklejenia)

Zawody.....

...

Potwierdzenie: Wklej zdjęcie z zawodów oraz arkusz obserwacji, który został poczyniony w trakcie zawodów.

## PROJEKT MAKROCYKLU – PLAN ORGANIZACJI SZKOLENIA

Przygotuj i przedstaw Opiekunowi plan organizacji szkolenia – projekt makrocyklu (przykładowy pusty dokument znajduje się poniżej)

Plan organizacji szkolenia																															dyscyplina sportu		grupa zawodnicza		
ROK -																																			
MIESIĄC	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	zgrupowania	konieczne	zawody	
																																tyg.	tyg.	tyg.	
WRZESIEŃ																																			
PAŹDZIERNIK																																			
LISTOPAD																																			
GRUDZIEŃ																																			
STYCZEŃ																																			
LUTY																																			
MARZEC																																			
KWIECIEŃ																																			
MAJ																																			
CZERWIEC																																			
LIPIEC																																			
SIERPIEŃ																																			
RAZEM :																																			
																															tyg.	tyg.	tyg.	tyg.	tyg.
																															zgrupowania	konieczne	zawody		
																															tyg.	tyg.	tyg.	tyg.	tyg.

zgrupowania

zawody międzynarodowe

zawody krajowe

badania

RAZEM :

tyg. : zgrupowania

tyg. : konieczne

tyg. : zawody

## PROJEKT MAKROCYKLU

**Do wklejenia projekt makrocyklu**

## KONTROLA PROCESU TRENINGOWEGO

Przygotuj i przedstaw Opiekunowi dydaktycznemu przykłady kontroli procesu treningowego stosowane w Twojej dyscyplinie sportowej. Opisz sposoby kontroli procesu treningowego oraz dokonaj ich analizy. Sformułuj wnioski wpływające na poprawę walki sportowej.



## BADANIA KONTROLNE

Dyscyplina sportu .....

Potwierdzenie: Wklej zdjęcie z testów

Rodzaj badania/procedura	Wynik - zbiorczo	Wnioski

# OCENA OPIEKUNA – CZĘŚĆ 2 (do druku)

Arkusz należy dostarczyć do opiekuna akademickiego

*Proszę dokonać oceny wiedzy i umiejętności studenta (studentki), oznaczając w skali od 1 do 10 jego (jej) kwalifikacje. W przyjętej punktacji 10 oznacza ocenę najwyższą, a 1 – najniższą.*

## I. WIEDZA

1. Znajomość ogólnych celów i zadań na poszczególnych etapach szkolenia sportowego 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1
  2. Znajomość i rozumienie właściwości psychofizycznych sportowców 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1
  3. Znajomość i rozumienie specyfiki dyscypliny sportowej 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1
  4. Znajomość i rozumienie zasad bezpieczeństwa podczas realizacji zadań treningowych 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1
  5. Znajomość i rozumienie celów i zadań poszczególnych części jednostki treningowej 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1
  6. Znajomość zasad doboru środków treningowych do realizowanych celów i zadań 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1
- Ogólnie wiedzę studenta/studentki w zakresie przygotowania teoretycznego oceniam na:**  
**5,0—4,5—4,0—3,5—3,0—2,0**

## II. UMIEJĘTNOŚCI

1. Organizacji i prowadzenia zabaw, gier oraz ćwiczeń 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1
2. Doboru zabaw, gier i ćwiczeń do właściwości psychofizycznych sportowców 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1
3. Doboru zabaw, gier i ćwiczeń do tematu jednostki treningowej 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1
4. Diagnozowania sprawności sportowca – zdolności i umiejętności 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1
5. Nauczania i doskonalenia czynności ruchowych składających się na dyscyplinę 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1
6. Planowania metodyki nauczania i doskonalenia czynności i działań 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1
7. Pokazu i demonstracji podczas nauczania i doskonalenia czynności lub działań 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1
8. Przekazu informacji podczas nauczania i doskonalenia czynności lub działań 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1
9. Kontroli i korekty podczas nauczania i doskonalenia czynności lub działań 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1
10. Przygotowania i prowadzenia dokumentacji procesu treningowego

(np. konspekt jednostki treningowej) 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1

**Ogólnie umiejętności studenta/studentki oceniam na:**

**5,0—4,5—4,0—3,5—3,0—2,0**

### **III. POSTAWA**

1. Zaangażowanie w realizację zadań praktyki 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1

2. Stosunek do sportowców 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1

3. Stosunek do trenera 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1

4. Punktualność 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1

5. Zaangażowanie w przygotowanie się  
do prowadzenia zajęć 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1

6. Kultura słowa 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1

7. Estetyka ubioru 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1

**Ogólnie postawę studenta/studentki w czasie praktyki oceniam na:**

**5,0—4,5—4,0—3,5—3,0—2,0**

### **UWAGI OPIEKUNA DYDAKTYCZNEGO I OCENA KOŃCOWA Z PRAKTYKI – część II**

(przy uwzględnieniu wymaganych efektów kształcenia)

Uzyskane efekty w zakresie wiedzy:

.....

