

.....  
Pieczęć uczelni

**Europejka Akademia Medycznych  
i Społecznych Nauk Stosowanych  
Wydział Nauk o Zdrowiu**

**KARTA PRAKTYKI**

**kierunek: wychowanie fizyczne**

**studia I stopnia – rok II**

.....  
imię i nazwisko

.....  
*nr albumu*

.....  
Pieczęć i podpis Dziekana

**Przebieg praktyki**

L.p.	Potwierdzenie rozpoczęcia praktyki (wypełnia opiekun praktyk w placówce)		Potwierdzenie zakończenia praktyki (wypełnia opiekun praktyk w placówce)	
	data	podpis i pieczęć placówki	data	podpis i pieczęć placówki

## Organizacja praktyk zawodowej specjalnościowej

1. Praktyka może odbywać się jedynie na podstawie skierowania i w terminie ustalonym przez uczelnię.
2. Student w czasie praktyki jest oddelegowany do miejsca praktyki, dlatego w czasie jej trwania przełożonym praktykanta jest dyrektor tych placówek.
3. Student jest zobowiązany do przestrzegania regulaminu pracy danej szkoły/placówki.
4. Program praktyki zawodowej na **II roku – studia I stopnia** obejmują 150 godzin w semestrze 4 i mogą być realizowane w instytucjach działających w sferze odnowy biologicznej, gabinety, ośrodki, centra odnowy biologicznej, obiekty spa i wellness (hotele, gabinety, ośrodki), kluby fitness (z zapleczem z zakresu odnowy biologicznej np. sauna, masaż, kąpiele), gabinety kosmetyczne z ofertą odnowy biologicznej, klubach sportowych, siłowniach, pływalniach działających w sferze odnowy biologicznej.

### Studenta obowiązuje:

1. prowadzenie na bieżąco dokumentacji związanej z realizacją programu praktyki (w postaci załączników, sprawozdań, konspektów, notatek z obserwacji zajęć);
2. uzyskanie potwierdzenia realizacji poszczególnych zadań programu praktyki w *Karcie praktyk*, od poszczególnych instruktorów, trenerów, fizjoterapeutów i dyrekcji placówki;
3. podsumowanie praktyki po jej zakończeniu (wypełnienie kwestionariusza ankiety);
4. złożenie w terminie wyznaczonym przez kierownika praktyk *Karty praktyk*, z kompletem dokumentacji oraz podpisów i potwierdzeń realizacji poszczególnych zadań praktyk.

## RAMOWY PROGRAM

praktyki zawodowej: Trener odnowy biologicznej  
(obowiązuje pełna realizacja programu)

Semestr 4 – 150 godzin ( 6 pkt ECTS)

Lp.	Zadania Student:	Sposób realizacji Student:
1.	Ustala plan realizacji programu praktyki z opiekunem praktyki.	Zapoznaje się – z opiekunem, który jest odpowiedzialny za realizację praktyki. Opracowuje wspólnie plan pracy według kolejności zadań podanych w programie.
2.	Zapoznaje się z organizacją pracy instytucji prowadzącej działalność z zakresu odnowy biologicznej	Poznaje specyfikę, w której student będzie odbywał praktykę zawodową. Omówienie celów i zadań funkcjonowania instytucji prowadzącej działalność odnowy biologicznej.
3.	Poznaje podstawową dokumentację oraz bazę zabiegową (kierownictwo, pracowników), dostępny sprzęt i możliwości zabiegowe danej instytucji	Zapoznaje się ze z ramowym statutem, regulaminem, rocznym planem pracy, z arkuszem organizacji danej instytucji. Poznaje dostępny sprzęt i możliwości zabiegowe oraz przepisy BHP na poszczególnych stanowiskach pracy.
4.	Poznaje zakres obowiązków opiekuna praktyki i przez cały okres praktyki z nim współpracuje.	Zapoznaje się z zakresem obowiązków opiekuna praktyki oraz dziennik pracy i sposób jego prowadzenia, również poznaje karty obserwacji prowadzonych zabiegów odnowy biologicznej i jak należy je wypełniać. Cały czas współpracuje z opiekunem praktyki przy – organizacji pracy, planowaniu procesu terapii i prowadzeniu dokumentacji.
5.	Poznaje zasady funkcjonowania urządzeń i sprzętu stosowanego w badaniach diagnostycznych w procesie odnowy biologicznej.	Zapoznaje się z podstawowymi urządzeniami i sprzętem stosowanych podczas diagnozy w danej instytucji prowadzącej działalność odnowy biologicznej.
6.	Poznaje systemy i środki współczesnej odnowy biologicznej oraz próbuje programować proces odnowy biologicznej dla różnych grup klientów.	Współpracuje (w zespole) lub indywidualnie programowaniu procesu odnowy biologicznej i próbuje praktycznie posługiwać się jej biomedycznymi środkami. Prowadzi niezbędną dokumentację, konfrontuje zdobytą wiedzę z praktyką z opiekunem praktyki.
7.	Obserwuje zabiegi stosowane w odnowie biologicznej.	Obserwuje zabiegi fizykalne i ich właściwe dokumentowanie oraz nabywa umiejętności pracy w zespole świadczącym usługi z zakresu odnowy biologicznej.
8.	Poznaje sposoby diagnozowania możliwości klienta	Poznaje specyfikę pracy z klientem indywidualnym i współpracy w zespole, metod wspomagania procesu odnowy biologicznej, nowoczesnych środków stosowanych w terapii i dostosowanie działań do potrzeb klienta.
9.	Przeprowadza samodzielnie zabiegi odnowy biologicznej dla różnych grup klientów.	Potrafi zaplanować pracę i przeprowadzić zabiegi odnowy biologicznej dla różnych grup klientów oraz dla osób uprawiających aktywność fizyczna zaawansowaną, rekreacyjną, sporadyczną i zerową.
10.	Doskonali umiejętności samodzielnego prowadzenia	Obserwuje pracę fizjoterapeutów/instruktorów, dokumentuje i samodzielnie (lub przy współudziale)

