



Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu  
Katedra Zespołowych Gier Sportowych  
51-684 Wrocław, ul. Mickiewicza 58  
tel. 71/3473545 fax 3473562

Jarosław Nosal  
Marek Lewandowski

**DZIENNIK ZAWODOWYCH  
PRAKTYK STUDENCKICH  
SPECJALNOŚĆ TRENERSKA  
WYDZIAŁ NAUK O SPORCIE**

**KLUB SPORTOWY**

pełna nazwa  
klubu sportowego

adres klubu sportowego  
*ulica, numer,  
kod pocztowy,  
miejscowość*

termin praktyki

imię i nazwisko studenta

prezes klubu sportowego

opiekun z klubu sportowego

opiekun dydaktyczny  
z Uczelni

## **SPIS RZECZY**

1. Program zawodowych praktyk studenckich, **3**
2. Zadania szczegółowe do zrealizowania w trakcie praktyki, **5**
3. Kryteria zaliczenia praktyki oraz obowiązki studenta, **7**
4. Plan praktyki, **8**
  - Realizacja planu praktyki, **9**
5. Hospitacje zajęć, **13**
  - Protokoły hospitacji zajęć, **14**
6. Hospitacje zawodów sportowych, **21**
  - Protokoły hospitacji zawodów sportowych, **22**
7. Obserwacja, analiza i ocena zawodów sportowych (tendencje rozwojowe dyscypliny sportowej), **30**
8. Organizacja zawodów sportowych, **36**
9. Struktura organizacyjna związku sportowego i system współzawodnictwa, **40**
10. Asystowanie w zajęciach, **43**
  - Konspekty jednostki treningowej, **44**
11. Prowadzenie zajęć, **52**
  - Konspekty jednostki treningowej, **53**
12. Planowanie pracy – mikrocykl, plan półroczny, **63**
13. Sprawozdanie studenta, **66**
14. Samoocena studenta, **68**
15. Ocena i uwagi opiekuna z klubu sportowego, **71**

### Dodatkowa dokumentacja

Potwierdzenie realizacji programu praktyki  
oraz opinia i ocena końcowa opiekuna z Uczelni

*Komitet Wydawniczy*  
Tadeusz Bober  
Bogusława Idzik (sekretarz)  
Artur Jaskólski  
Lesław Kulmatycki  
Zbigniew Naglak  
Krystyna Rożek-Piechura (przewodnicząca)  
Alicja Rutkowska-Kucharska  
Marek Woźniewski

*Redakcja i opracowanie graficzne*  
Beata Irzykowska

*Korekta*  
Anna Miecznikowska

© Copyright by Wydawnictwo AWF Wrocław, 2009

ISBN 978-83-89156-92-1



Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu  
51-612 Wrocław, al. I.J. Paderewskiego 35  
[www.awf.wroc.pl/wydawnictwo](http://www.awf.wroc.pl/wydawnictwo)  
Wydanie I.

# 1. PROGRAM ZAWODOWYCH PRAKTYK STUDENCKICH

KIERUNEK STUDIÓW:	sport
TRYB STUDIÓW:	stacjonarne, niestacjonarne
SPECJALNOŚĆ:	trenerska
LICZBA GODZIN:	100h

