

**AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO  
im. Jerzego Kukuczki w Katowicach**



**OGÓLNA PRAKTYKA STUDENCKA I (II)\***

# **DZIENNIK PRAKTYK**

**KIERUNEK: TRENER OSOBISTY Z DIETETYKĄ SPORTOWĄ  
STUDIA II STOPNIA**

**Student:**

.....

Numer albumu .....

Studia stacjonarne

Semestr: .....

Termin: od ..... do ..... 20..... r

Miejsce realizacji praktyki (nazwa i adres placówki): .....

.....

(pieczęć placówki)

Opiekun Praktyki z ramienia placówki.....

Opiekun Praktyki z ramienia uczelni.....

---

\* niepotrzebne skreślić

# INSTRUKCJA OGÓLNEJ PRAKTYKI STUDENCKIEJ TRENER OSOBISTY Z DIETETYKĄ SPORTOWĄ STUDIA II STOPNIA

## 1. Terminy realizacji:

*III semestr 2021/2022 (90 godz.) w okresie 04.10.2021 – 11.02.2022*

*Końcowy termin wpisu zaliczenia praktyki w USOS 25.02.2022*

*IV semestr 2021/2022 (90 godz.) w okresie 01.03.2021 – 17.06.2022*

## 2. Miejsce realizacji:

- *centra rekreacyjno-sportowe,*
- *kluby fitness,*
- *kluby sportowe,*
- *hotele,*
- *siłownie,*
- *baseny,*
- *centra leczenia nadwagi i otyłości,*
- *poradnie dietetyczne,*
- *uzdrowiska,*
- *sanatoria,*
- *stowarzyszenia osób aktywnych fizycznie,*
- *ośrodki terapii ruchowej,*
- *stowarzyszenia ludzi otyłych,*
- *zakłady pracy, w których istnieje komórka do spraw organizacji aktywnego czasu wolnego dla pracowników itp.*
- *inne placówki świadczące usługi związane z aktywnością fizyczną i żywieniem – po uzgodnieniu z opiekunem praktyki z ramienia uczelni.*

*Student może również odbyć praktykę w miejscu wykonywania swojej aktualnej pracy zawodowej, jeśli ta prowadzi do uzyskania wymaganych efektów uczenia się. Niezależnie od miejsca realizacji praktyki student postępuje zgodnie z niniejszą instrukcją zbierając, wypełniając i uzupełniając wyszczególnione w niej dokumenty.*

*Osoba prowadząca jednoosobową działalność gospodarczą nie może być opiekunem studentów odbywających praktykę, gdyż nie spełnia kryteriów instytucji wyszczególnionych w instrukcji praktyki.*

***Praktyki w III i IV semestrze nie mogą odbywać się w tych samych ośrodkach!***

## 3. Cele i zadania praktyki

*3.1. Podstawowym celem praktyk jest dobre przygotowanie przyszłych absolwentów do podjęcia pracy zawodowej oraz oczekujących ich zadań. Podczas trwania praktyki studenci mogą zweryfikować zdobytą na studiach wiedzę i skonfrontować ją z wymogami stawianymi przez pracodawców. Praktyka oprócz funkcji edukacyjnej daje też możliwość zapoznania się studentów z ich potencjalnymi przyszłymi pracodawcami oraz pracodawców z ich ewentualnymi pracownikami. Odbywana przez studentów praktyka pozwala im na zestawienie swojej wiedzy, umiejętności i*

oczekiwać z warunkami pracy, a pracodawcom umożliwia sprawdzenie kompetencji i przygotowania do pracy studentów.

3.2. Do zadań realizowanych przez studenta podczas praktyki należą:

- poznanie zakresu i specyfiki działania jednostki,
- zapoznanie się ze strukturą organizacyjną instytucji i zidentyfikowanie jej uwarunkowań prawnych,
- zapoznanie się z formami współdziałania placówki ze środowiskiem,
- poznanie dokumentacji,
- udział w zebraniach, uroczystościach i spotkaniach pracowników,
- uczestnictwo w charakterze pomocnika, współwykonawcy, organizatora w realizacji bieżących zadań danej instytucji,
- hospitowanie zajęć prowadzonych przez pracowników,
- przedstawianie scenariuszy zajęć do akceptacji przez opiekuna,
- realizacja zadań (zajęć) pod nadzorem opiekuna.

