

.....  
Pieczęć uczelni

# Olsztyńska Szkoła Wyższa Wydział Nauk o Zdrowiu

## KARTA PRAKTYKI

kierunek: **wychowanie fizyczne**

studia II stopnia – rok I

.....  
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 zawodowych

1. Praktyka może odbywać się jedynie na podstawie skierowania i w terminie ustalonym przez uczelnię.
2. Student w czasie praktyki jest oddelegowany do placówki, dlatego w czasie jej trwania przełożonym praktykanta jest dyrektor tej placówki.
3. Student jest zobowiązany do przestrzegania regulaminu pracy danej placówki.
4. Praktyka zawodowa na *I roku – studia II stopnia* obejmuje 160 godzin dydaktycznych realizowanych w semestrze 1 i 2.
5. Student odbywający praktykę ma wykazać się umiejętnościami w stopniu zaawansowanym realizacji zajęć sportowych i rekreacyjnych z osobami w różnym wieku w zakresie wybranych dyscyplin sportowych – pływanie, piłka ręczna, piłka siatkowa, lekkoatletyka.
6. Praktyka powinna być realizowana w jednostkach prowadzących działalność sportową i rekreacyjną w zakresie wymienionych powyżej dyscyplin, np. kluby sportowe, pływalnie, Warmińsko-Mazurska Federacja Sportu, powiatowe, gminne, miejskie ośrodki sportu, międzyszkolne kluby sportowe, pozaszkolne kluby sportowe, szkolne, uczniowskie kluby sportowe.

### Studenta obowiązuje:

1. prowadzenie na bieżąco dokumentacji związanej z realizacją programu praktyki,
2. uzyskanie potwierdzenia realizacji poszczególnych zadań programu praktyki w *Karcie praktyk*, od opiekunów praktyki w placówkach;
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

## w zakresie szkolenia sportowego i rekreacyjnego

Semestr 1, 2 – 160 godzin (10 ECTS)

Lp.	Zadania Student:	Sposób realizacji Student:
1.	Ustala plan realizacji programu 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, warunkami prowadzenia szkolenia sportowego, tradycją i środowiskiem wybranej przez siebie placówki, w której odbywać będzie praktykę	Podczas rozmowy z dyrekcją, szkoleniowcami zapoznaje się z organizacją i warunkami danej placówki do realizacji zadań szkolenia sportowego i rekreacyjnego (poznaje formy zajęć sportowych, zajęć pozalekcyjnych, tradycje, osiągnięcia, trudności, jak przebiega współpraca ze środowiskiem - rodzicami, lekarzem sportowym władzami oświatowymi).
3.	Zapoznaje się z dokumentacją pracy, programem instruktora/trenera, poznaje proces kwalifikacji lekarskiej osób w różnym wieku do sportu w danej placówce.	Zapoznaje się ze statutem jednostki, planami pracy, programy różnych sekcji, systemy kontroli efektów pracy.
4.	Poznaje obowiązujące przepisy, procedury i zasady zachowania bezpieczeństwa ćwiczących oraz pracowników, jest świadomy odpowiedzialności prawnej.	Analizuje obowiązujące w placówkach przepisy i zasady BHP i przestrzega ich podczas pobytu w danej placówce. Bierze udział w zebraniach i naradach dotyczącej działalności szkoleniowej.
5.	Zna terminologię oraz przepisy sportów zespołowych i sportów indywidualnych.	Wykazuje się w stopniu zaawansowanym umiejętnością używania prawidłowej terminologii, zna przypisy dyscyplin sportu objętych programem praktyki.
6.	Hospituje zajęcia prowadzone przez instruktorów, trenerów, szkoleniowców oraz zawody sportowe.	Obserwacja realizacji zadań szkoleniowych i wychowawczych postawionych przez instruktorów/trenerów. Zapoznaje się z układem i doborem ćwiczeń do określonego zadania jednostki treningowej oraz z ich realizacją.
7.	Przygotowuje samodzielnie program jednostki treningowej w zależności od rodzajów treningu sportowego.	Samodzielnie przygotowuje konspekty zajęć sportowych i rekreacyjnych z uwzględnieniem tematu jednostki treningowej, celów szczegółowych zajęć, metod ich realizacji, form i środków dydaktycznych. W planowanych działaniach uwzględnia zasady bezpieczeństwa.
8.	Samodzielnie prowadzi zajęcia treningowe według wcześniej opracowanego konspektu zatwierdzonego przez trenera/ opiekuna praktyki	Potrafi poprawnie zrealizować zadania przewidziane w konspekcie – zastosować odpowiednie metody, formy oraz różnorodne środki dydaktyczne, uwzględniając możliwości uczestników zajęć. Przestrzega w czasie zajęć zasad bezpieczeństwa. Po przeprowadzeniu zajęć omawia je z opiekunem praktyki.
9.	Uczestniczy aktywnie w organizacji różnych form aktywności fizycznej - zawodów sportowych, imprez rekreacyjnych.	Współpracuje aktywnie w przygotowaniu regulaminu zawodów lub innej imprezy rekreacyjno-sportowej, włącza się aktywnie w jej realizację oraz opracowuje komunikat z ich przeprowadzenia i dokonuje ewaluacji imprezy. Wnioski podaje nauczycielowi opiekunowi. Organizując różne formy aktywności ruchowej i fizycznej czuwa nad przestrzeganiem zasad „fair play” przy uwzględnieniu całkowitego bezpieczeństwa.
10.	Angażuje się i aktywnie uczestniczy w analizie i korekcie zajęć związanych ze szkoleniem sportowym zawodników w danych sekcjach	Uczestniczy w analizie i w korekcie zastosowanych ćwiczeń, doboru metod, form organizacyjnych, pomocnych w eliminowaniu błędów technicznych/taktycznych, w asekuracji, pomaga w ocenie zawodnika, wspólnie z instruktorem/trenerem opracowuje osnovę lekcji treningowej
11.	Dokonuje samooceny w podsumowaniu praktyki.	W oparciu ramowy program praktyki zawodowej dokonuje student samooceny praktyki (wypełnia kwestionariusz ankiety).

