

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
im. Bronisława Czecha
w Krakowie

DZIENNIK PRAKTYK
PRAKTYKA WDROŻENIOWA W KLUBIE FITNESS

Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu

Specjalność: trener personalny

Imię i nazwisko praktykanta.....

Rok studiówsemestr.....

Tryb studiów

Grupa

Rok akademicki

Termin realizacji praktyk

KRAKÓW 2019

Imię i nazwisko studenta.....

Nr. albumu.....

Miejsce realizacji praktyk.....

Adres placówki.....

Czas trwania praktyk (godziny/tygodnie).....

Opiekun praktyk w miejscu ich odbywania:

Imię i nazwisko.....

Telefon kontaktowy.....

e-mail.....

Data i podpis praktykanta.....

Zaliczenie praktyk*

Dokumentację złożono do oceny w dniu.....

Ocena.....Data.....Podpis.....

Uwagi.....

.....

.....

*wypełnia nauczyciel z AWF odpowiedzialny za przeprowadzenie zaliczenia

REGULAMIN PRAKTYKI

studentów studiów I stopnia (licencjat), kierunek Wychowanie Fizyczne, studia stacjonarne

AWF w Krakowie

specjalność trener personalny

1. Czas trwania: 30 godzin; praktyka realizowana VI semestrze .

2. Liczba godzin : 30 godzin (20 godz. hospitacji, 10 godz. samodzielne prowadzenie pod nadzorem opiekuna praktyk)

3. Okres realizacji w czasie studiów: wpis do semestru VI.

4. Forma zaliczenia: zaliczenie z oceną.

5. Miejsce realizacji praktyki – studenci są kierowani do klubów fitness w województwie małopolskim, które współpracują z naszą AWF w zakresie realizacji praktyk studentów na kierunku Wychowanie Fizyczne.

6. Cele praktyki:

1. Poznanie pracy w klubie fitness.
2. Poznanie zadań dydaktycznych trenera personalnego.
3. Obserwacja zajęć w fitness klubie oraz ich analiza.
4. Wdrażanie studentów do samodzielnego prowadzenia zajęć fitness w tym pracy indywidualnej z klientem.

7. Organizacja praktyki:

7.1. Na studiach stacjonarnych oraz zaocznych I stopnia studenci są kierowani do klubów fitness w województwie małopolskim, które współpracują z naszą AWF w zakresie realizacji praktyk studentów na kierunku Wychowanie Fizyczne. AWF kieruje studentów do wybranych klubów fitness w grupach około 5 –15 osobowych. Kierowani są oni do trenera personalnego - opiekuna, który jest odpowiedzialny za zorganizowanie studentom możliwości wykonania wszystkich zadań na tej praktyce.

7.2. Studenci indywidualnego toku studiów (ITS) na studiach stacjonarnych oraz zaocznych I stopnia mogą zrealizować praktykę w dowolnie wybranym klubie fitness **na pisemną prośbę studenta oraz po uzyskaniu zgody Kierownika praktyk**. Student powinien zwrócić się do właściciela wybranej placówki bądź menedżera o zgodę na odbycie praktyki. Na tym podaniu właściciel klubu fitness, lub menadżer powinien pisemnie wyrazić zgodę na przyjęcie studenta (studentów) na praktykę. Właściciel klubu fitness lub menadżer wyznacza trenera personalnego- opiekuna praktyki. Opiekun (trener personalny) jest odpowiedzialny za zorganizowanie studentom możliwości wykonania wszystkich zadań na tej praktyce.

8. Właściciel lub menadżer klubu fitness :

- 1) kieruje grupę praktykantów do odpowiedniego trenera personalnego;

2) w miarę możliwości wprowadza praktykantów w całość pracy klubu fitness, zapoznając ich z dokumentacją klubu, jego organizacją, strukturą.