#### **4. Obowiązki studenta:**

4.1. **Warunkiem realizacji praktyki jest wypełnienie dokumentu „Porozumienie” i „Umowa powierzenia danych” (po 2 egzemplarze), które przed rozpoczęciem praktyki należy odebrać, a po wypełnieniu niezwłocznie oddać do Działu Praktyk (pokój nr 6, Budynek Główny).**

4.2. **Student zobowiązany jest dostarczyć pocztą elektroniczną opiekunowi praktyki z ramienia uczelni na minimum 7 dni przed jej rozpoczęciem szczegółowy harmonogram (plan) praktyki (do pobrania w zakładce praktyki studenckie), który powinien zawierać informacje o miejscu, terminie i godzinach odbywania praktyki oraz imię, nazwisko, stanowisko i numer kontaktowy osoby odpowiedzialnej (opiekuna z ramienia placówki) wyznaczonej przez jednostkę przyjmującą praktykanta na praktykę. Plan praktyki musi być także podpisany przez studenta i opiekuna z ramienia placówki.**

**Opiekun praktyki z ramienia uczelni może nie zaliczyć studentowi praktyki, jeżeli ten nie dostarczy w wyznaczonym terminie planu praktyki!**

4.3. **W trakcie odbywania praktyki student zobowiązany jest do:**

- a) Zrealizowania programu praktyki.
- b) Zapoznanie się z organizacją i regulaminami jednostki.
- c) Sumiennego, rzetelnego i terminowego wykonywania poleceń kierownika placówki oraz opiekunów z ramienia placówki i uczelni.
- d) Punktualnej i terminowej obecności w miejscu odbywania praktyki w stroju wymaganym przez kierownictwo jednostki.

***W razie nieobecności należy powiadomić opiekunów z ramienia placówki i uczelni oraz ją usprawiedliwić. Niezrealizowane z powodu nieobecności godziny zajęć należy odpracować w innym terminie uzgodnionym z opiekunem z ramienia placówki. Termin ten należy podać do wiadomości opiekunowi z ramienia uczelni. Nieusprawiedliwiona nieobecność pociąga za sobą niezaliczenie praktyki.***

- e) Przestrzegania obowiązującej w zakładzie dyscypliny pracy, zasad BHP, PPOŻ regulaminów wewnętrznych placówki oraz regulaminu uczelni.
- f) Systematycznego prowadzenia dziennika praktyk (wszystkie zapisy należy wykonać pismem odrębnym) zgodnie z planem zajęć poprzez odnotowywanie w nim:
  - przebiegu wykonywanej pracy,
  - przebiegu i wniosków z dokonywanych hospitacji.
  - spostrzeżeń i wiadomości nabytych podczas pobytu i pracy w jednostce,
  - uwag końcowych o przebiegu praktyki.

## 5. Praktyka nie może być zaliczona w przypadku:

- a) Każdej nieusprawiedliwionej nieobecności studenta na praktyce o wyznaczonej porze oraz w wyznaczonym miejscu.
- b) Niewłaściwego zachowania studenta podczas odbywania praktyki, a w szczególności:
  - stan wskazujący na spożycie alkoholu, narkotyków i innych środków odurzających,
  - zachowanie niezliczące ze statusem studenta polegające na niekulturalnym zachowaniu (słownictwo, postępowanie, strój),
  - odmowy wykonania polecenia kierownika jednostki lub opiekuna praktyki.

