

# **WYTYCZNE DO PRZYGOTOWANIA RAPORTU Z REALIZACJI PRAKTYKI – SEMESTR 2**

Warunkiem zaliczenia praktyk jest złożenie opiekunowi dydaktycznemu raportu (załącznik 1), w którym opisane zostaną zrealizowane zadania w ramach 100 godzin praktyki, z podziałem na bloki zgodnie z realizowanymi zadaniami:

**BLOK I** Obserwacja i diagnoza potencjału technicznego i merytorycznego podmiotu

- 15 godz. – diagnoza w zakresie struktury organizacyjnej, infrastruktury i sprzętu
- 15 godz. – diagnoza w zakresie zadań i kompetencji członków sztabu szkoleniowego
- 15 godz. – diagnoza w zakresie zadań trenera przygotowania motorycznego/fizjoterapeuty

**BLOK II** Ocena potencjału motorycznego i planowanie obciążeń treningowych zawodników

- 25 godz. - hospitacja jednostek treningowych i procedur startowych
- 15 godz. – diagnoza w zakresie potencjału ruchowego i motorycznego
- 15 godz. – planowanie i programowanie treści treningowych zgodnie z wynikami

## **Uwaga !!!**

Raport ma mieć formę zwartą (zbindowany); druk dwustronny.

W przypadku hospitacji należy przedstawić osobno każdą sesję treningową podając:

- datę
- miejsce realizacji
- liczbę zawodników
- kategorię wiekową
- metody treningowe
- zastosowane ćwiczenia
- obciążenie treningowe

**Załącznik 1**



**AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO  
im. POLSKICH OLIMPIJCZYKÓW  
WE WROCLAWIU**

**WYDZIAŁ WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I SPORTU**

**Kierunek: Sport**

**II stopień**

**Raport z praktyk specjalność  
Trener przygotowania motorycznego  
Semestr II**

**Imię Nazwisko**

**Tryb studiów: stacjonarne\*/niestacjonarne\***

**\*niepotrzebne skreślić**

**Wrocław .....**

## **Podstawowe informacje**

---

### **MIEJSCE ODBYWANIA PRAKTYKI**

---

### **OPIEKUN W MIEJSCU ODBYWANIA PRAKTYKI**

---

### **DATA REALIZACJI PRAKTYKI**

## **Plan praktyk**

BLOK I Obserwacja i diagnoza potencjału technicznego i merytorycznego podmiotu

- 15 godz. – diagnoza w zakresie struktury organizacyjnej, infrastruktury i sprzętu
- 15 godz. – diagnoza w zakresie zadań i kompetencji członków sztabu szkoleniowego
- 15 godz. – diagnoza w zakresie zadań trenera przygotowania motorycznego/fizjoterapeuty