	procesu odnowy biologicznej dla poszczególnych grup klientów oraz dokonuje analizy efektów podjętych działań.	opiekuna praktyki) doskonali umiejętności samodzielnego prowadzenia procesu odnowy biologicznej. Próbuje dokonać analizy efektów podjętych działań.
11.	Wspólnie z opiekunem analizuje prawidłowość doboru programów ćwiczeń i obciążeń w zależności od wieku.	Podczas analizy zwraca uwagę na przyporządkowanie ćwiczeń i obciążeń oraz dokonuje korekty programów dla poszczególnego klienta w różnym wieku i ze specyficznymi potrzebami.
12.	Próbuje z samodzielnie zaprogra – mować proces odnowy biologicznej do potrzeb i możliwości klienta w różnym wieku i dla osób ze specyficznymi potrzebami.	Samodzielnie potrafi indywidualizować zadania w procesie odnowy biologicznej oraz dostosować metody, treści i środki dydaktyczne do potrzeb klienta.
13.	Wykorzystuje poznaną wiedzę metod odnowy biologicznej w treningu sportowym	Wprowadza i analizuje metody odnowy biologicznej w sporcie (sauna, zabiegi krioterapeutyczne, kąpiele, wirowe, parowe, perełkowe, masaż itp...), stosowane w danej placówce.
14.	Opanowanie umiejętności wykorzystuje w samodzielnym zaprogramowaniu procesu odnowy biologicznej i wykonuje wybrane zabiegi odnawiające dla poszczególnych grup klientów lub osób uprawiających sport oraz osób ze specyficznymi potrzebami	Przeprowadza postępowanie odnawiające dla poszczególnych grup klientów oraz dokonuje analizy podjętych działań notując w kartach obserwacji prowadzonych zabiegów. Bez trudu posługuje się biomedycznymi jej środkami oraz potrafi dobierać właściwe metody pracy.
15.	Wykorzystuje znane techniki relaksacyjne podczas zajęć dla tych grup, z którymi przyjdzie mu pracować.	Wykorzystanie podczas zajęć znajomości technik relaksacyjnych (ćwiczenia relaksacyjne, relaksacja, muzyka, aktywność fizyczną oraz dla sportowców trening relaksacyjny itp.
16.	Wykorzystuje poznaną wiedzę z dietyki i suplementację w odnowie biologicznej w treningu sportowym (w sporcie).	Potrafi dobrać odpowiednią wiedzę i ją przekazać w zależności od potrzeb klienta.
17.	Współpracuje w zespole i z opiekunem przez cały ciąg praktyki, tym samym doskonaląc swój warsztat pracy.	Potrafi dobrać odpowiednie metody aby właściwie zaplanować postępowanie odnawiającego dla sportowców lub osób uprawiających sport rekreacyjnie , umie wyjaśnić jego zasadność oraz przewidzieć efekty.
18.	Dokonuje samooceny w podsumowaniu praktyki	W oparciu ramowy program praktyki zawodowej dokonuje student samooceny praktyki (wypełnia ankietę)