## Ogólne cele praktyki:

- Zapoznanie się ze strukturą organizacyjno-szkoleniową klubu sportowego prowadzącego edukację sportowca na różnych etapach.
- Poznanie zasad funkcjonowania sportowców w sekcji – warunki, prawa i obowiązki sportowca.
- Poznanie zakresu zadań i obowiązków trenera na różnych etapach edukacji sportowca.
- Udział w trenerskich spotkaniach, naradach, odprawach szkoleniowo-metodycznych.
- Poznanie systemu i rodzajów współzawodnictwa prowadzonego przez polski związek sportowy oraz wojewódzkie i okręgowe związki sportowe dla poszczególnych kategorii wiekowych w określonej dyscyplinie
- Poznanie formalnych wymogów pozwalających na udział we współzawodnictwie (wymogi formalne ze względu na wiek i płeć, poziom rozgrywek – karty zgłoszeń, licencja sportowca, umowy kontraktowe, książeczka zdrowia sportowca, badania lekarskie, protokół udziału w zawodach, protokoły meczowe, listy startowe, regulamin rozgrywek, regulamin zawodów itp.).
- Poznanie funkcji współzawodnictwa i organizacji widowni w zależności od poziomu rozgrywek.
- Poznanie sposobów organizowania zawodów sportowych.
- Poznanie zadań i funkcji instytucji i osób współpracujących w procesie edukowania sportowca w środowisku klubowym.
- Zapoznanie się ze sposobem planowania i programowania procesu szkolenia sportowego.
- Czynny udział w realizacji procesu treningowego:
  - hospitacja zajęć na różnych etapach i poziomach szkolenia sportowego,
  - kontrola procesu treningowego, diagnoza uzdolnień sportowca oraz obserwacja i analiza gry, walki, zawodów, treningu sportowca lub zespołu w różnych aspektach,
  - realizacja wyznaczonych zadań w jednostce treningowej – asystowanie, samodzielne prowadzenie zajęć,
  - sędziowanie meczów, walk, zawodów treningowych, kontrolnych i innych,
  - przygotowanie koncepcji meczu, walki, zawodów oraz kierowanie sportowcem lub zespołem w trakcie ich trwania: odprawa przed meczem, walką, zawodami, kierowanie sportowcem w trakcie współzawodnictwa, odprawa po meczu, walce, zawodach (m.in. analiza i ocena wyniku współzawodnictwa na tle wyznaczonych zadań).

## Zadania praktyki z zakresu:

- Organizacji szkolenia w klubie sportowym:
  - poznanie statusu oraz ogólnej struktury organizacyjnej klubu sportowego,
  - zapoznanie się ze strukturą organizacyjno-szkoleniową sekcji klubu sportowego na różnych poziomach szkolenia (umiejscowienie dyscypliny w strukturze klubu sportowego),
  - poznanie zasad współpracy, funkcji i kompetencji osób odpowiedzialnych za rozwój sportowca (umiejscowienie sportowców wraz z trenerem w układzie współpracy z innymi działami – osobami funkcjonującymi w klubie sportowym).

