



Wydział Nauk o Zdrowiu

<b>PRZEDMIOT: Praktyka zawodowa specjalnościowa</b>		<b>PUNKTY ECTS 6+6=12</b>
<b>KIERUNEK: Wychowanie fizyczne</b>		
<b>SPECJALNOŚĆ: Trener personalny/Trener odnowy biologicznej</b>		<b>STATUS PRZEDMIOTU</b> do wyboru
<b>FORMA STUDIÓW: niestacjonarne</b>		<b>GRUPA PRZEDMIOTÓW</b> C
<b>POZIOM KSZTAŁCENIA: studia pierwszego stopnia</b>		
<b>ROK/SEMESTR: II/4, III/5</b>		<b>PROFIL KSZTAŁCENIA</b> praktyczny
<b>Wykłady – liczba godzin</b> -	<b>Ćwiczenia – liczba godzin</b> <b>150+150=300</b>	<b>Wymagania wstępne/ zaliczenie przedmiotów poprzedzających:</b> Podstawy dydaktyki ogólnej, dydaktyka wychowania fizycznego
<b>Język wykładowy</b>	<b>Forma zaliczenia</b> Zaliczenie z oceną	
polski		

**I. Jednostka organizacyjna:** Wydział Nauk o Zdrowiu

**II. Cele i zadania przedmiotu:**

W trakcie praktyk zawodowych student realizuje cele i zadania:

1. Zapoznanie się z organizacją pracy w jednostkach prowadzących działalność w zakresie szkolenia sportowego..
2. Rozwijanie umiejętności krytycznego analizowania jakości przeprowadzonych treningów sportowych i dokonywania weryfikacji proponowanych rozwiązań.
3. Poznanie zasady programowania i planowania oddziaływań interwencyjnych w procesie szkolenia sportowego w danej placówce.
4. Nabywanie umiejętności różnicowania treści zajęć, metod pracy, form organizacyjnych i środków dydaktycznych w zależności od rodzaju treningu sportowego.
5. Zdobywanie umiejętności współpracy z innymi szkoleniowcami danej placówki, z dyrekcją, lekarzem sportowym, rodzicami i ekspertami, akceptując ich opinię.
6. Samodzielnie prowadzi lekcje/zajęcia treningowe wg wcześniej opracowanego konspektu.
7. Uczestniczenie w przygotowywaniu regulaminów zawodów sportowych realizowanych w danej placówce w zakresie szkolenia sportowego oraz rozwija umiejętności organizacji zajęć z różnych dyscyplin sportu objętych programem praktyki.
8. Nabywanie umiejętności organizacji zgodnie z przepisami i przeprowadzić podstawowe imprezy sportowo z zachowaniem zasad bezpieczeństwa.
9. Wdraża i przestrzega zasady „fair play” oraz potrafi zachować się w sytuacji sukcesu i porażki.