**Szczegółowy przebieg praktyki zawodowej**  
(realizację poszczególnych zadań programowych podpisuje opiekun praktyki)

<b>Lp</b>	<b>Nazwa zadania programowego</b>	<b>Liczba godzin</b>	<b>Potwierdzenie realizacji</b>
1.	Zapoznanie się z organizacją i strukturą placówki, warunkami pracy. Zapoznanie się z opiekunem praktyki i ustalenie wspólnie planu pracy według kolejności zadań przebiegu praktyki	2	<i>Podpis opiekuna praktyk</i>
2.	Zapoznanie się z obowiązującą dokumentacją pracy instruktora /trenera (programem nauczania, planami różnych sekcji oraz z systemem kontroli efektów pracy)	3	<i>Podpis opiekuna praktyk</i>
3.	Zapoznanie się z przepisami, procedurami i zasady bezpieczeństwa ćwiczących w sekcjach sportowych oraz pracowników.	2	<i>Podpis opiekuna praktyk</i>
4.	Prowadzi hospitacje (obserwacje) zajęcia prowadzone przez instruktorów, /trenerów, szkoleniowców w danej placówce.	3	<i>Podpis opiekuna praktyk</i>
7.	Prowadzenie samodzielne (wg konspektów zaakceptowanych przez opiekuna praktyki) treningów sportowych lub zajęć rekreacyjnych <b>w zakresie pływania</b>	35	<i>Podpis opiekuna praktyk</i>
8.	Prowadzenie samodzielne (wg konspektów zaakceptowanych przez opiekuna praktyki) treningów sportowych lub zajęć rekreacyjnych <b>w zakresie lekkoatletyki</b>	35	<i>Podpis opiekuna praktyk</i>
9.	Prowadzenie samodzielne (wg konspektów zaakceptowanych przez opiekuna praktyki) treningów sportowych lub zajęć rekreacyjnych <b>w zakresie piłki ręcznej</b>	35	<i>Podpis opiekuna praktyk</i>
10.	Prowadzenie samodzielne (wg konspektów zaakceptowanych przez opiekuna praktyki) treningów sportowych lub zajęć rekreacyjnych <b>w zakresie piłki siatkowej</b>	35	<i>Podpis opiekuna praktyk</i>
11.	Organizacja różnych form aktywności fizycznej - zawodów sportowych, imprez rekreacyjnych.	10	<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.	Zna obowiązujące przepisy, procedury i zasady zachowania bezpieczeństwa ćwiczących podczas zajęć sportowych i rekreacyjnych (0-2pkt)	
3.	Zna zasady programowania i planowania treningu sportowego i sportowych zajęć rekreacyjnych (0-2pkt)	
4.	Zna i rozumie zasady funkcjonowania urządzeń i sprzętu stosowanego w różnych formach aktywności ruchowej (0-2pkt)	
	Rozumie specyfikę prowadzenia zajęć ruchowych z osobami sprawnymi i niepełnosprawnymi w grupie młodzieży i dorosłych oraz z osobami o specjalnych potrzebach edukacyjnych (0-2pkt)	
<b>Umiejętności 0-12 pkt (min. 6 pkt.)</b>		
1.	umie oceniać prawidłowość doboru programów ćwiczeń i obciążeń w zależności od sprawności fizycznej i wieku osób ćwiczących (0-2pkt)	
2.	potrafi wykorzystać wiedzę z zakresu diagnozy oraz metodycznych podstaw wychowania fizycznego dla potrzeb osób w różnym wieku i różnym poziomie sprawności fizycznej oraz osób ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi (0-2pkt)	
3.	potrafi programować aktywność ruchową i fizyczną dla osób w różnym wieku (0-2pkt)	
4.	potrafi krytycznie analizować jakość przeprowadzanych zajęć w różnych formach kultury fizycznej (0-2pkt),	
5.	potrafi indywidualizować zadania oraz dostosowywać metody i treści do potrzeb, możliwości odbiorców w różnym wieku, w tym osób ze specjalnymi potrzebami, potrafi zorganizować zgodnie z przepisami i przeprowadzić podstawowe imprezy rekreacyjne i turystyczne z zachowaniem zasad bezpieczeństwa (0-2pkt)	
6.	posiada zaawansowane umiejętności organizacji różnych zajęć sportowych, rekreacyjnych i turystycznych oraz treningu sportowego (0-2pkt)	
<b>Kompetencje społeczne 0-10 pkt (min. 5 pkt.)</b>		
1.	Potrafi krytycznie ocenić własne i cudze działania oraz dokonać weryfikacji proponowanych rozwiązań.	
2.	Jest świadom znaczenia właściwej organizacji miejsca pracy oraz ważności współpracy w zespole.	
3.	Potrafi stosować wiedzę w zakresie organizacji i zarządzania placówkami kultury fizycznej.	
4.	Przestrzega i rozumie istotę zasady „fair play”.	
5.	Realizując zadania i cele uwzględnia bezpieczeństwo i zdrowie osób, które mu podlegają, z którymi współpracuje i na rzecz których pracuje.	
	<b>SUMA PUNKTÓW</b>	

