

	ZAŁĄCZNIK	Wydanie II 11 lutego 2016 r.	Symbol Z-5.4-1-2
	Karta przedmiotu rok akademicki 2017/2018		

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Raciborzu

1. Nazwa przedmiotu:	Praktyka specjalizacyjna: instruktorsko-trenerska: piłka siatkowa, pływanie, trener personalny, instruktor fitness.				
2. Kod przedmiotu:	16,1				
3. Okres ważności karty:	ważna od roku akademickiego: 2015-2018				
4. Forma kształcenia:	studia pierwszego stopnia				
5. Forma studiów:	studia stacjonarne				
6. Kierunek studiów:	wychowanie fizyczne				
7. Profil studiów:	praktyczny				
8. Specjalność:	Instruktorsko – Trenerska, Trener Personalny				
9. Semestr:	VI				
10. Jedn. prowadz. przedmiot:	Instytut Kultury Fizycznej i Zdrowia				
11. Prowadzący przedmiot:	mgr Witold Galiński, dr Marcin Kunicki, mgr Sebastian Pierchała, mgr Joanna Toniarz				
12. Grupa przedmiotów:	praktyczne				
13. Status przedmiotu:	praktyka				
14. Język prowadzenia zajęć:	polski				
15. Przedmioty wprowadzające oraz wymagania wstępne:	Podstawowa znajomość anatomii i fizjologii człowieka. Przedmioty kierunkowe: Teoria treningu sportowego, Fizjologia wysiłku fizycznego, Żywnienie i odnowa biologiczna, Metodyka wychowania fizycznego, Metodyka i praktyka specjalizacji .				
16. Cel przedmiotu:	Przygotowanie studentów do pracy instruktorsko – trenerskiej w klubach sportowych, uczniowskich klubach sportowych, w szkołach o profilu sportowym, towarzystwach i organizacjach sportowych, klubach fitness. Zweryfikowanie umiejętności, wiadomości i kompetencji społecznych zdobytych w toku nauki w PWSZ oraz na zajęciach w szkole i poza szkołą. Usprawnienie zdobytych wiadomości i umiejętności na zajęciach treningowych z zakresu warsztatu pracy instruktora – trenera. Zapoznanie z realizacją zadań szkoleniowych i organizacyjnych klubu. Wykształcenie umiejętności planowania, prowadzenia i dokumentowania zajęć, treningów. Nabycie i rozwijanie umiejętności zawodowych, przez praktyczne prowadzenie zajęć. Przygotowanie studentów do współdziałania i pracy w zespole, przestrzegając zasad bezpieczeństwa. Obserwacja zajęć w klubie oraz ich analiza. Wdrażanie studentów do samodzielnego prowadzenia zajęć, treningów. Obserwacja psychofizycznego rozwoju dzieci i młodzieży, zwrócenie uwagi na predyspozycje sportowe oraz dostosowanie metod i form organizacyjnych stosowanych na zajęciach pozalekcyjnych, jednostkach treningowych do realizacji założeń programowych – treningowych. Ukształtowanie właściwej postawy zawodowej – postawy przyszłego instruktora – trenera.				
17. Efekty kształcenia:					
Ozn.	Opis efektu kształcenia	Metoda realizacji efektu kształcenia	Metoda sprawdzenia efektu kształcenia	Forma prowadzenia zajęć	Odniesienie do efektów dla specjalności/ kierunku studiów
W	Zna podstawowe zasady organizowania i prowadzenia zajęć sportowych i sportowo-rekreacyjnych. Zna metody, formy i środki stosowane w sportach zespołowych i zajęciach sportowo-rekreacyjnych w tym: ćwiczenia, metody nauczania techniki i taktyki , formy organizacyjne prowadzenia zajęć, sprzęt sportowy oraz zasady współzawodnictwa sportowego.	Obserwacja i prowadzenie zajęć; przygotowanie konspektów; prowadzenie dokumentacji praktyki; uczestnictwo w innych formach	Analiza i ocena protokołów obserwacji zajęć zawierających refleksje studenta; analiza i ocena konspektów zajęć oraz opinii o studencie wystawionej przez opiekuna praktyki. Analiza dziennika	Praktyka	K_W10 K_W20