9. Trener personalny -opiekun

1) Zapoznaje praktykantów:

a) z budynkiem klubu fitness oraz pełniącymi różne funkcje pomieszczeniami i miejscami w klubie (portiernia, szatnia, miejsce składania sprzętu, sale do ćwiczeń)

b) z organizacją oraz warunkami prowadzenia zajęć ruchowych w klubie fitness (zajęcia indywidualne i zespołowe),

c) z dokumentacją pracy trenera personalnego: konspektami, osnovami i scenariuszami prowadzonych zajęć, zeszytem trenera personalnego z dokumentacją frekwencji oraz wynikami pracy klienta itp.,

d) z projektowaniem, planowaniem i prowadzeniem zajęć ruchowych w klubie fitness oraz zajęć indywidualnych w różnych warunkach, z zachowaniem zasad bezpieczeństwa;

e) z pomocami dydaktycznymi (np. aparatura pomiarowa, tabele porównawcze, tablice dydaktyczne, sprzęt do odtwarzania muzyki, filmów, nośniki materiałów dźwiękowych, filmy, fotografie, tablice poglądowe, schematy, rysunki, opisy ćwiczeń i inne),

f) ze sposobami przygotowywania się trenera personalnego do zajęć.

2) **Prowadzi i omawia zajęcia indywidualne z klientem** (różnego rodzaju i typu), a następnie **pomaga studentom w przygotowaniu się do samodzielnego prowadzenia** (podaje temat, cele szczegółowe, warunki prowadzenia zajęć).

3) **Dokumentuje frekwencję i prowadzi bieżącą ocenę praktykantów;** zapis obecności studentów powinien zawierać informacje dotyczące każdego dnia praktyk z uwzględnieniem każdej godziny zajęć, zgodnie z harmonogramem pracy; W ostatnim dniu praktyki wręcza każdemu praktykantowi **Arkusze oceny studenta**. Pozytywną ocenę student otrzymuje po spełnieniu wszystkich obowiązków praktykanta.

10. Obowiązki studentów odbywających praktykę:

1. Zapoznanie się z Kartą przedmiotu dostępną na stronie <http://syllabus.awf.krakow.pl/>
2. Posiadania aktualnego ubezpieczenia od NNW w czasie trwania praktyki;
3. Godne reprezentowanie Uczelni w placówce, w której odbywa się praktyka;
4. Przestrzeganie regulaminu i procedur obowiązujących w placówce, w której realizowana jest praktyka oraz dbanie o mienie tej placówki;
5. Posiadanie stosownego ubioru na zajęcia tj.:zmiennie obuwie i strój sportowy, oraz ważnej legitymacji studenckiej.
6. Przygotowanie dokumentacji z praktyk zgodnie z podanymi wytycznymi;
7. Prowadzenie na bieżąco dokumentacji praktyk (dziennik praktyk) oraz posiadanie jej w każdym dniu realizacji praktyki. W pierwszym i ostatnim dniu praktyki należy w klubie fitness potwierdzić pieczętkami klubu, i właściciela lub menadżera (wraz z podpisem) fakt rozpoczęcia i zakończenia praktyki. Zadania realizowane w każdym dniu praktyki powinny być odnotowane w dzienniku praktyk, a trener personalny-opiekun powinien podpisem potwierdzić wykonanie zadań przez studenta w danym dniu praktyki.
8. Przeprowadzenie wymaganej ilości zajęć;

9. Właściwe przygotowanie do prowadzonych przez siebie zajęć (napisany konspekt, stosowny ubiór);
10. Samodzielne i rzetelne przygotowanie konspektów do prowadzonych zajęć zgodnie z podanymi wytycznymi oraz przydzielonymi tematami i celami zajęć;
11. Prowadzenie zajęć zgodnie z treścią przygotowanego konspektu;
12. Aktywne hospitowanie zajęć fitness;
13. Terminowe rozpoczęcie oraz zakończenie praktyki zgodnie z ustalonym harmonogramem;
14. Punktualność na praktykach;
15. Obowiązkowa obecność na praktykach zgodnie z ustalonym harmonogramem (100% frekwencja);
16. Usprawiedliwianie każdej nieobecności na zajęciach u trenera personalnego- opiekuna praktyk oraz Kierownika praktyk (zwolnienie lekarskie itp., należy załączyć do dziennika praktyk).
17. Wcześniejszego zgłaszania planowanych nieobecności na praktykach Opiekunowi Praktyk w klubie fitness oraz Kierownikowi Praktyk z ramienia AWF;
18. Odrobienie nieobecności na zajęciach za zgodą trenera personalnego - opiekuna w terminie i formie przez niego określonej;
19. Terminowe składanie dokumentacji zaliczeniowej z praktyk w pok. 318 pawilon III p. Anna Teleśnicka-Piekarska do dnia 10.06.19r. (zgodnie z terminem wyznaczonym przez Kierownika Praktyk). Nieterminowe złożenie dokumentacji przez studenta skutkuje brakiem zaliczenia praktyki;

Konieczne jest odrobienie każdego dnia nieobecności oraz potwierdzenie w dzienniczku podpisem przez nauczyciela – opiekuna jej odrobienia. Nieusprawiedliwiona nieobecność może skutkować koniecznością powtarzania praktyki na koszt studenta!