.....

.....

.....

Uzyskane efekty w zakresie umiejętności:

.....

.....

.....

.....

Uzyskane efekty w zakresie kompetencji:

.....

.....

.....

.....

**Ocena końcowa:.....**

Opiekun dydaktyczny praktyk .....

Data: .....

Podpis: .....

**Skan przyjęcia na praktyki CZĘŚĆ 3 semestr V i VI**  
**- do wklejenia**

### Rok 3 sem. V i VI

#### Przygotowanie i prowadzenie zajęć, organizowanie zawodów – 180 godzin

- Prowadzenie zajęć na etapie bezpośredniego przygotowania do walki sportowej z elementami strategii i taktyki
- Przygotowanie koncepcji meczu, walki sportowej, zawodów oraz kierowanie sportowcem lub zespołem w trakcie ich trwania:
- Przygotowania i kierowania sportowcem lub sportowcami w trakcie współzawodnictwa:

Odprawa przed meczem, walką, zawodami:

- warunki odprawy, wykorzystanie pomocy audiowizualnych
- przedstawienie ogólnej koncepcji przebiegu meczu, walki sportowca lub zespołu
- wyznaczenie zadań sportowcom oraz podanie sposobów rozwiązywania sytuacji zaistniałych podczas rywalizacji
- zmotywowanie sportowca lub zespołu do współzawodnictwa
- omówienie pozytywnych i negatywnych stron przeciwnika

Kierowanie sportowcem lub zespołem podczas meczu, współzawodnictwa:

- komunikacja ze sportowcem lub zespołem,
  - rodzaje informacji kierowanych do sportowca, sportowców,
  - sposób wykorzystania przez trenera przerw w meczu, współzawodnictwie

Odprawa po meczu, walce, zawodach:

- analiza i ocena wyniku współzawodnictwa na tle wyznaczonych zadań,
  - analiza i ocena metod realizacji zadań przez sportowca w aspekcie eliminowania sposobów rozwiązywania sytuacji, które są obojętne, nieskuteczne i przeciwnie skuteczne dla osiągnięcia celów meczu, walki sportowej, zawodów.
- Przygotowanie i udział w organizacji zawodów sportowych

#### Wykaz dokumentów niezbędnych do zaliczenia praktyki:

- **Regulamin zawodów (komunikat organizacyjny)**
- **7 konspektów zajęć**
- **Codzienna realizacja zadań potwierdzona zapiskami w Dzienniku**
- **Ankieta ewaluacyjna**
- **Potwierdzenie z Klubu**

## Plan Praktyki

[illegible]

## REALIZACJA ZADAŃ PRAKTYKI

[illegible]

# PRZYKŁADOWY KONSPEKT JEDNOSTKI TRENINGOWEJ – PROWADZENIE CAŁOŚCI LUB CZĘŚCI ZAJĘĆ

**Prowadzenie części zajęć – konspekt nr 1 (część: wstępna / główna / końcowa) \***

Typ jednostki treningowej:.....

Cele jednostki treningowej:.....

Zadania główne

Motoryczność:.....

Umiejętności:.....

Postawy:.....

Formy organizacyjne(wiodące):.....

Formy metodyczne(wiodące):.....

Metoda treningowa (wiodąca):.....

Czas trwania treningu/zajęć:.....

Potwierdzenie: **Wklej zdjęcie z zajęć**

Przebieg zajęć	Zadania	Czas (liczba powtórzeń, serii itp.)	Uwagi (wskazanie roli studenta podczas prowadzenia – asysty)



## KIEROWANIE SPORTOWCEM W TRAKCIE WSPÓŁZAWODNICTWA

Przygotuj i przedstaw Opiekunowi dydaktycznemu przykład odprawy przed i po meczem, walką sportową, zawodami w Twojej dyscyplinie sportowej. Dokonaj analizy i oceny wyniku współzawodnictwa na tle wyznaczonych zadań. Sformułuj wnioski wpływające na poprawę walki sportowej.