### III. Forma zajęć: Pr (praktyka zawodowa)

### IV. Treści programowe:

Nr	Temat praktyk
Pr1	Ustalenie planu realizacji programu praktyk w zakresie szkolenia sportowego.
Pr2	Zapoznaje się z organizacją, warunkami, tradycją i środowiskiem wybranej placówki.
Pr3	Zapoznaje się z podstawową dokumentacją pracy, statutem jednostki, planami pracy, z programami różnych sekcji sportowych, z systemem kontroli efektów pracy.
Pr4	Zapoznaje się z procesem kwalifikacji lekarskiej osób w różnym wieku do szkolenia sportowego i do udziału w zajęciach rekreacyjnych.
Pr5	Poznaje obowiązujące przepisy, procedury i zasady zachowania bezpieczeństwa ćwiczących oraz pracowników, jest świadomy odpowiedzialności prawnej i je przestrzega.
Pr6	Zna i stosuje terminologię oraz przepisy sportów zespołowych i sportów indywidualnych objętych programem praktyki
Pr7	Nawiązuje kontakt współpracy z innymi szkoleniowcami danej placówki, z dyrekcją, z rodzicami, lekarzem sportowym i ekspertami, akceptuje ich opinie.
Pr8	Poznaje zawodników oraz czynności opiekuńczo-wychowawcze poprzez diagnozę: osobniczą, grupową, środowiskową oraz poprzez obserwację podczas lekcji/zajęć treningowych.
Pr9	Hospituje zajęcia prowadzone przez instruktorów/trenerów, szkoleniowców danej placówki. Zapoznaje się z układem i doбором ćwiczeń do określonego zadania treningowego.
Pr10	Asystuje w zajęciach / treningach prowadzonych przez instruktorów/szkoleniowców.
Pr11	Przygotowywanie samodzielnie programu jednostek treningowych w zależności od rodzaju treningu sportowego.
Pr12	Samodzielnie prowadzi zajęcia treningowe z właściwym doбором metod, form i środków dydaktycznych przy uwzględnieniu bezpieczeństwa uczniów, którzy mu podlegają.
Pr13	Samodzielnie szuka rozwiązań problemów wynikających z bieżących sytuacji podczas treningu sportowego.
Pr14	Nabywa wiedzę z zakresu sytuacji problemowych i stara się tym konfliktom zapobiegać.
Pr15	Analizuje na bieżąco z opiekunem praktyki zajęcia treningowe po kątem merytorycznym, metodycznym i organizacyjnym.
Pr16	Bierze udział w zebraniach i naradach dotyczącej działalności szkoleniowej odbywające się w danej placówce
Pr17	Uczestniczy aktywnie w organizacji i w prowadzeniu zawodów sportowych, imprezach organizowanych przez daną placówkę, Opracowuje regulaminy zawodów
Pr18	Modyfikuje wybrane formy aktywności fizycznej w oparciu o sporty indywidualne i zespołowe dostosowując je do potrzeb i zainteresowanych odbiorców, uwzględniając bezpieczeństwo, zasady „fair play” i zdrowia osób, które mu podlegają.
Pr19	Poznaje zasady programowania i planowania - treningu sportowego w różnym wieku i w różnych możliwościach fizycznych.
Pr20	Udział w dyskusji i krytycznego analizowania jakości przeprowadzonych zajęć sportowych oraz dokonywania korekty błędów techniczno-taktycznych i wprowadzenia nowych rozwiązań.
Pr21	Podsumowanie praktyki studenta, samoocena, (wypełnienie kwestionariusza ankiety)

### V. Literatura

#### Literatura podstawowa:

1. Bielski J., *Metodyka wychowania fizycznego i zdrowotnego*. Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2005.
2. Bronikowski T., M., (red.), *Metodyka wychowania fizycznego w reformowanej szkole*. Poznań 2005.
3. Cendrowski Z., *Poradnik dla Liderów zdrowia i sportu – przewodniczącym, Główny Zarząd SZS*, Warszawa 1999.
4. Czerwiński J., *Charakterystyka gry w piłkę ręczną*, Gdańsk 1996.

