

REGULAMIN I PROCEDURA REALIZACJI PRAKTYKI ZAWODOWEJ **w sem. 6 na kierunku wychowanie fizyczne o specjalności trener** **personalny**

W związku z zaistniałą sytuacją pandemii COVID-19, aby umożliwić studentom KPSW realizację praktyk na sem. VI kierunku wychowanie fizyczne (specjalność trener personalny) przeorganizowano procedurę i sposób przeprowadzenia praktyk m.in. z wykorzystaniem nowoczesnych platform internetowych i spotkań on line.

Praktyka trenerska jest integralną częścią procesu kształcenia studentów i odbywa się zgodnie z planem studiów pierwszego stopnia w semestrze 6 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 ine.
3. Funkcję opiekuna studentów podczas praktyk sprawować będzie Opiekun/Koordinator Praktyk KPSW będący pracownikiem Katedry Wychowania Fizycznego Wydziału Nauk Medycznych i Technicznych KPSW
4. Budżet godzin w liczbie 120 w semestrze 6 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 elektronicznie 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 winien przesłać mailowo do Dziekanatu Uczelni harmonogram (dzienny i godzinowy) realizacji praktyk, skonsultowany z Opiekunem/Koordynatorem Praktyk z ramienia KPSW
3. Podczas wyznaczonego okresu odbywania praktyki trenerskiej studenci konsekwentnie realizują założony plan praktyk.
4. Studenci mają obowiązek starannego wcześniejszego przygotowania się do wszystkich zajęć.
5. Na treningi przebijają się w strój sportowy.
6. Studenci dokumentację praktyk prowadzą na bieżąco, terminowo przygotowują scenariusze jednostek treningowych a po jej zakończeniu piszą sprawozdanie i całą dokumentację dostarczają/przesyłają mailowo do dziekanatu uczelni w ustalonym czasie.

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. Pozytywna opinia i ocena wystawione przez Opiekuna Praktyk z ramienia KPSW.

V. Wytyczne dotyczące dokumentacji. Dokumentacja powinna zawierać:

1. Informację o podopiecznym-kliencie, z którym student prowadził zajęcia treningowe (wywiad, określenie celu)

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. Sprawozdanie z przebiegu praktyki uzupełnione dokumentacją fotograficzną x 2
5. Scenariusze z przeprowadzonych zajęć x 12
6. Film (15-20 min) instruktażowy przygotowany dla klienta x 1

Nazwa przedmiotu/modułu: Praktyki zawodowe- specjalność trener personalny

Cel przedmiotu:
<p>C1 – praktyczne przygotowanie studentów do samodzielnych i twórczych działań związanych z projektowaniem, programowaniem, planowaniem oraz organizacją i realizacją zajęć z treningu personalnego</p> <p>C2 – rozwijanie pozytywnego nastawienia do podopiecznych, klientów, sprawdzenie swojego przygotowania do pełnienia roli trenera personalnego, nauczyciela zdrowia, rekreacji, sportu i estetyki zachowań ruchowych</p> <p>C3 –umiejętność wykorzystania wiedzy z zakresu komunikacji pedagogicznej w indywidualnej pracy z podopiecznym, klientem.</p>
Oczekiwane efekty uczenia się:
<p>EK 1 – Potrafi przygotować i przeprowadzić poprawny wywiad pozwalający uzyskać informacje dotyczące charakterystyki społecznej, stanu zdrowia, oczekiwań i celów formułowanych przez podopiecznych, przeanalizować zebrane informacje i zaplanować na ich podstawie właściwy trening z zachowaniem zasad bezpieczeństwa prowadzenia zajęć ruchowych, w szczególności treningu personalnego.</p> <p>EK 2 - Dysponuje wiedzą oraz umiejętnościami zastosowania metod i form prowadzenia zajęć treningu personalnego oraz formułowania zadań ruchowych. Biegłe dobiera metody do zadań ruchowych.</p> <p>EK 3 – Zna i rozumie specyfikę komunikacji pedagogicznej między nauczycielem (trenerem personalnym) i podopiecznym, szczególnie w edukacji fizycznej. Formułuje zadania ruchowe (opisuje ćwiczenia) zgodnie z nomenklaturą stosowaną w wychowaniu fizycznym, treningu personalnym, dostosowując głos, emisję oraz komunikaty do możliwości percepcji podopiecznych.</p>

**Karkonoska
Państwowa Szkoła Wyższa
w Jeleniej Górze**



DZIENNIK PRAKTYKI ZAWODOWEJ

WYDZIAŁ NAUK MEDYCZNYCH I TECHNICZNYCH

WYCHOWANIE FIZYCZNE

Specjalność – **TRENER PERSONALNY**

STUDENT:.....

imię i nazwisko

praktyka odbyta
w terminie.....

Opiekun/Koordynator z ramienia KPSW:
.....

rok akademicki: 2019/2020

semestr 6

ilość godzin 120

studia stacjonarne

nr albumu:

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

Zestawienie przepracowanych godzin na praktyce

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(fotografie):

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
EK1						
EK2						
EK3						
Ocena końcowa)*:						

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