	Zna ogólne zasady tworzenia i rozwoju form indywidualnej przedsiębiorczości, wykorzystując wiedzę z zakresu nauk o zdrowiu i kulturze fizycznej, posiada wiedzę o tworzeniu i projektowaniu własnego rozwoju intelektualnego i zawodowego, zna ścieżki awansu zawodowego nauczyciela oraz warsztat pracy ukształtowany poprzez samoedukację	działalności klubów sportowych	praktyki		K_W22
U	<p>Potrafi samodzielnie lub pod nadzorem opiekuna praktyk planować, organizować i prowadzić zajęcia sportowe w oparciu o przygotowane konspekty zajęć.</p> <p>Potrafi dobierać metody, formy i środki treningowe typowe dla piłki nożnej dostosowane do możliwości, potrzeb i zainteresowań uczestników zajęć oraz warunków zewnętrznych.</p> <p>Potrafi objaśniać i nauczać elementy techniki i taktyki</p> <p>Potrafi podjąć działania profilaktyczne i edukacyjne odpowiednie dla potrzeb jednostki i grupy społecznej właściwe dla kierunku studiów</p> <p>posiada zdolność koncentracji, rozbudowaną pewność siebie i zaufanie do siebie i własnych możliwości</p>	<p>Obserwacja i prowadzenie zajęć;</p> <p>przygotowanie konspektów;</p> <p>prowadzenie dokumentacji praktyki</p>	<p>Analiza i ocena konspektów zajęć samodzielnie poprowadzonych przez studenta oraz opinii o praktykancie wystawionej przez opiekuna praktyki.</p>	Praktyka	<p>K_U02</p> <p>K_U04</p> <p>K_U05</p>
K	<p>Student jest gotów do dokonywania bieżącej oceny wykonywanych zadań.</p> <p>Ma świadomość poziomu swojej wiedzy i umiejętności, dba o sprawność fizyczną niezbędną do prawidłowego demonstrowania ćwiczeń fizycznych.</p>	<p>Obserwacja studenta w trakcie przygotowywania się do zajęć oraz w czasie ich prowadzenia; dyskusja.</p>	<p>Analiza i ocena konspektów zajęć samodzielnie poprowadzonych przez studenta oraz opinii o praktykancie wystawionej przez opiekuna praktyki; analiza kwestionariusza ankiety zawierającej samoocenę i refleksje studenta związane z przebiegiem praktyki.</p>	Praktyka	<p>K_K01</p> <p>K_K18</p>

18. Formy i wymiar zajęć:

19. Treści kształcenia:

W czasie praktyki studenci – praktykanci:

1. Hospitują zajęcia prowadzone przez nauczyciela, instruktora – trenera.
2. Prowadzą samodzielnie zajęcia treningowe, wcześniej przygotowane pod kierunkiem nauczycieli – instruktorów – trenerów.
3. Pełnią obowiązki wychowawcze w zakresie zaleconym im przez nauczycieli, trenerów – opiekunów.
4. Hospitują przebieg zawodów (rozgrywek piłkarskich), imprez sportowych, imprez sportowo-rekreacyjnych pomagając przy ich organizacji.
5. Przygotowują niezbędne środki dydaktyczne: sprzęt, urządzenia sportowe.
6. Biorą czynny udział w przygotowaniu do imprez, rozgrywek sportowych grup treningowych, w przygotowaniu technicznym i taktycznym zespołów.
7. Poznają zasady i warunki funkcjonowania klubu oraz strukturę organizacyjną a także system selekcji i naboru młodzieży uzdolnionej ruchowo.
8. Biorą udział w przeprowadzeniu testów i prób sprawnościowych na różnym poziomie zaawansowania sportowego.
9. Uczestniczą we wszystkich formach organizacji klubu – organizacji sportowej, stowarzyszenia, poznają zasady jego funkcjonowania i finansowania.
10. Zapoznają się z dokumentacją prowadzenia klubu, sekcji sportowej, a także różnych sposobów nadzoru funkcjonowania klubu, organizacji, stowarzyszenia, szkoły sportowej, klubu fitness.
11. Zapoznają się z organizacją opieki lekarskiej oraz problemami zdrowotnymi związanymi z uprawianiem sportu wyczynowego.