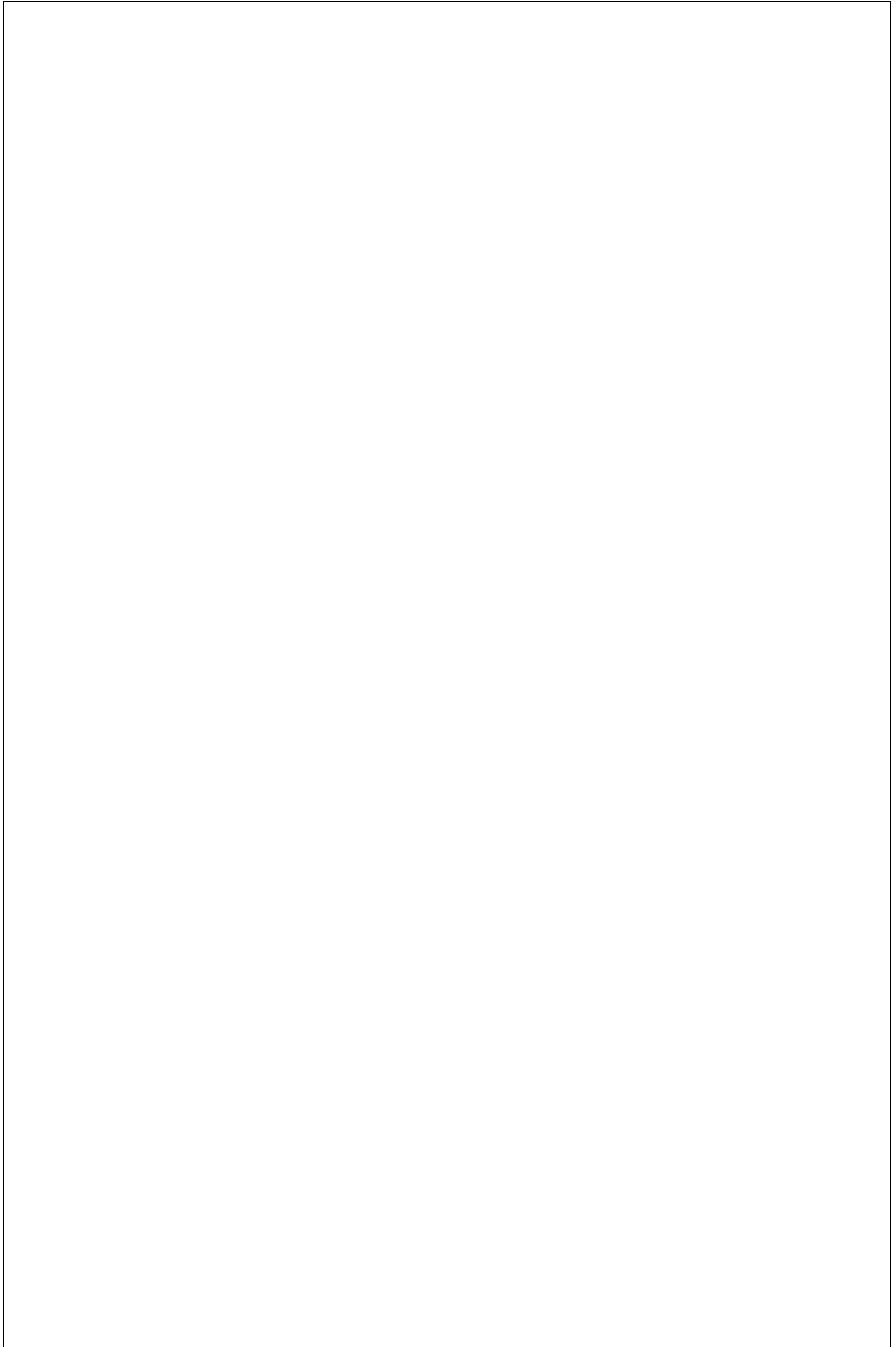
BLOK II Ocena potencjału motorycznego i planowanie obciążeń treningowych zawodników

- 25 godz. - hospitacja jednostek treningowych i procedur startowych
- 15 godz. – diagnoza w zakresie potencjału ruchowego i motorycznego
- 15 godz. – planowanie i programowanie treści treningowych zgodnie z wynikami