- Zasad funkcjonowania sportowców w sekcji:
  - poznanie warunków funkcjonowania sportowców (status sportowca – amator, zawodowiec, profesjonalista, stypendia, umowy kontraktowe, umowy o pracę),
  - prawa i obowiązki sportowca, regulamin zespołu.
- Zadań szkoleniowo-wychowawczych i obowiązków trenera:
  - zapoznanie się ze sposobami planowania i programowania procesu szkoleniowego,
  - planowanie zasobów i warunków realizacji szkolenia (sprzęt, zgrupowania, mecze, walki, zawody kontrolne),
  - plany szkoleniowe (cele wynikowe zespołu, cele i zadania dla poszczególnych zawodników – wiedza, sprawność, umiejętności),
  - poznanie sposobów oddziaływania wychowawczego na sportowców,
  - zapoznanie się z dokumentacją szkoleniową prowadzoną przez trenera.
- Uczestnictwa w realizacji procesu treningowego:
  - rejestracja i analiza jednostki treningowej pod względem:
    - wyznaczonych zadań treningowych,
    - rodzaju zastosowanych środków treningowych,
    - wielkości obciążeń (intensywności, objętości, częstotliwości treningu),
    - sposobu kontroli efektów treningowych,
    - metod i form treningowych;
  - metody postępowania trenera w realizowaniu zadań treningowych:
    - typ trenera (wychowawca, trener-nauczyciel, trener-menedżer),
    - model kierowania grupą (autokratyczny, demokratyczny, liberalny),
    - zasadność i skuteczność stosowania czynności trenerskich (opisujące, informacyjne, naprowadzające, motywujące, kontrolne, korygujące),
    - sposoby egzekwowania realizacji wyznaczonych zadań treningowych;
  - asystowanie w zajęciach treningowych:
    - samodzielne prowadzenie jednostki treningowej (części lub całości),
    - sędziowanie meczów, walk, zawodów treningowych, kontrolnych i innych,
    - pełnienie funkcji asystenta trenera – realizacja wyznaczonych zadań itp.,
    - przygotowanie pomocy dydaktycznych do treningu.
- Przygotowania i kierowania sportowcem lub sportowcami w trakcie współzawodnictwa:
  - odprawa przed meczem, walką, zawodami:
    - warunki odprawy, wykorzystanie pomocy audiowizualnych (kompetencja organizacyjna),
    - przedstawienie ogólnej koncepcji przebiegu meczu, walki sportowca lub zespołu (kompetencja kreatywności merytorycznej),
    - wyznaczenie zadań sportowcom oraz podanie sposobów rozwiązywania sytuacji zaistniałych podczas rywalizacji (kompetencja merytoryczna),
    - zmotywowanie sportowca lub zespołu do współzawodnictwa (kompetencja emocjonalno-motywacyjna),
    - omówienie pozytywnych i negatywnych stron przeciwnika (kompetencja merytoryczna),
    - rozgrzewka przed meczem, walką (kompetencja organizacyjno-merytoryczna);
  - kierowanie sportowcem lub zespołem podczas meczu, współzawodnictwa:
    - komunikacja ze sportowcem lub zespołem,
    - rodzaje informacji kierowanych do sportowca, sportowców,
    - sposób wykorzystania przez trenera przerw w meczu, współzawodnictwie;
  - odprawa po meczu, walce, zawodach:
    - analiza i ocena wyniku współzawodnictwa na tle wyznaczonych zadań,
    - analiza i ocena metod realizacji zadań przez sportowca w aspekcie eliminowania sposobów rozwiązywania sytuacji, które są obojętne, nieskuteczne i przeciwnie skuteczne dla osiągnięcia celów meczu, walki, zawodów.

## 2. ZADANIA SZCZEGÓŁOWE DO ZREALIZOWANIA W TRAKCIE PRAKTYKI

### 1. Plan praktyki

### 2. Poznanie specyfiki lekcji i treningu w środowisku szkolnym i klubowym na różnych etapach edukacji sportowca:

- Hospitacja zajęć pozalekcyjnych i treningowych.

W zależności od sposobu funkcjonowania klubu student realizuje hospitację zajęć na wszystkich, bądź możliwych do realizacji, poziomach szkolenia sportowego (*łącznie 7 protokołów hospitacji zajęć*):

- szkoła podstawowa (SKS, UKS)
- szkoła gimnazjalna (SKS, UKS)
- szkoła ponadpodstawowa (SKS, UKS)
- etap szkolenia od 6 do 12 roku życia (klub sportowy)
- etap szkolenia od 12 do 15 roku życia (klub sportowy)
- etap szkolenia od 16 do 21 roku życia (klub sportowy)
- etap szkolenia po 21 roku życia (klub sportowy)

### 3. Poznanie specyfiki prowadzenia sportowca lub zespołu na różnych etapach szkolenia sportowego w czasie zawodów sportowych.

- Hospitacja zawodów sportowych.

W zależności od sposobu funkcjonowania klubu student realizuje hospitację zawodów na wszystkich, bądź możliwych do realizacji, poziomach szkolenia sportowego (*łącznie 4 protokoły hospitacji zawodów sportowych*):

- etap szkolenia od 6 do 12 roku życia
- etap szkolenia od 12 do 15 roku życia
- etap szkolenia od 16 do 21 roku życia
- etap szkolenia po 21 roku życia

### 4. Poznanie kierunków i tendencji w rozwoju dyscypliny sportowej – najlepiej na podstawie bezpośredniego udziału w zawodach najwyższej rangi (ocena organizacji i poziomu sportowego), a jeśli to niemożliwe, to na podstawie transmisji telewizyjnej.