## 6. Zaliczenie praktyki

Po zakończeniu praktyki, student winien niezwłocznie (nie później niż 7 dni przed końcowym terminem wpisu zaliczenia praktyki w USOS, wynikającym z organizacji roku akademickiego), osobiście złożyć u opiekuna z ramienia uczelni dziennik praktyk zawierający:

- wyszczególnienie i przedstawienie wykonywanych czynności i zrealizowanych zadań z określeniem dokładnego przedziału czasowego, zarówno w zakresie hospitacji jak i samodzielnej pracy praktykanta na określonych stanowiskach (**każda godzina udokumentowana stosownym wpisem, każda strona opatrzona podpisem opiekuna z ramienia placówki**),
- ocenę pracy studenta wraz z jej uzasadnieniem, udokumentowaną pieczęcią placówki oraz podpisami kierownika i opiekuna z ramienia placówki,
- wypełnioną rubrykę zawierającą uwagi i wnioski ogólne studenta odnośnie przeprowadzonej praktyki.

**Zaliczenia praktyki dokonuje opiekun dydaktyczny wpisem do dzienniczka praktyk i systemu USOS w oparciu o przedstawioną dokumentację oraz własną ocenę. Student, który złoży niepełną dokumentację lub po wymaganym terminie, nie uzyskuje zaliczenia praktyki.**

## Zadania szczegółowe<sup>†</sup>

Data, godziny pracy od – do, (dzienna liczba godzin praktyki)	<b>Wyszczególnienie zajęć<sup>‡</sup></b> (Szczegółowy opis realizowanych zadań, hospitacji i obserwacji oraz uwagi i wnioski studenta) <i><b>każda godzina udokumentowana stosownym wpisem</b></i>

podpis opiekuna z ramienia placówki

.....

---

<sup>†</sup> Należy powielić w liczbie egzemplarzy umożliwiającej zapis wszystkich realizowanych zadań. **Całość zbindować.**

<sup>‡</sup> Każdy kolejny dzień praktyki należy podkreślić linią poziomą

## Ocena pracy studenta

Wystawiając pozytywną ocenę pracy studenta opiekun z ramienia placówki zaświadcza jednocześnie, że wszystkie wymienione poniżej efekty uczenia się zostały przez studenta osiągnięte podczas realizacji praktyki.

<b>Efekty uczenia się, których uzyskanie przez studenta jest niezbędne do zaliczenia praktyki</b>	
<b>W zakresie wiedzy</b>	
1	Zna zasady bezpieczeństwa i ochrony zdrowia podczas prowadzenia treningu opartego o różne formy wysiłku fizycznego
2	Dysponuje szczegółową wiedzą o zasadach programowania oraz metodach i środkach realizacji zindywidualizowanego treningu fizycznego
3	Posiada rozszerzoną wiedzę o zasadach wspomagania dietetyczno-suplementacyjnego w sporcie i treningu zdrowotnym
<b>W zakresie umiejętności</b>	
1	Potrafi samodzielnie tworzyć i modyfikować programy aktywności fizycznej w zależności od cech biologicznych organizmu i warunków środowiskowych
2	Potrafi samodzielnie planować, organizować, prowadzić różnorodne zajęcia ruchowe, kontrolować efekty treningu fizycznego z uwzględnieniem potrzeb i możliwości osób o różnym poziomie stanu zdrowia, wieku i sprawności fizycznej
3	Wykorzystuje wiedzę z zakresu żywienia człowieka i dietetyki sportowej w połączeniu z wiedzą z innych dyscyplin
<b>W zakresie kompetencji społecznych</b>	
1	Troszczy się o bezpieczeństwo własne, otoczenia i współpracowników
2	Ma świadomość ponoszenia odpowiedzialności za zdrowie i sprawność psychofizyczną podopiecznych w programowaniu i realizacji treningu
3	Demonstruje postawę promującą zdrowie i aktywność fizyczną

Ocena pracy studenta.....

(oceny dokonuje opiekun z ramienia placówki w skali: bdb, +db, db, +dost, dost, ndst.)

Uzasadnienie:

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

Pieczęć Placówki

Podpis kierownika placówki

Podpis opiekuna z ramienia placówki

.....

.....

.....

**Uwagi ogólne praktykanta o przebiegu praktyki (wypełnia student):**

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

Podpis studenta

.....

**Ocena końcowa praktyki**

Ocena końcowa praktyki .....

(oceny dokonuje nauczyciel akademicki - słownie)