## **BLOK I Obserwacja i diagnoza potencjału technicznego i merytorycznego podmiotu**

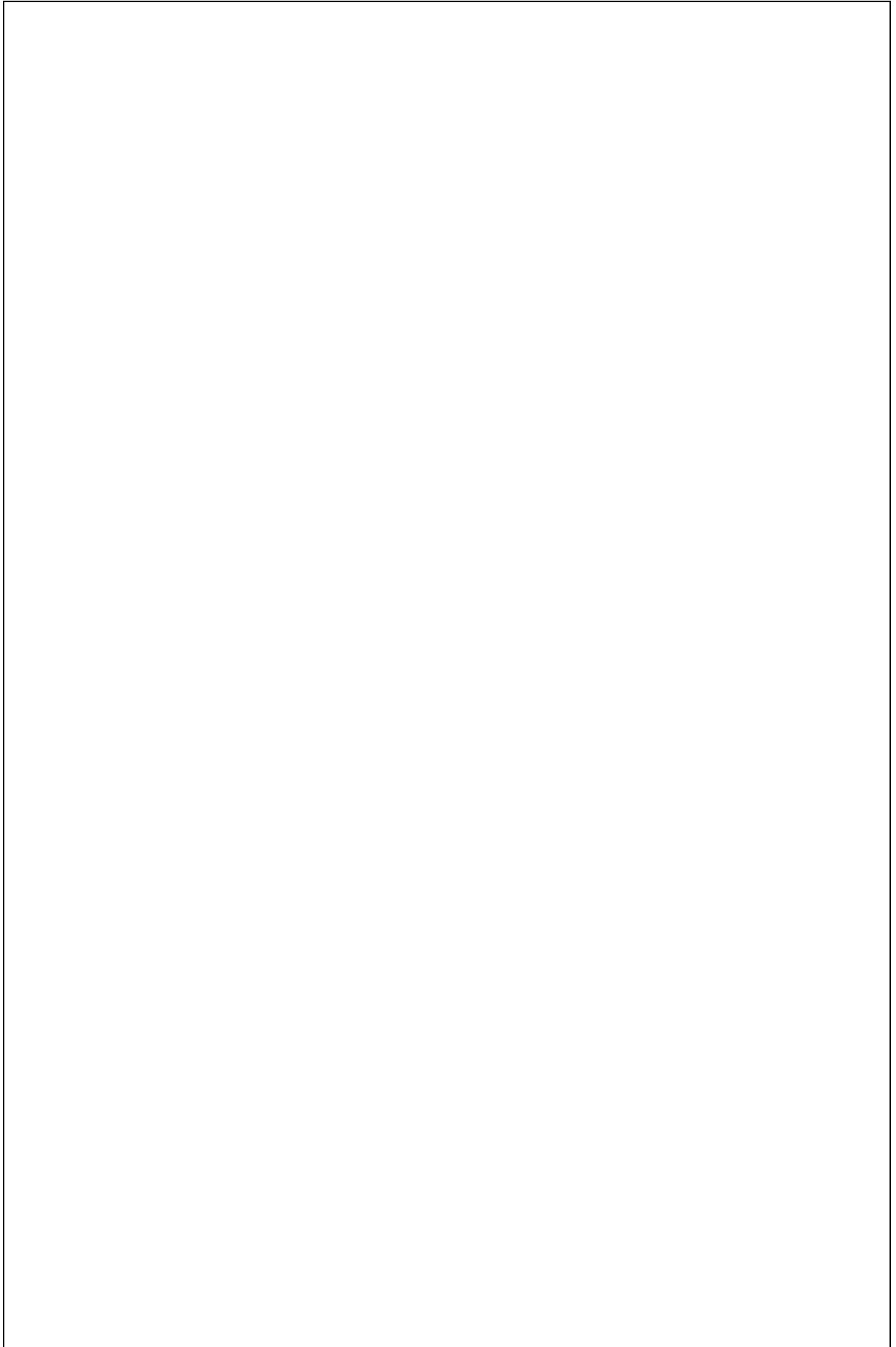
**Diagnoza w zakresie struktury organizacyjnej** (można przedstawić graficznie)

DATA	



**Diagnoza w zakresie infrastruktury** (dotyczy realizacji treningów przygotowania motorycznego, należy dołączyć zdjęcia infrastruktury)