**Szczegółowy przebieg praktyki zawodowej specjalnościowej**  
 ( realizacje poszczególnych zadań programowych podpisuje osoba odpowiedzialna  
 (opiekun praktyk z ramienia zakładu pracy, dyrektor placówki)

<b>L p</b>	<b>Nazwa zadania programowego</b>	<b>Liczba wymaganych godzin na realizację</b>	<b>Potwierdzenie realizacji poszczególnych zadań programowych (podpis opiekuna praktyki)</b>
1.	Ustalenie planu realizacji programu praktyki zakładu pracy/institucji wspólnie z opiekunem praktyki	2	<i>Podpis opiekuna praktyk</i>
2.	Zapoznanie się z organizacją instytucji prowadzącej działalność z zakresu odnowy biologicznej	3	<i>Podpis opiekuna praktyk</i>
3.	Poznaje podstawową dokumentację oraz bazę zabiegową, dostępny sprzęt i możliwości zabiegowe danej instytucji	4	<i>Podpis opiekuna praktyk</i>
4.	Poznaje zakres obowiązków opiekuna praktyki i przez cały okres praktyki z nim współpracuje	10	<i>Podpis opiekuna praktyk</i>
5.	Poznaje zasady funkcjonowania urządzeń i sprzętu stosowanego w badaniach diagnostycznych z zakresu odnowy biologicznej w danej instytucji.	12	<i>Podpis opiekuna praktyk</i>
6.	Poznaje systemy i środki współczesnej odnowy biologicznej	10	<i>Podpis opiekuna praktyk</i>
7.	Obserwacja zabiegów stosowanych w odnowie biologicznej.	12	<i>Podpis opiekuna praktyk</i>
8.	Sposoby diagnozowania możliwości klienta	10	<i>Podpis opiekuna praktyk</i>
9.	Analiza z opiekunem praktyk prawidłowości doboru programów ćwiczeń i obciążeń w zależności od wieku pacjentów.	10	<i>Podpis opiekuna praktyk</i>
10.	Samodzielnie programuje zajęcia odnowy biologicznej, wprowadzając właściwe metody, treści i środki dydaktyczne dostosowując do indywidualnych potrzeb klienta	12	<i>Podpis opiekuna praktyk</i>
11.	Samodzielnie prowadzi zabiegi odnowy biologicznej dla różnych grup klientów.	30	<i>Podpis opiekuna praktyk</i>

12.	Samodzielnie dokonuje analizy efektów podjętych działań w czasie prowadzenia procesu odnowy biologicznej dla poszczególnych grup klientów	6	<i>Podpis opiekuna praktyk</i>
13.	Zaplanowanie procesu odnowy biologicznej i wykonanie wybranych zabiegów odnawiających dla wybranych indywidualnie klientów lub dla grup zawodników po treningu sportowym.	15	<i>Podpis opiekuna praktyk</i>
14.	Wykorzystuje poznaną wiedzę z dietetyki i suplementację w odnowie biologicznej w treningu sportowym (w sporcie) i udziela skutecznych porad..	10	<i>Podpis opiekuna praktyk</i>
15.	Pozostałe zadania wynikające ze specyfiki procesu odnowy biologicznej wynikającej z programu praktyk. Dokonanie podsumowania (samooceny) praktyki	4	<i>Podpis opiekuna praktyk</i>