- Charakterystyka ilościowa i jakościowa sportowców, zespołów uczestniczących w zawodach na najwyższym poziomie mistrzostwa sportowego:

- Liga Mistrzów,
- igrzyska olimpijskie,
- finały mistrzostw świata,
- finały mistrzostw Europy,
- finały mistrzostw Polski.

Student dostarcza wypełnione arkusze obserwacji, analizy i oceny zawodów sportowych (*łącznie 5 sprawozdań*), ze wskazaniem tendencji rozwojowych własnej dyscypliny sportu.

### 5. Nabywanie umiejętności organizowania zawodów sportowych, np. turnieju, festynu, meczu, walki:

- **Bezpośrednie** uczestnictwo w organizacji zawodów sportowych.

Student czynnie uczestniczy w organizacji zawodów, a po ich zakończeniu zamieszcza w dzienniku *konspekt organizacji imprezy* (m.in. program, system i regulamin rozgrywek, plan minutowy, zadania organizatorów) oraz sprawozdanie z pełnionej funkcji.

### 6. Poznanie struktury organizacyjnej związków sportowych, ze szczególnym uwzględnieniem wydziałów szkolenia, oraz systemu współzawodnictwa prowadzonego przez polski, wojewódzkie i okręgowe związki sportowe:

- Wizyta w związku sportowym.  
Student przygotowuje sprawozdanie i zamieszcza w dzienniku praktyki:
  - schemat struktury organizacyjnej w zakresie dyscypliny sportowej,
  - schemat systemu współzawodnictwa,
  - regulamin współzawodnictwa w poszczególnych kategoriach wiekowych.

7. Przygotowanie do samodzielnego realizowania zajęć w klubie sportowym na różnych etapach edukacji sportowca.

- Asystowanie podczas zajęć prowadzonych przez trenera.

Student asystuje w zajęciach prowadzonych przez trenera - łącznie 4 konspekty.

- etap szkolenia od 6 do 12 roku życia
- etap szkolenia od 12 do 15 roku życia
- etap szkolenia od 16 do 21 roku życia
- etap szkolenia po 21 roku życia

---

1. Nabywanie umiejętności samodzielnego prowadzenia jednej z części lub całej jednostki treningowej (łącznie 10 konspektów):

- prowadzenie części wstępnej – 3 konspekty,
- prowadzenie części głównej – 4 konspekty (2 nauczające, 2 doskonalące),
- prowadzenie części końcowej – 3 konspekty.

2. Zapoznanie się ze sposobem planowania procesu treningowego w klubie sportowym:

Student opracowuje i zamieszcza w dzienniku praktyk:

- przykładowy tygodniowy plan treningowy w pracy z dziećmi i młodzieżą,
- przykładowy plan mikrocyklu treningowego w pracy z seniorami,
- przykładowy półroczny plan szkolenia sportowego określonej grupy sportowców lub sportowca.

3. Inne zadania wynikające ze specyfiki dyscypliny sportowej:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### 3. KRYTERIA ZALICZENIA PRAKTYKI ORAZ OBOWIĄZKI STUDENTA

Zawodowa praktyka studencka podlega obowiązkowemu zaliczeniu z wpisem do indeksu i kart okresowych osiągnięć studenta dokonywanym przez opiekuna dydaktycznego z Uczelni. Ocenie poddawana jest dokumentacja praktyki złożona przez studenta opiekunowi praktyki z Uczelni. Wszystkie zadania zrealizowane w trakcie praktyki muszą być potwierdzone przez opiekuna z klubu sportowego.

