

## **Regulamin i procedura realizacji praktyki zawodowej w semestrze VI na kierunku wychowanie fizyczne w zakresie trener personalny**

W związku z zaistniałą sytuacją pandemii COVID-19, aby umożliwić studentom KPSW realizację praktyk na semestrze VI kierunku wychowanie fizyczne zakres trener personalny, przeorganizowano procedurę i sposób przeprowadzenia praktyk. Studenci mogą realizować praktykę wykorzystując m.in. nowoczesne platformy internetowe i komunikatory do spotkań on line oraz prowadzić zajęcia sportowe z najbliższymi członkami rodziny odpowiednio je dokumentując.

Praktyka trenerska jest integralną częścią procesu kształcenia studentów i odbywa się zgodnie z planem studiów pierwszego stopnia w semestrze VI w ilości 120 godzin. Praktyka ma za zadanie poszerzyć kompetencje zawodowe absolwenta kierunku wychowanie fizyczne.

### **I. Cele praktyki:**

- a) zapoznanie studenta ze specyfiką pracy trenera personalnego,
- b) wyposażenie studenta w umiejętność samodzielnego programowania, organizacji, przeprowadzania i kontroli treningu personalnego i jego efektów.

### **II. Realizacja programu praktyki trenerskiej**

1. Student realizuje praktykę trenerską prowadząc zajęcia z zadeklarowanym klientem.
2. Narzędziem wykorzystanym do odbycia praktyki w obecnej sytuacji epidemicznej będzie platforma do wideokonferencji on line.
3. Funkcję opiekuna studentów podczas praktyk sprawować będzie Opiekun z ramienia zakładu pracy lub Opiekun Praktyk KPSW będący pracownikiem Katedry NoKFiZ Wydziału Nauk Medycznych i Technicznych KPSW
4. Budżet godzin w liczbie 120 w semestrze VI przeznaczonych na realizację praktyk obejmować będzie :
  - działania organizacyjne , aspekty prawne dotyczące działania klubów fitness i pracy trenera personalnego oraz BHP - 20
  - przygotowanie planu pracy z klientem oraz poszczególnych jednostek treningowych i ich przeprowadzenie - 90 godzin
  - analizę poszczególnych zajęć i podsumowanie realizowanej praktyki - 10
5. Realizacja zadań programowych praktyki trenerskiej winna znaleźć odzwierciedlenie w dokumentacji prowadzonej przez studenta pod nadzorem Opiekuna praktyki. Dokumentacja praktyki trenerskiej powinna zostać dostarczona przez studenta do dziekanatu uczelni w terminie 7 dni od zakończenia praktyki.

### **III. Obowiązki studenta realizującego praktykę**

Obowiązki szczegółowe:

1. Każdy praktykant jako student KPSW w Jeleniej Górze winien godnie reprezentować uczelnię.
2. Przed rozpoczęciem praktyk student powinien dostarczyć do Dziekanatu Uczelni harmonogram (dzienny i godzinowy) realizacji praktyk, skonsultowany z Opiekunem Praktyk z ramienia KPSW.
3. Podczas wyznaczonego okresu odbywania praktyki trenerskiej student konsekwentnie realizuje założony plan praktyk.
4. Student ma obowiązek starannego wcześniejszego przygotowania się do wszystkich zajęć.
5. Na treningi student przebiera się w strój sportowy.
6. Student dokumentację praktyk prowadzi na bieżąco. Terminowo przygotowuje scenariusze jednostek treningowych a po jej zakończeniu pisze sprawozdanie i całą dokumentację dostarcza do dziekanatu uczelni w ustalonym czasie, tj. do 22 maja 2021 roku.

#### **IV. Kryteria zaliczenia praktyki**

1. Pełne wykonanie założonego programu praktyk.
2. Nienaganna postawa i podporządkowanie się przepisom i poleceniom przełożonych przez cały czas trwania praktyki.
3. Wykazywanie postępów, chęci i zaangażowania w okresie praktyki.
4. Prowadzenie na bieżąco całej dokumentacji praktyki według ustalonego wzoru.
5. Złożenie pełnej dokumentacji po zakończeniu praktyki w określonym regulaminem terminie.
6. Otrzymanie pozytywnej opinii i oceny od Opiekuna Praktyk z ramienia KPSW oraz Opiekuna z zakładu pracy (jeśli odbywa praktykę w miejscu).