20. Egzamin:

nie

21. Literatura podstawowa:

Piłka siatkowa:

1. J. Uzarowicz, H. Zdebska. Piłka siatkowa. Warszawa 19982.
2. G. Grządziel, W. Ljach. Piłka siatkowa. Warszawa 20003.
3. Przepisy gry w piłkę siatkową. PZPS Warszawa 2001-2004.

Pływanie:

1. B. Czabański i wsp. (2003). Elementy teorii pływania, AWF Wrocław.
2. E. Bartkowiak (1999). Pływanie sportowe. Podstawy teoretyczne, sportowa technika pływania, motoryczność pływaka, uczenie i nauczanie pływania, technologia treningu. COS, Warszawa.
3. E. Dybińska, A. Wójcicki (2004). Wskazówki metodyczne do nauczania pływania, Wydawnictwo Skryptowe AWF Kraków
4. E. Dybińska (2000). Nauczanie pływania dzieci w wieku 1 -4 lat, Wydaw. KASPER, Kraków.
5. B. Wadde i wsp. Pływanie sportowe i ratunkowe. AWF Gdańsk
6. E. Bartkowiak., (1995), Sportowa technika pływania, RCMSKFiT, Warszawa
7. E. Bartkowiak. (1998) Pływanie, Program szkolenia. RCMSKFiT, Warszawa
8. R. Karpiński., (1994), Nauczanie pływania, Katowice.
9. W.N. Płatonow., (1997), Trening wyczynowy w pływaniu, Struktura i programy RCMSKFiT, Warszawa.
10. W.N. Przepisy FINA, (1995), PZP, Warszawa.

Trener personalny:

1. F. Delavier, R. Jasiński (red.), Atlas treningu siłowego, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2011.
2. B. K. Gołąb, Podstawy anatomii człowieka, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2008.
3. Z. Ignasiak, Anatomia układu ruchu człowieka, Wydawnictwo Medyczne Urban&Partner, Wrocław 2008.
4. McMinn, Fotograficzny atlas anatomii człowieka, Wydawnictwo Medyczne Urban&Partner, Wrocław 2006.
5. F. H. Netter, Atlas anatomii człowieka, Wydawnictwo Medyczne Urban&Partner, Wrocław 2008.
6. A. Skawina (red.), Anatomia prawidłowa człowieka, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2006.
7. J. Sokołowska-Pituchowa, Anatomia człowieka, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2008.
8. M. Reicher, Anatomia człowieka, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, tom 1, Warszawa 2008.
9. I. Wiszomirska, Anatomia układu ruchu człowieka, Wyższa Szkoła Ekonomiczna, Warszawa 2009.

Instruktor Fitness:

1. L. Kuba., M. Paruzel- Dyja.: Fitness- nowoczesne formy gimnastyki, podstawy teoretyczne, Katowice 2010
2. E. Grodzka-Kubiak: Aerobik czy fitness, Poznań 2002
3. D. Olex- Zarychta: Fitness- teoretyczne i metodyczne podstawy prowadzenia zajęć. Katowice 2005
4. H. Fidusiewicz.: Aerobic, Warszawa 1997
5. F. Delavier.: Atlas treningu siłowego. PZWL, Warszawa. 2008
6. F. Delavier.: Modelowanie sylwetki. Atlas ćwiczeń dla kobiet. PZWL, Warszawa. 2008

23. Nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia efektów kształcenia:			
Lp.	Forma zajęć	Liczba godzin kontaktowych / pracy studenta	
1	Praktyka	60/30	
	Suma godzin	60/30	
24. Suma wszystkich godzin:		90	25. Liczba punktów ECTS:
26. Liczba punktów ECTS uzyskanych na zajęciach z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego:		2	27. Liczba punktów ECTS uzyskanych w wyniku samodzielnej pracy studenta:
			3
			1
Efekt kształcenia	Ocena	Opis wymagań	
W	bdb	Student podczas praktyki ma uporządkowaną i pogłębioną wiedzę na temat teorii i metodyki oraz problematyki wpływu aktywności fizycznej na organizm ćwiczącego w zależności od wieku, płci, poziomu wytrenowania. Zna bardzo dobrze sposoby diagnostyki stanu wytrenowania. Zna zasady planowania procesu treningowego. Ma bardzo rozległą wiedzę dotyczącą profilaktycznego i terapeutycznego znaczenia aktywności fizycznej w zdrowym stylu życia ludzi w różnym wieku (dzieci, młodzież oraz osoby dorosłe i starsze). bardzo dobrze zna terminologię używaną w naukach o kulturze fizycznej, samodzielnie i prawidłowo formułuje wnioski i interpretuje fakty.	
	+db	Student podczas praktyki ma uporządkowaną i pogłębioną wiedzę na temat teorii i metodyki oraz problematyki wpływu aktywności fizycznej na organizm ćwiczącego w zależności od wieku, płci, poziomu wytrenowania. Zna bardzo dobrze sposoby diagnostyki stanu wytrenowania. Zna zasady planowania procesu treningowego. Ma dobrą wiedzę dotyczącą profilaktycznego i terapeutycznego znaczenia aktywności fizycznej w zdrowym stylu życia ludzi w różnym wieku (dzieci, młodzież oraz osoby dorosłe i starsze). bardzo dobrze zna terminologię używaną w naukach o kulturze fizycznej, samodzielnie i prawidłowo formułuje wnioski i interpretuje fakty.	
	db	Student podczas praktyki ma uporządkowaną i pogłębioną wiedzę na temat teorii i metodyki sportów zespołowych oraz problematyki wpływu aktywności fizycznej na organizm ćwiczącego w zależności od wieku, płci, poziomu wytrenowania. Zna dobrze sposoby diagnostyki stanu wytrenowania. Zna dobrze zasady planowania procesu treningowego. Ma wiedzę dotyczącą profilaktycznego i terapeutycznego znaczenia aktywności fizycznej w zdrowym stylu życia ludzi w różnym wieku (dzieci, młodzież oraz osoby dorosłe i starsze). dobrze zna terminologię używaną w naukach o kulturze fizycznej, z pomocą prawidłowo formułuje wnioski i interpretuje fakty.	
	+dst	Student podczas praktyki ma uporządkowaną wiedzę na temat teorii i metodyki sportów zespołowych oraz problematyki wpływu aktywności fizycznej na organizm ćwiczącego w zależności od wieku, płci, poziomu wytrenowania. Zna dobrze sposoby diagnostyki stanu wytrenowania. Zna dobrze zasady planowania procesu treningowego. Ma nie do końca uporządkowaną wiedzę dotyczącą profilaktycznego i terapeutycznego znaczenia aktywności fizycznej w zdrowym stylu życia ludzi w różnym wieku (dzieci, młodzież oraz osoby dorosłe i starsze). dobrze zna terminologię używaną w naukach o kulturze fizycznej, z pomocą prawidłowo formułuje wnioski i interpretuje fakty.	
	dst	Student podczas praktyki ma uporządkowaną wiedzę na temat teorii i metodyki sportów zespołowych oraz problematyki wpływu aktywności fizycznej na organizm ćwiczącego w zależności od wieku, płci, poziomu wytrenowania. Zna sposoby diagnostyki stanu wytrenowania. Zna zasady planowania procesu treningowego. Manie do końca uporządkowaną wiedzę dotyczącą profilaktycznego i terapeutycznego znaczenia aktywności fizycznej w zdrowym stylu życia ludzi w różnym wieku (dzieci, młodzież oraz osoby dorosłe i starsze). dostatecznie zna terminologię używaną w naukach o kulturze fizycznej, z pomocą formułuje wnioski i interpretuje fakty.	
	ndst	Student podczas praktyki nie ma przedstawił wiedzy na temat teorii i metodyki sportów zespołowych oraz aktywności fizycznej i jej znaczenia w treningu sportowym nie zna terminologii używanej w naukach o kulturze fizycznej.	
U	bdb	Student podczas praktyki potrafi wszechstronnie wykorzystywać podstawową wiedzę teoretyczną, potrafi przedstawić, zaprezentować własne poglądy poparte argumentacją literatury w danej dziedzinie. Posiada bardzo wysokie umiejętności zastosowania wiedzy teoretycznej z praktyczną. Potrafi bardzo dobrze posługiwać się w mowie i piśmie językiem naukowym w danej dyscyplinie. Potrafi bardzo dobrze zaplanować pracę treningową skierowaną na osiągnięcie określonego celu zarówno w maksymalizacji wyniku sportowego jak i w osiągnięciu celów zdrowotnych. Potrafi opracować indywidualną strategię rozwoju w zależności od oczekiwań i możliwości ćwiczącego.	