#### Szczegółowe kryteria zaliczenia praktyki:

- odbycie praktyki w terminie i miejscu zatwierdzonym przez opiekuna dydaktycznego – nauczyciela akademickiego z Uczelni nadzorującego praktykę,
- zrealizowanie wszystkich zadań wynikających z programu praktyki,
- uzyskanie pozytywnej oceny opiekuna z klubu – wyznaczonego przez klub sportowy trenera, pod którego kierunkiem student odbywał praktykę,
- przedłożenie opiekunowi dydaktycznemu z Uczelni w wyznaczonym terminie kompletnej dokumentacji z praktyki,
- uzyskanie pozytywnej oceny końcowej opiekuna dydaktycznego z Uczelni.

**UWAGA:** Uzyskanie pozytywnej oceny z zawodowej praktyki studenckiej jest warunkiem dopuszczenia do egzaminu z teorii i metodyki dyscypliny sportowej (kierunkowej).

#### Obowiązki studenta odbywającego praktykę:

Student odbywający praktykę w klubie sportowym jest zobowiązany do:

- godnego reprezentowania Uczelni,
- opracowania wspólnie z opiekunem z klubu planu praktyki, którego podstawę stanowią program ogólny praktyki oraz wytyczne dokumentacji wraz z liczbą godzin przeznaczoną na realizację poszczególnych zagadnień,
- wykazywania właściwej postawy przyszłego trenera, nauczyciela, wychowawcy, charakteryzującego się nienaganną kulturą osobistą oraz dążeniem do samodoskonalenia i czynnego uczestnictwa w realizacji zadań wynikających z tematyki praktyki,
- systematycznego przygotowywania się do zajęć wynikających z programu praktyki,
- respektowania i wykonywania poleceń opiekuna z klubu, trenerów, z którymi student będzie współpracował podczas praktyki, oraz opiekuna dydaktycznego z Uczelni,
- przestrzegania przepisów BHP,
- prowadzenia na bieżąco zapisów w dzienniku praktyki.

#### UWAGI

- W uzasadnionych przypadkach (np. z powodu choroby) dopuszcza się możliwość zaliczenia praktyki w innym terminie, pod warunkiem uzyskania pozytywnej opinii opiekuna dydaktycznego z Uczelni oraz odrobienia zaległych zajęć po zakończeniu praktyki, przy czym termin i miejsce odpracowania zaległości muszą być uzgodnione z pełnomocnikiem dziekana ds. zawodowych praktyk studenckich na specjalności instruktorsko-trenerskiej.
- W razie nieusprawiedliwionego niezgłoszenia się na praktykę lub jej niezaliczenia student może ponownie przystąpić do praktyki po wniesieniu opłaty wynikającej z regulaminu studiów i uzyskaniu zgody dziekana, przy czym termin i miejsce należy uzgodnić z pełnomocnikiem dziekana ds. zawodowych praktyk studenckich na specjalności instruktorsko-trenerskiej.
- W uzasadnionych przypadkach, po uzyskaniu zgody dziekana, student może odbyć praktykę w innym terminie lub rozłożyć ją w czasie, ale z zachowaniem wymaganej liczby 120 godzin.
- W uzasadnionych przypadkach dopuszcza się możliwość zaliczenia praktyki na podstawie udokumentowanej dwuletniej pracy zawodowej w klubie sportowym. Warunkiem zaliczenia jest dostarczenie zaświadczenia z miejsca pracy oraz uzyskanie pozytywnej opinii opiekuna dydaktycznego z Uczelni i pełnomocnika dziekana ds. zawodowych praktyk studenckich na specjalności instruktorsko-trenerskiej.