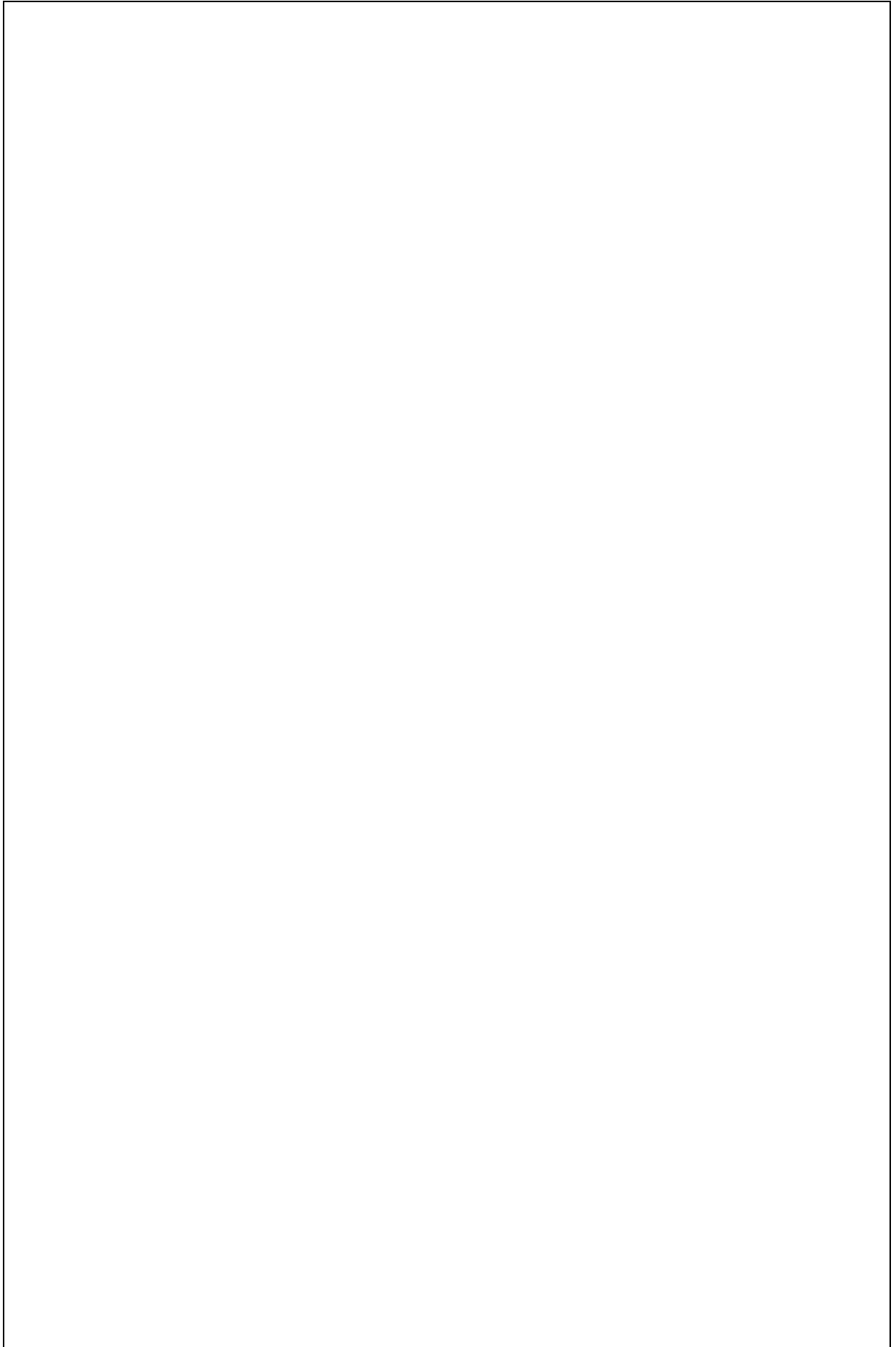
<b>DATA</b>	



**Diagnoza w zakresie sprzętu** (dotyczy realizacji treningu przygotowania motorycznego, należy dołączyć zdjęcia sprzętu)

DATA	





## Diagnoza w zakresie zadań i kompetencji członków sztabu szkoleniowego

(należy uwzględnić zadania wykonywane w miejscu odbywania praktyki, należy podać kwalifikacje zawodowe, ukończone studia, kursy, szkolenia, praktyki, staże)

DATA	

**Diagnoza w zakresie zadań trenera przygotowania  
motorycznego/fizjoterapeuty**

DATA	

## **BLOK II Ocena potencjału motorycznego i planowanie obciążeń treningowych zawodników**

### **Hospitacja jednostek treningowych i procedur startowych (25 godz.)**

(Należy zrealizować 13 hospitacji. Przyjmuje się, że jednostka treningowa to 2 godziny)

#### **Hospitacja nr 1**

<b>Data</b>		<b>Liczba zawodników</b>	
<b>Miejsce</b>		<b>Kategoria wiekowa</b>	
<b>Temat</b>			
<b>Cel</b>			
<b>Ćwiczenie</b>	<b>Przebieg sesji treningowej (opis ćwiczeń i metod)</b>	<b>Obciążenie</b>	<b>Uwagi</b>

**Syntetyczna ocena:**

**Podpis trenera.....**

## Hospitacja nr 2

Data			Liczba zawodników	
Miejsce			Kategoria wiekowa	
Temat				
Cel				
Ćwiczenie	Przebieg sesji treningowej (opis ćwiczeń i metod)	Obciążenie	Uwagi	