11. Warunki zaliczenia praktyki

1. Uzyskanie pozytywnej oceny ze wszystkich prowadzeń oraz pozytywnej oceny z konspektów.
2. Terminowe złożenie w pok.318 pawilon III.
3. Przeprowadzenie oraz aktywne hospitowanie wymaganej w danym semestrze liczby zajęć fitness (potwierdzone przez trenera personalnego- opiekuna praktyk wpisem w dzienniku praktyk);
4. 100% frekwencja na praktykach.
5. Zrealizowanie przez studenta wszystkich zadań na praktyce i uzyskanie potwierdzenia ich wykonania w *Karcie zaliczenia praktyki*.
6. W celu uzyskania *zaliczenia należy dostarczyć dokumentację praktyki (Dziennik praktyk oraz Kartę zaliczenia praktyki) do nauczyciela akademickiego.*

Potwierdzam zapoznanie się z regulaminem.....
Data i podpis praktykanta

KONSPEKT Z PRZEPROWADZONYCH PRZEZ PRAKTYKANTA ZAJĘĆ TRENINGU PERSONALNEGO

Imię i nazwisko praktykanta.....

Data prowadzenia zajęć.....

Pieczętka klubu fitness.....

Temat zajęć:.....

.....

Warunki prowadzenia zajęć:

Miejsce:.....

Czas zajęć.....

Sprzęt:.....

| Tok | TREŚĆ | INTERPRETACJA TREŚCI | UWAGI |
|-----|-------|-------------------------|-------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Podpis praktykanta (autora konspektu).....

(Podpis praktykanta, ocena na konspekcie oraz podpis opiekuna w KLUBIE FITNESS stanowią integralną część każdego konspektu, dlatego powinny się znajdować bezpośrednio pod tabelą z konspektem lub, gdy się nie mieszczą to na drugiej stronie a nie na osobnej kartce!!!!!!)

.....
OCENA

.....
DATA

.....
PODPIS OPIEKUNA W KLUBIE FITNESS

UWAGI OPIEKUNA PRAKTYK:

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

**KONSPEKT Z PRZEPROWADZONYCH PRZEZ PRAKTYKANTA ZAJĘĆ
TRENINGU PERSONALNEGO (przykład)**

Imię i nazwisko praktykanta.....

Data prowadzenia zajęć.....

Pieczętka klubu fitness.....

Temat zajęć:.....

.....

Warunki prowadzenia zajęć:

Miejsce:.....

Czas zajęć.....

Sprzęt:.....

| Tok | TREŚĆ | INTERPRETACJA TREŚCI | UWAGI |
|-----|-------|-------------------------|-------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Podpis praktykanta (autora konspektu).....

(Podpis praktykanta, ocena na konspekcie oraz podpis opiekuna w KLUBIE FITNESS stanowią integralną część każdego konspektu, dlatego powinny się znajdować bezpośrednio pod tabelą z konspektem lub, gdy się nie mieszczą to na drugiej stronie a nie na osobnej kartce!!!!)

.....
OCENA

.....
DATA

.....
PODPIS OPIEKUNA W KLUBIE FITNESS

UWAGI OPIEKUNA PRAKTYK:

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

SPRAWOZDANIE Z HOSPITACJI PRAKTYK* rok akademicki/.....

Imię i nazwisko praktykanta semestr.....

| Data | Temat hospitowanych zajęć | Uwagi (obserwacje i wnioski studenta o wykonywanej pracy) |
|-------------|----------------------------------|---|
| | 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. | |

* wypełnić własnoręcznie każdą kolumnę

Podpis praktykanta.....

Kierownik praktyk specjalizacyjnych
dr Dorota Ambroży
Instytut Sportu
Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu
AWF Kraków.
Kontakt:
tel. 12 6831382