5. Dobrzański T.: Medycyna wychowania fizycznego i sportu. Sport i Turystyka, Warszawa 1989.
6. Gieremek K. Dec L. Zmęczenie i regeneracja sił. Odnowa biologiczna. Wyd. HasMed Katowice 2000.
7. Gołaszewski J., Piłka nożna. Przewodnik metodyczno-szkoleniowy. Poznań 2000.
8. Grządziel G., Ljach W.J., Piłka siatkowa. Warszawa 2002.
9. Jethon Z.: Fizjologiczne podstawy odnowy biologicznej w sporcie. Wyd. Instytut Sportu, Warszawa 1982.
10. Kasperczyk T., Fenczyn J.: Podręcznik odnowy psychosomatycznej. Wyd. PZWL, Warszawa 1996.
11. Madejski E., Wędlarz J., *Wybrane zagadnienia współczesnej metodyki wychowania fizycznego*. „Impuls” Kraków 2007.
12. Magiera L., Walaszek R.: Masaż sportowy z elementami odnowy biologicznej. Wyd. Biosport, Kraków 2007.
13. Mroczyński Z. (red.). Lekkoatletyka. Skoki, rzuty, wieloboje. AWF, Gdańsk 1995.
14. Mroczyński Z., (red.). Lekkoatletyka. Biegi. AWF, Gdańsk 1997.
15. Nelson G.J.: Anatomia stretchingu. Ilustrowany przewodnik, jak poprawić elastyczność i siłę mięśni. Wyd. Studio Astropsychologii, Białystok 2011.
16. Orzechowski K., (red.). Wskazówki metodyczno-organizacyjne w nauczaniu pływania. Warszawa 1996.
17. Podgórski T.: Masaż w rehabilitacji i sporcie. AWF, Warszawa 1992.
18. Polak E., Gimnastyka. Rzeszów 2002.
19. Sieniek C.. Metodyka nauczania taktyki w koszykówce. Warszawa 1998.
20. Sieniek C.. Metodyka nauczania techniki w koszykówce. Warszawa 1998.
21. T. Ulatowski (red.). Teoria sportu. Warszawa 1992.

#### Literatura uzupełniająca:

1. Czabański B., Filon M., Zatoń K., (red.). Elementy teorii pływania. AWF, Wrocław 2003.
2. Grabowski H., *Teoria fizycznej edukacji*. WSiP, Warszawa 1997.
3. Przybylski W., Szwarz A., Piłka nożna. Technika i taktyka. Gdańsk 1996.
4. Sieniek C., Metodyka nauczania piłki siatkowej. Warszawa 1994.
5. Sozański H., (red.). Podstawy treningu sportowego. AWF, Warszawa 1999.
6. Stupnicki R., *Analiza i prezentacja danych ankietowych*. AWF Warszawa 2003.
7. Stawczyk Z.. Gry i zabawy lekkoatletyczne. AWF, Poznań 1998.
8. Strzyżewski S., Proces kształcenia i wychowania w kulturze fizycznej, WSiP, Warszawa 1996.

#### VI. Efekty uczenia się:

Efekt uczenia się:	Nr efektu	Student, który zaliczył przedmiot:	Odniesienie do efektów kierunkowych
w zakresie wiedzy	01	Dobiera zróżnicowane treści do zajęć sportowych, zasady, metody treningu i środki oraz czynniki warunkujące rozwój sportu masowego i kwalifikowanego.	K_W07
w zakresie umiejętności	02	Komunikować się, współpracować z uczniem, nauczycielami, rodzicami, ekspertami i akceptować ich opinie	K_U02
	03	Przeprowadzić zajęcia w zakresie szkolenia sportowego. Do nowych rozwiązań dydaktycznych znaleźć formy, środki i metody dla uczniów szczególnie uzdolnionych z zachowaniem zasad bezpieczeństwa.	K_U01
	04	Potrafi wykorzystać podstawowe metody i techniki pomiarowe do oceny rozwoju fizycznego oraz dostępne testy do oceny podstawowych komponentów	K_U07

		sprawności fizycznej.	
	05	Potrafi ocenić prawidłowość doboru programów ćwiczeń i obciążeń w zależności od sprawności fizycznej i wieku osób ćwiczących	K_U19
	06	Zorganizować i przeprowadzić zawody sportowe z siatkówki, piłki nożnej, piłki ręcznej czy sportów indywidualnych : pływania , la itp. oraz rozumie istotę zasady „fair play”	K_U23
w zakresie kompetencji społecznych	07	Jest świadom znaczenia właściwej organizacji miejsca pracy oraz ważności współpracy w zespole	K_K01

### VII. Sposoby oceny (F- formująca, P – podsumowująca):

F1 – zapoznanie się ze strukturą organizacyjną placówki prowadzącą działalność sportową,