## 4. PLAN PRAKTYKI

Dzień praktyki	Data, dzień tygodnia	Rodzaj zadania	Miejsce realizacji	Godziny realizacji
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				
35				
36				
37				
38				
39				
40				

*Plan praktyki uzgodnij z opiekunem z klubu. W ciągu trzech dni od rozpoczęcia praktyki kopię planu dostarcz opiekunowi dydaktycznemu z Uczelni. W miejscu „rodzaj zadania” wpisz:*

H – hospitacja      PR – prowadzenie części wstępnej,      OZ – organizacja zawodów  
 A – asysta          PG – prowadzenie części głównej      PTM – plan treningu z młodzieżą (mikrocykl)  
 O – obserwacja    PK – prowadzenie części końcowej      PTS – plan treningu z seniorami (mikrocykl)  
                          PT – prowadzenie jednostki treningowej

I – inne (badania, wywiady, narada szkoleniowa, uczestnictwo w zawodach sportowych, struktury organizacyjne związku sportowego, struktury organizacyjne klubu, półroczny plan szkolenia sportowego)



## REALIZACJA PLANU PRAKTYKI

Lp.	Data, dzień tygodnia	Temat i typ zajęć. Rodzaj zadania. Kategoria wiekowa	Czas pracy od-do	Miejsce realizacji	Zaliczenie	Podpis opiekuna z klubu
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						

Lp.	Data, dzień tygodnia	Temat i typ zajęć. Rodzaj zadania. Kategoria wiekowa	Czas pracy od-do	Miejsce realizacji	Zaliczenie	Podpis opiekuna z klubu
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						

Lp.	Data, dzień tygodnia	Temat i typ zajęć. Rodzaj zadania. Kategoria wiekowa	Czas pracy od-do	Miejsce realizacji	Zaliczenie	Podpis opiekuna z klubu
31						
32						
33						
34						
35						
36						
37						
38						
39						
40						
41						
42						
43						
44						
45						

Lp.	Data, dzień tygodnia	Temat i typ zajęć. Rodzaj zadania. Kategoria wiekowa	Czas pracy od-do	Miejsce realizacji	Zaliczenie	Podpis opiekuna z klubu
46						
47						
48						
49						
50						
51						
52						
53						
54						
55						
56						
57						
58						
59						
60						

## 5. HOSPITACJE ZAJĘĆ

Poznanie specyfiki lekcji i treningu w środowisku szkolnym i klubowym na różnych etapach edukacji sportowca.

*W zależności od sposobu funkcjonowania klubu przeprowadź hospitację zajęć na wszystkich, bądź możliwych do zrealizowania, poziomach szkolenia sportowego. Spostrzeżenia na temat przebiegu zajęć i ich ocenę zamieść w odpowiednim protokole hospitacji zajęć (łącznie 7):*

- szkoła podstawowa (SKS, UKS)
- szkoła gimnazjalna (SKS, UKS)
- szkoła ponadgimnazjalna (SKS, UKS)
- etap szkolenia od 6 do 12 roku życia (klub sportowy)
- etap szkolenia od 12 do 15 roku życia (klub sportowy)
- etap szkolenia od 16 do 21 roku życia (klub sportowy)
- etap szkolenia po 21 roku życia (klub sportowy)

*W miejscu „obszar hospitacji” wpisz numer obszaru wybranego z podanych poniżej możliwości, np. 1b, 3d. Możesz wybrać więcej niż jeden obszar.*

### OBSZARY HOSPITACJI

#### 1. Organizacja zajęć:

- a) przygotowanie miejsca, przyrządów i przyborów do zajęć,
- b) przestrzeganie zasad bezpieczeństwa i higieny pracy,
- c) podział i rozmieszczenie grup ćwiczebnych,
- d) efektywność wykorzystania czasu jednostki treningowej,
- e) czas przeznaczony na poszczególne części jednostki treningowej,
- f) wykorzystanie przyborów i przyrządów.

#### 2. Realizacja tematu i zadań zajęć:

- a) zgodność tematu z zaproponowanymi zadaniami,
- b) dobór środków realizacji zadań,
- c) dobór form i metod do realizowanych zadań,
- d) różnorodność i indywidualizacja zadań,
- e) skala stopniowania trudności proponowanych zadań,
- f) przebieg krzywej natężenia wysiłku podczas zajęć,
- g) oddziaływania wychowawcze.