#### **V. Wytyczne dotyczące dokumentacji. Dokumentacja powinna zawierać:**

1. Informację o podopiecznym-kliencie, z którym student prowadził zajęcia treningowe (wywiad, określenie celu prowadzonych działań treningowych)
2. Opis przygotowanych i przeprowadzonych testów (przed rozpoczęciem treningów i po zakończeniu procesu treningowego, poddanie ich analizie i określenie czy założony cel został zrealizowany).
3. Zestawienie przepracowanych godzin.
4. Scenariusze z przeprowadzonych zajęć x 10.

5. Sprawozdanie z przebiegu praktyki uzupełnione dokumentacją fotograficzną (po 2 zdjęcia tygodniowo z zajęć) oraz 2 krótkie filmiki – 3 do 5 min zawierające relację z fragmentu wybranych treningów);

6. Film instruktażowy (10-15 min) przygotowany dla klienta, zawierający propozycje zestawu ćwiczeń x 1;

❖ zdjęcia i filmiki należy załączyć do dokumentacji na nośniku CD

D Z I E K A N  
Wydziału Nauk Medycznych i Technicznych  
*dr Jacek Falkenberg*

# DZIENNIK PRAKTYKI ZAWODOWEJ

**WYDZIAŁ NAUK MEDYCZNYCH I TECHNICZNYCH**

kierunek **WYCHOWANIE FIZYCZNE**

zakres **TRENER PERSONALNY**

**STUDENT:**.....

imię i nazwisko

praktyka odbyta  
w terminie.....

Opiekun z ramienia KPSW: .....

rok akademicki: 2020/2021

semestr 6

ilość godzin 120

studia stacjonarne

nr albumu: .....

.....  
pieczęć i podpis Kierownika  
Katedry Nauk o Kulturze Fizycznej i Zdrowiu  
KPSW

## Zestawienie zrealizowanych godzin w trakcie praktyki

rok akademicki .....

Student

.....

L.p.	Data	Rodzaj zajęć	Liczba godzin	Podpis opiekuna
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.				
32.				
33.				
34.				

**WYWIAD:**

**TESTY:**



**PLAN TRENINGOWY:**

## SCENARIUSZE ZAJĘĆ:



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

Data i podpis studenta

Załączniki:

**ZALICZENIE PRAKTYKI**  
**OCENA REALIZACJI ZAKŁADANYCH CELÓW I EFEKTÓW KSZTAŁCENIA**  
 (ocena Opiekuna Praktyk sprawującego nadzór na studentem)

Zakładane cele i efekty kształcenia	Stopień spełnienia kryterium (zaznaczyć znakiem X)					
	ndst	dst	+ dst	db	+ db	bdb
<b>EK1</b>						
<b>EK2</b>						
<b>EK3</b>						
<b>Ocena końcowa )*:</b>						

Inne spostrzeżenia i uwagi .....

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

.....

data i podpis Opiekuna Praktyk

)\* Ocena końcowa, według zasad zawartych w karcie przedmiotu, jest średnią arytmetyczną ocen poszczególnych efektów kształcenia, zgodnie z następującą skalą:

- powyżej 4,75    bardzo dobry    (5,0)
- 4,25 - 4,74    dobry plus        (4,5)
- 3,75 - 4,24    dobry              (4,0)
- 3,25 - 3,74    dostateczny plus(3,5)
- 2,75 - 3,24    dostateczny      (3,0)
- poniżej 2,75    niedostateczny (2,0)

.....  
 podpis Kierownika Katedry  
 Nauk o Kulturze Fizycznej i Zdrowiu  
 KPSW

**D Z I E K A N**  
 Wydziału Nauk Medycznych i Technicznych  
 dr Jacek Falkenberg