F2 – zapoznanie z obowiązującą dokumentacją pracy instruktora/ trenera, planami różnych sekcji sportowych,

F3 – poznaje obowiązki oraz metody , narzędzia i techniki pracy oraz zasady bezpieczeństwa ćwiczących w różnych sekcjach sportowych, przy zachowaniu bezpieczeństwa ćwiczących;

F4 – przeprowadza diagnozę osobniczą, grupową i środowiskową w celu poznania możliwości zawodników,

F5 –hospituje (obserwuje) i asystowanie podczas zajęć prowadzonych przez instruktorów/trenerów, szkoleniowców danej placówki,

F6 – samodzielne prowadzenie wg konspektów zaakceptowanych przez opiekuna praktyki)/ trenerów treningów sportowych w zakresie dyscyplin wynikających z programu praktyki,

F7 – aktywny udział w organizacji różnych zawodów sportowych wynikających z programu praktyki;

F8 – wykorzystanie zasad komunikacji dydaktycznej w relacjach zachowań rodziców i ich dzieci,

F9 – jest świadom znaczenia właściwej organizacji miejsca pracy oraz ważności współpracy z zespole oraz rozumie istotę zasady „fair play”;

P1- prowadzenie dokumentacji – uzupełnienie karty praktyk, zajęć hospitowanych, udział w asyście, opracowanie konspektów z poszczególnych dyscyplin sportowych .

### VIII. Sposób weryfikacji efektów uczenia się

Nr efektu	Formy zajęć	Sposób oceny
01	Pr1, Pr2, Pr3, Pr4,Pr5, Pr6, Pr8,Pr9, Pr10, Pr13, Pr17, Pr18, pr19, Pr20 Pr21	F1, F2, F3, F6, F8, F9,P1
02	Pr 6, Pr 7, Pr 14	F3, F6, F7,
03	Pr 8, Pr 9, Pr10, Pr11,Pr12,pr14,	F3, F4, F5,F6, F7,F9, P1
04	Pr 12, Pr18,Pr19	F7, F8
05	Pr 5, Pr 13, Pr 17, Pr19	F3,F7, P8, P1
06	Pr 5, Pr6, Pr17, Pr 19	F3,F8,F9, P1
07	Pr 16, Pr17,Pr18, Pr20, Pr21	F6, F8, P1

### IX. Całkowity nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia efektów w punktach ECTS:

- Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim:
  - Godziny kontaktowe z opiekunem praktyki i ustalenie planu 10 h
  - Zapoznanie się z organizacją, warunkami, dokumentacją i planami pracy instruktorów różnych sekcji 25 h
  - Zapoznanie się z przepisami, procedurami i zasadami bezpieczeństwa ćwiczących w sekcjach sportowych 15 h
  - Prowadzi hospitacje (obserwacje) zajęć prowadzone przez instruktorów, trenerów danej placów 25 h
  - przeprowadza diagnozę osobniczą, grupową i środowiskową zawodników 30 h
  - Asystuje w prowadzeniu zajęć treningowych 30 h
  - Samodzielne prowadzenie treningów sportowych w zakresie pływania 35 h
  - Samodzielne prowadzenie treningów sportowych w zakresie lekkoatletyki 35 h

- Samodzielne prowadzenie treningów sportowych w zakresie piłki ręcznej 35 h
- Samodzielne prowadzenie treningów sportowych w zakresie piłki siatkowej 35 h
- Uczestnictwo i organizacja zawodów sportowych (ustala regulamin) 25 h

RAZEM: 300 h

2. Samodzielna praca studenta

RAZEM:

godziny kontaktowe + samodzielna praca studenta OGÓŁEM: 300 h  
1 punkt ECTS = 25h pracy przeciętnego studenta, liczba punktów ECTS = **12**

**X. Prowadzący zajęcia: dr Jadwiga Cyganiuk**