### ODPRAWA PRZED WALKĄ SPORTOWĄ

Dyscyplina sportu .....

Wyznaczenie zadań/zmotywowanie sportowca:

## ODPRAWA PO ZAKOŃCZENIU WALKI SPORTOWEJ

Dyscyplina sportu .....

Realizacja zadań/Ocena realizacji metod:

Wnioski:

# ORGANIZACJA ZAWODÓW SPORTOWYCH

## **Regulamin zawodów**

Przygotuj i przedstaw Opiekunowi dydaktycznemu regulamin zawodów (komunikat organizacyjny), przygotowanych przez Ciebie lub zespół.

## OCENA OPIEKUNA – część III (do druku)

Arkusz należy dostarczyć do opiekuna akademickiego

*Proszę dokonać oceny wiedzy i umiejętności studenta (studentki), oznaczając w skali od 1 do 10 jego (jej) kwalifikacje. W przyjętej punktacji 10 oznacza ocenę najwyższą, a 1 – najniższą.*

### I. WIEDZA

1. Znajomość ogólnych celów i zadań na poszczególnych etapach szkolenia sportowego 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1
2. Znajomość i rozumienie właściwości psychofizycznych sportowców 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1
3. Znajomość i rozumienie specyfiki dyscypliny sportowej 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1
4. Znajomość i rozumienie zasad bezpieczeństwa podczas realizacji zadań treningowych 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1
5. Znajomość i rozumienie celów i zadań poszczególnych części jednostki treningowej 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1
6. Znajomość zasad doboru środków treningowych do realizowanych celów i zadań 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1
7. Znajomość sposobów motywowania sportowców do realizacji zadań 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1
8. Znajomość sposobów diagnozowania, kształtowania i rozwijania zdolności motorycznych 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1
9. Znajomość i rozumienie przepisów danej dyscypliny sportowej 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1

**Ogólnie wiedzę studenta/studentki w zakresie przygotowania teoretycznego oceniam na:**  
**5,0—4,5—4,0—3,5—3,0—2,0**

### II. UMIEJĘTNOŚCI

1. Organizacji i prowadzenia zabaw, gier oraz ćwiczeń 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1
2. Doboru zabaw, gier i ćwiczeń do właściwości psychofizycznych sportowców 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1
3. Doboru zabaw, gier i ćwiczeń do tematu jednostki treningowej 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1
4. Diagnozowania sprawności sportowca – zdolności i umiejętności 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1
5. Nauczania i doskonalenia czynności ruchowych

składających się na dyscyplinę 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1

6. Kształtowania i rozwijania zdolności

motorycznych sportowca 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1

7. Planowania metodyki nauczania i doskonalenia

czynności i działań 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1

8. Pokazu i demonstracji podczas nauczania

i doskonalenia czynności lub działań 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1

9. Przekazu informacji podczas nauczania

i doskonalenia czynności lub działań 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1

10. Kontroli i korekty podczas nauczania

i doskonalenia czynności lub działań 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1

11. Przygotowania i prowadzenia dokumentacji procesu treningowego

(np. konspekt jednostki treningowej) 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1

12. Sędziowania zawodów sportowych 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1

**Ogólnie umiejętności studenta/studentki oceniam na:**

**5,0—4,5—4,0—3,5—3,0—2,0**

### **III. POSTAWA**

1. Zaangażowanie w realizację zadań praktyki 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1

2. Stosunek do sportowców 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1

3. Stosunek do trenera 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1

4. Punktualność 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1

5. Zaangażowanie w przygotowanie się

do prowadzenia zajęć 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1

6. Kultura słowa 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1

7. Estetyka ubioru 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1

**Ogólnie postawę studenta/studentki w czasie praktyki oceniam na:**

**5,0—4,5—4,0—3,5—3,0—2,0**

### **UWAGI OPIEKUNA DYDAKTYCZNEGO I OCENA KOŃCOWA Z PRAKTYKI – część III**

(przy uwzględnieniu wymaganych efektów kształcenia)

Uzyskane efekty w zakresie wiedzy:

.....  
.....  
.....  
.....

Uzyskane efekty w zakresie umiejętności:

.....  
.....

.....  
.....  
Uzyskane efekty w zakresie kompetencji:

.....  
.....  
.....  
.....

**Ocena końcowa:**.....

Opiekun dydaktyczny praktyk .....

Data: .....

Podpis: .....