**Kompetencje studenta, po odbyciu praktyki zawodowej**  
(wypełnia - opiekun praktyki w placówce)

Lp.	Kompetencje studenta	Liczba punktów
<b>Wiedza 0 - 8 pkt (min. 4 pkt.)</b>		
1.	Posiada podstawową wiedzę z zakresu specyfiki funkcjonowania instytucji prowadzącej działalność z zakresu odnowy biologicznej (0-2pkt)	
2.	Zna i rozumie zasady funkcjonowania urządzeń i sprzętu stosowanego w badaniach diagnostycznych w procesie odnowy biologicznej (0-2pkt)	
3.	Potrafi posługiwać się wiedzą, wykorzystując w niej odpowiednie metody aby zaplanować postępowanie odnawiającego dla sportowców i innych (0-2pkt)	
4.	Zna i charakteryzuje poszczególne zabiegi stosowane w odnowie biologicznej (0-2pkt)	
<b>Umiejętności 0-10 pkt (min. 5 pkt.)</b>		
1.	Potrafi dokumentować pracę związaną z realizacją programu praktyki (0-2pkt)	
2.	Posiada pogłębioną umiejętność komunikowania się interpersonalnego i społecznego w procesie odnowy biologicznej przy użyciu różnych technik komunikacyjnych korzystając z nowoczesnych rozwiązań (0-2pkt)	
3.	Umie ocenić prawidłowość doboru programów ćwiczeń i obciążeń w zależności od wieku osób, przewidując efekty podjętych działań (0-2pkt)	
4.	Współpracuje w zespole, potrafi samodzielnie zaprogramować proces odnowy biologicznej (0-2pkt)	
5.	Potrafi indywidualizować zadania oraz dostosować metody i treści do potrzeb, możliwości klienta w różnym wieku, w tym osób ze specjalnymi potrzebami (0-2pkt)	
<b>Kompetencje społeczne 0-8pkt (min. 4pkt.)</b>		
1.	Jest świadom znaczenia właściwej organizacji miejsca pracy oraz ważności współpracy w zespole (0-2pkt)	
2.	Uwzględnia bezpieczeństwo podczas prowadzonych zabiegów odnowy biologicznej, dla różnych grup klientów stwarzając odpowiednią atmosferę (0-2pkt)	
3.	Przestrzega właściwych relacji z drugą osobą podczas zabiegów odnowy biologicznej (0-2pkt)	
4.	Rozumie potrzebę stałego uaktualniania wiedzy z zakresu współczesnej odnowy biologicznej (0-2pkt)	
<b>SUMA PUNKTÓW</b>		

**Dodatkowe spostrzeżenia opiekuna praktyki zawodowej**

.....  
 .....  
 .....(pieczętka i podpis opiekuna praktyk)

<p><b>Zaliczam praktykę zawodową na II roku studiów pierwszego stopnia na Kierunku Wychowanie Fizyczne na Wydziale Nauk o Zdrowiu EAMiSNS</b></p>	
<p><b>Punkty ECTS : 6</b></p>	
<p>.....                  data</p>	<p>.....                  dr Jadwiga Cyganiuk – Kierownik praktyk</p>

## Wzory dokumentacji praktyki

### Załącznik 1.

#### CHARAKTERYSTYKA PLACÓWKI (realizowane zadania, sposób funkcjonowania, organizacja pracy, zadania, prowadzona dokumentacja)

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

### Załącznik 2.

#### Obserwacja prowadzonych zabiegów odnowy biologicznej (asysta, prowadzenie zabiegu pod nadzorem opiekuna praktyk z ramienia zakładu pracy)

Data..... Pacjent (ew. grupa pacjentów).....

Wykonujący zabieg.....

Rodzaj wykonywanego zabiegu.....

Cel i zadanie wykonywanego zabiegu.....

.....

.....

Zastosowany sprzęt, metoda terapeutyczna.....

.....

.....

Szczegółowy opis zabiegu i postępowania terapeutycznego:

.....

.....

.....

Uwagi, spostrzeżenia i zalecenia opiekuna praktyk z ramienia Zakładu pracy:

.....

.....

.....

Wnioski z omówienia zajęć (redaguje je student po przeprowadzonych zajęciach):

.....

.....

Pieczątka i podpis opiekuna praktyk w placówce (instytucji)

**Samodzielne prowadzenie zabiegów odnowy biologicznej**

Data.....  
Pacjent (ew. grupa pacjentów).....  
Rodzaj wykonywanego zabiegu.....  
Cel i zadanie wykonywanego zabiegu.....

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

Zastosowany sprzęt, metoda terapeutyczna.....  
.....  
.....

Szczegółowy opis zabiegu i postępowania terapeutycznego:  
.....  
.....  
.....  
.....

Uwagi, spostrzeżenia i zalecenia opiekuna praktyk z ramienia Zakładu pracy:  
.....  
.....

Wnioski z omówienia zajęć (redaguje je student po przeprowadzonych zajęciach):  
.....  
.....  
.....

Pieczątka i podpis opiekuna praktyk w placówce (instytucji)