**Syntetyczna ocena:**

**Podpis trenera.....**

### Hospitacja nr 3

<b>Data</b>		<b>Liczba zawodników</b>	
<b>Miejsce</b>		<b>Kategoria wiekowa</b>	
<b>Temat</b>			
<b>Cel</b>			
<b>Ćwiczenie</b>	<b>Przebieg sesji treningowej (opis ćwiczeń i metod)</b>	<b>Obciążenie</b>	<b>Uwagi</b>

**Syntetyczna ocena:**

**Podpis trenera.....**

## Hospitacja nr 4

Data			Liczba zawodników	
Miejsce			Kategoria wiekowa	
Temat				
Cel				
Ćwiczenie	Przebieg sesji treningowej (opis ćwiczeń i metod)	Obciążenie	Uwagi	

**Syntetyczna ocena:**

**Podpis trenera.....**

## Hospitacja nr 5

<b>Data</b>		<b>Liczba zawodników</b>	
<b>Miejsce</b>		<b>Kategoria wiekowa</b>	
<b>Temat</b>			
<b>Cel</b>			
<b>Ćwiczenie</b>	<b>Przebieg sesji treningowej (opis ćwiczeń i metod)</b>	<b>Obciążenie</b>	<b>Uwagi</b>

**Syntetyczna ocena:**

**Podpis trenera.....**



## Hospitacja nr 6

<b>Data</b>		<b>Liczba zawodników</b>	
<b>Miejsce</b>		<b>Kategoria wiekowa</b>	
<b>Temat</b>			
<b>Cel</b>			
<b>Ćwiczenie</b>	<b>Przebieg sesji treningowej (opis ćwiczeń i metod)</b>	<b>Obciążenie</b>	<b>Uwagi</b>

**Syntetyczna ocena:**

**Podpis trenera.....**

## Hospitacja nr 7

<b>Data</b>		<b>Liczba zawodników</b>	
<b>Miejsce</b>		<b>Kategoria wiekowa</b>	
<b>Temat</b>			
<b>Cel</b>			
<b>Ćwiczenie</b>	<b>Przebieg sesji treningowej (opis ćwiczeń i metod)</b>	<b>Obciążenie</b>	<b>Uwagi</b>

**Syntetyczna ocena:**

**Podpis trenera.....**

## Hospitacja nr 8

Data			Liczba zawodników	
Miejsce			Kategoria wiekowa	
Temat				
Cel				
Ćwiczenie	Przebieg sesji treningowej (opis ćwiczeń i metod)	Obciążenie	Uwagi	

**Syntetyczna ocena:**

**Podpis trenera.....**

## Hospitacja nr 9

Data			Liczba zawodników	
Miejsce			Kategoria wiekowa	
Temat				
Cel				
Ćwiczenie	Przebieg sesji treningowej (opis ćwiczeń i metod)	Obciążenie	Uwagi	

**Syntetyczna ocena:**

**Podpis trenera.....**

## Hospitacja nr 10

Data	Liczba zawodników		
Miejsce	Kategoria wiekowa		
Temat			
Cel			
Ćwiczenie	Przebieg sesji treningowej (opis ćwiczeń i metod)	Obciążenie	Uwagi

**Syntetyczna ocena:**

**Podpis trenera.....**

## Hospitacja nr 11

<b>Data</b>		<b>Liczba zawodników</b>	
<b>Miejsce</b>		<b>Kategoria wiekowa</b>	
<b>Temat</b>			
<b>Cel</b>			
<b>Ćwiczenie</b>	<b>Przebieg sesji treningowej (opis ćwiczeń i metod)</b>	<b>Obciążenie</b>	<b>Uwagi</b>

**Syntetyczna ocena:**

**Podpis trenera.....**

## Hospitacja nr 12

<b>Data</b>		<b>Liczba zawodników</b>	
<b>Miejsce</b>		<b>Kategoria wiekowa</b>	
<b>Temat</b>			
<b>Cel</b>			
<b>Ćwiczenie</b>	<b>Przebieg sesji treningowej (opis ćwiczeń i metod)</b>	<b>Obciążenie</b>	<b>Uwagi</b>

**Syntetyczna ocena:**

**Podpis trenera.....**

## Hospitacja nr 13

Data		Liczba zawodników	
Miejsce		Kategoria wiekowa	
Temat			
Cel			
Ćwiczenie	Przebieg sesji treningowej (opis ćwiczeń i metod)	Obciążenie	Uwagi