	+db	Student podczas praktyki potrafi wszechstronnie wykorzystywać podstawową wiedzę teoretyczną, potrafi przedstawić, zaprezentować własne poglądy poparte argumentacją literatury w danej dziedzinie. Posiada bardzo dobre umiejętności zastosowania wiedzy teoretycznej z praktyczną. Potrafi bardzo dobrze posługiwać się w mowie i piśmie językiem naukowym w danej dyscyplinie. Potrafi dobrze zaplanować pracę treningową skierowaną na osiągnięcie określonego celu zarówno w maksymalizacji wyniku sportowego jak i w osiąganiu celów zdrowotnych. Potrafi opracować indywidualną strategię rozwoju w zależności od oczekiwań i możliwości ćwiczącego.
	db	Student podczas praktyki potrafi umiejętnie i dobrze wykorzystywać podstawową wiedzę teoretyczną i praktyczną, potrafi przedstawić, zaprezentować własne poglądy poparte argumentacją literatury w danej dziedzinie. Posiada duże umiejętności zastosowania wiedzy teoretycznej z praktyczną. Potrafi dobrze posługiwać się w mowie i piśmie językiem naukowym w danej dyscyplinie. Potrafi zaplanować pracę treningową skierowaną na osiągnięcie określonego celu zarówno w maksymalizacji wyniku sportowego jak i w osiąganiu celów zdrowotnych. Potrafi opracować indywidualną strategię rozwoju w zależności od oczekiwań i możliwości ćwiczącego.
	+dst	Student podczas praktyki potrafi dobrze wykorzystywać podstawową wiedzę teoretyczną i praktyczną, potrafi przedstawić, zaprezentować własne poglądy poparte argumentacją literatury w danej dziedzinie. Posiada umiejętności zastosowania wiedzy teoretycznej z praktyczną. Potrafi poprawnie posługiwać się w mowie i piśmie językiem naukowym w danej dyscyplinie. Potrafi zaplanować pracę treningową skierowaną na osiągnięcie określonego celu zarówno w maksymalizacji wyniku sportowego jak i w osiąganiu celów zdrowotnych. Potrafi z pomocą opracować indywidualną strategię rozwoju w zależności od oczekiwań i możliwości ćwiczącego.
	dst	Student podczas praktyki potrafi dostatecznie dobrze wykorzystywać podstawową wiedzę teoretyczną i praktyczną, potrafi przedstawić, zaprezentować własne poglądy poparte argumentacją literatury w danej dziedzinie. Posiada umiejętność zastosowania wiedzy teoretycznej z praktyczną. Potrafi posługiwać się w mowie i piśmie językiem naukowym w danej dyscyplinie. Potrafi z pomocą zaplanować pracę treningową skierowaną na osiągnięcie określonego celu zarówno w maksymalizacji wyniku sportowego jak i w osiąganiu celów zdrowotnych. Potrafi z pomocą opracować indywidualną strategię rozwoju w zależności od oczekiwań i możliwości ćwiczącego.
	ndst	Student podczas praktyki nie potrafi wykorzystywać podstawowej wiedzy teoretycznej i praktycznej, nie przedstawia, własnych poglądów, nie zna literatury w danej dziedzinie. Nie posiada umiejętności zastosowania wiedzy teoretycznej z praktyczną. Nie zna języka naukowego danej dyscypliny. Nie zna pojęć teorii treningu, nie formułuje wniosków.
K	bdb	Student podczas praktyki potrafi precyzyjnie i spójnie dysponować zakresem wiedzy poruszanej podczas studiów, potrafi bardzo dobrze odnieść zdobytą wiedzę w projektowaniu dalszych zadań zawodowych i prywatnych aktywnie uczestniczy w dyskusji prezentując własny punkt widzenia i argumentując go, rzetelnie i terminowo realizuje powierzone zadania wynikające z planu praktyki, z własnej inicjatywy poszerza zakres wiedzy z przedmiotu, dba o sprawność i rozwój aktywności fizycznej.