**Dodatkowe spostrzeżenia opiekuna praktyki zawodowej**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Zaliczam część 2 praktyki zawodowej na I roku studiów drugiego stopnia  
na Kierunku Wychowanie Fizyczne na Wydziale Nauk o Zdrowiu OSW**

**Punkty ECTS - 10**

.....  
*data*

.....  
*dr Jadwiga Cyganiuk – Kierownik Praktyk*

# Wzory dokumentacji praktyk

## Wzór konspektu zajęć treningowych

Prowadzący : .....

Temat: .....

Klasa: ..... Data: ..... Liczba ćwiczących: .....

Liczba niećwiczących: ..... Miejsce ćwiczących: .....

**Cele operacyjne (szczegółowe cele kształcenia):**

**1. Postawy:** .....

**2. Wiadomości:** .....

**3. Umiejętności:** .....

**4. Zdolności motoryczne:** .....

**Metody realizacji zadań ruchowych:** .....

**Formy organizacyjne:** .....

**Środki dydaktyczne (przyrządy, przybory):** .....

**Literatura:**.....

Tok zajęć i rodzaje zadań	Nazwa i opis ćwiczenia lub zabawy	Dozowanie	Metody	Formy organizacyjne	Wskazówki organizacyjno-metodyczne
1	2	3	4	5	6
<b>Część wstępna</b>					
<b>Część główna</b>					
<b>Część końcowa</b>					

Uwagi do przeprowadzonych zajęć zanotować dokonane obserwacje i spostrzeżenia; opinie praktykanta, uwagi trenera/instruktora

## Wzór analizy hospitowanych zajęć treningowych

Prowadzący : .....

Data: ..... Liczba ćwiczących: ..... Miejsce .....

**Temat lekcji:** .....

**Szczegółowe cele kształcenia:**

**Postawy** .....

**Wiadomości:** .....

**Umiejętności:** .....

**Zdolności motoryczne:** .....

**Metody realizacji zadań ruchowych:** .....

**Formy organizacyjne zajęć:** .....

**Środki dydaktyczne (przyrządy, przybory):** .....

Przebieg i treść zajęć	Uwagi organizacyjno-metodyczne

## Wzór analizy przebiegu zawodów sportowych

.....  
 rodzaj zawodów lub imprezy sportowej

**Organizator:** .....

Data: ..... Liczba uczestników/grup .....

Przybory i przyrządy wykorzystane podczas zawodów: .....

.....

Cel zawodów/imprezy sportowej: .....

.....

Przebieg zawodów lub imprezy sportowej	Uwagi organizacyjno-metodyczne