**Syntetyczna ocena:**

**Podpis trenera.....**



**Diagnoza w zakresie potencjału ruchowego i motorycznego (15 godz.)**  
(Należy przedstawić opis testów, wyniki oraz ich interpretację względem przyjętych skal)

**Potencjał ruchowy**

<b>Data</b>	
<b>Miejsce</b>	
<b>Nazwa testu</b>	
<b>Cel</b>	
<b>Opis</b>	
<b>Wyniki</b>	

Ocena	
-------	--

## Potencjał motoryczny

<b>Data</b>	
<b>Miejsce</b>	
<b>Nazwa testu 1</b>	
<b>Cel</b>	
<b>Opis</b>	
<b>Wyniki</b>	

Ocena	
-------	--

(Należy przedstawić obciążenia treningowe zgodnie z przeprowadzoną diagnozą i na tej podstawie zaplanować 8 sesji treningowych, uwzględniając progresję obciążeń)

Data		Liczba zawodników	
Miejsce		Kategoria wiekowa	
Temat			
Cel			
Ćwiczenie	Przebieg sesji treningowej (opis ćwiczeń i metod)	Obciążenie	Uwagi

**Jednostka treningowa nr 2**

<b>Data</b>		<b>Liczba zawodników</b>	
<b>Miejsce</b>		<b>Kategoria wiekowa</b>	
<b>Temat</b>			
<b>Cel</b>			
<b>Ćwiczenie</b>	<b>Przebieg sesji treningowej (opis ćwiczeń i metod)</b>	<b>Obciążenie</b>	<b>Uwagi</b>

**Jednostka treningowa nr 3**

<b>Data</b>		<b>Liczba zawodników</b>	
<b>Miejsce</b>		<b>Kategoria wiekowa</b>	
<b>Temat</b>			
<b>Cel</b>			
<b>Ćwiczenie</b>	<b>Przebieg sesji treningowej (opis ćwiczeń i metod)</b>	<b>Obciążenie</b>	<b>Uwagi</b>

**Jednostka treningowa nr 4**

<b>Data</b>		<b>Liczba zawodników</b>	
<b>Miejsce</b>		<b>Kategoria wiekowa</b>	
<b>Temat</b>			
<b>Cel</b>			
<b>Ćwiczenie</b>	<b>Przebieg sesji treningowej (opis ćwiczeń i metod)</b>	<b>Obciążenie</b>	<b>Uwagi</b>



**Jednostka treningowa nr 5**

<b>Data</b>		<b>Liczba zawodników</b>	
<b>Miejsce</b>		<b>Kategoria wiekowa</b>	
<b>Temat</b>			
<b>Cel</b>			
<b>Ćwiczenie</b>	<b>Przebieg sesji treningowej (opis ćwiczeń i metod)</b>	<b>Obciążenie</b>	<b>Uwagi</b>

**Jednostka treningowa nr 6**

<b>Data</b>		<b>Liczba zawodników</b>	
<b>Miejsce</b>		<b>Kategoria wiekowa</b>	
<b>Temat</b>			
<b>Cel</b>			
<b>Ćwiczenie</b>	<b>Przebieg sesji treningowej (opis ćwiczeń i metod)</b>	<b>Obciążenie</b>	<b>Uwagi</b>

**Jednostka treningowa nr 7**

<b>Data</b>		<b>Liczba zawodników</b>	
<b>Miejsce</b>		<b>Kategoria wiekowa</b>	
<b>Temat</b>			
<b>Cel</b>			
<b>Ćwiczenie</b>	<b>Przebieg sesji treningowej (opis ćwiczeń i metod)</b>	<b>Obciążenie</b>	<b>Uwagi</b>

**Jednostka treningowa nr 8**

<b>Data</b>		<b>Liczba zawodników</b>	
<b>Miejsce</b>		<b>Kategoria wiekowa</b>	
<b>Temat</b>			
<b>Cel</b>			
<b>Ćwiczenie</b>	<b>Przebieg sesji treningowej (opis ćwiczeń i metod)</b>	<b>Obciążenie</b>	<b>Uwagi</b>

## UWAGI DOTYCZĄCE REALIZACJI PRAKTYK

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....