	+db	Student podczas praktyki potrafi precyzyjnie i spójnie dysponować zakresem wiedzy poruszanej podczas studiów, potrafi dobrze odnieść zdobytą wiedzę w projektowaniu dalszych zadań zawodowych i prywatnych aktywnie uczestniczy w dyskusji prezentując własny punkt widzenia i argumentując go, rzetelnie i terminowo realizuje powierzone zadania wynikające z planu praktyki, z własnej inicjatywy poszerza zakres wiedzy z przedmiotu, dba o sprawność i rozwój aktywności fizycznej.
	db	Student podczas praktyki potrafi dobrze dysponować zakresem wiedzy poruszanej podczas studiów, ma świadomość znaczenia nauki i zakresu wiedzy poruszanych podczas studiów, potrafi dobrze odnieść zdobytą wiedzę w projektowaniu dalszych zadań zawodowych i prywatnych, aktywnie uczestniczy w zajęciach prezentując swój punkt widzenia, rzetelnie i terminowo realizuje powierzone mu zadania wynikające z planu praktyki, z konieczności jest gotów poszerzać zakres wiedzy z przedmiotu, dba o sprawność i rozwój aktywności fizycznej.
	+dst	Student podczas praktyki potrafi dobrze dysponować zakresem wiedzy poruszanej podczas studiów, ma świadomość znaczenia nauki i zakresu wiedzy poruszanych podczas studiów, potrafi poprawnie odnieść zdobytą wiedzę w projektowaniu dalszych zadań zawodowych i prywatnych, aktywnie uczestniczy w zajęciach prezentując swój punkt widzenia, rzetelnie i terminowo realizuje powierzone mu zadania wynikające z planu praktyki, z konieczności jest gotów poszerzać zakres wiedzy z przedmiotu, dba o sprawność i rozwój aktywności fizycznej.
	dst	Student podczas praktyki potrafi z pewnymi uchybieniami odnosić się do zdobytej wiedzy w projektowaniu dalszych zadań zawodowych i prywatnych biernie uczestniczy w zajęciach wykazuje znajomość poruszanych zagadnień, w miarę terminowo realizuje powierzone mu zadania wynikające z planu praktyki, wykazuje ograniczoną gotowość poszerzania zakresu wiedzy z przedmiotu, dba o sprawność i rozwój aktywności fizycznej.
	ndst	Student podczas praktyki nie potrafi odnieść zdobytych wiadomości do innych dziedzin, nie ma świadomości swojej wiedzy i umiejętności, nie rozumie potrzeby dokształcania i rozwoju, nie dokonuje samooceny swoich kompetencji, nie wyznacza kierunków dalszego rozwoju zawodowego i prywatnego, nie wypełnił zadań

		wynikających z planu praktyki.
	o.	Student podczas praktyki aktywnie uczestniczy w dyskusji prezentując własny punkt widzenia i argumentując go, rzetelnie i terminowo realizuje powierzone zadania wynikające z planu praktyki, z własnej inicjatywy poszerza zakres wiedzy z przedmiotu. Student ma świadomość znaczenia teorii i metodyki danej dyscypliny oraz zakresu wiedzy omawianych na zajęciach, potrafi odnieść zdobytą wiedzę w przyszłej pracy i w życiu codziennym. Posiada przekonanie o wartości zdobytych umiejętności oraz wiedzy.
	no.	Student podczas praktyki nie uczestniczy w dyskusjach, nie potrafi ocenić poziomu swoich kompetencji w zakresie wiedzy z realizowanego przedmiotu oraz treści wynikającej z planu praktyki.
28. Uwagi:		

KARTA PRZEDMIOTU

Zatwierdzono:

.....
(data i podpis prowadzącego)

.....
(data i podpis)