#### 3. Zachowanie uczniów, sportowców w czasie zajęć:

- a) zainteresowanie i aktywność sportowców podczas zajęć,
- b) reagowanie na komunikaty (bodźce, sygnały, komendy) prowadzącego,
- c) sprawność sportowców,
- d) emocje ujawniane w trakcie zajęć.

#### 4. Postawa prowadzącego:

- a) typ prowadzącego zajęcia,
- b) model kierowania sportowcem, grupą sportowców,
- c) aktywność i poziom empatii prowadzącego,
- d) zasadność i skuteczność stosowania czynności trenerskich (opisujące, informacyjne, naprowadzające, motywujące, kontrolne, korygujące),
- e) sposoby komunikacji dydaktycznej (werbalna, wzrokowa, czuciowa),
- f) stosowanie pokazu i instruowania,
- g) ustawianie się podczas przekazu informacji,
- h) jasność i zrozumiałość przekazywanych informacji,
- i) sposób zwracania się do sportowców, modulacja głosu,
- j) estetyka ubioru prowadzącego,
- k) panowanie nad przebiegiem zajęć i emocjami sportowców,
- l) umiejętność modyfikowania zadań i celów zajęć.

**PROTOKÓŁ HOSPITACJI ZAJĘĆ nr 1 (obszar hospitacji .....**)

data ..... Temat zajęć (zadanie główne): .....

miejsce zajęć ..... .....

prowadzący ..... .....

liczba uczestników ..... Zadania szczegółowe: .....

kategoria wiekowa ..... .....

środowisko ..... .....

(klub sportowy, UKS, SKS, SMS)

Przebieg zajęć	Uwagi i syntetyczna ocena

**PROTOKÓŁ HOSPITACJI ZAJĘĆ nr 2** (obszar hospitacji .....

data ..... Temat zajęć (zadanie główne): .....  
miejsce zajęć .....  
prowadzący .....  
liczba uczestników ..... Zadania szczegółowe: .....  
kategoria wiekowa .....  
środowisko .....  
(klub sportowy, UKS, SKS, SMS)

Przebieg zajęć	Uwagi i syntetyczna ocena

**PROTOKÓŁ HOSPITACJI ZAJĘĆ nr 3** (obszar hospitacji .....

data ..... Temat zajęć (zadanie główne): .....

miejsce zajęć ..... .....

prowadzący ..... .....

liczba uczestników ..... Zadania szczegółowe: .....

kategoria wiekowa ..... .....

środowisko ..... .....

(klub sportowy, UKS, SKS, SMS)

Przebieg zajęć	Uwagi i syntetyczna ocena



**PROTOKÓŁ HOSPITACJI ZAJĘĆ nr 4** (obszar hospitacji .....

data ..... Temat zajęć (zadanie główne): .....  
miejsce zajęć .....  
prowadzący .....  
liczba uczestników ..... Zadania szczegółowe: .....  
kategoria wiekowa .....  
środowisko .....  
(klub sportowy, UKS, SKS, SMS)

Przebieg zajęć	Uwagi i syntetyczna ocena

**PROTOKÓŁ HOSPITACJI ZAJĘĆ nr 5 (obszar hospitacji .....**)

data ..... Temat zajęć (zadanie główne): .....

miejsce zajęć ..... .....

prowadzący ..... .....

liczba uczestników ..... Zadania szczegółowe: .....

kategoria wiekowa ..... .....

środowisko ..... .....

(klub sportowy, UKS, SKS, SMS)

Przebieg zajęć	Uwagi i syntetyczna ocena

**PROTOKÓŁ HOSPITACJI ZAJĘĆ nr 6** (obszar hospitacji .....

data ..... Temat zajęć (zadanie główne): .....  
miejsce zajęć .....  
prowadzący .....  
liczba uczestników ..... Zadania szczegółowe: .....  
kategoria wiekowa .....  
środowisko .....  
(klub sportowy, UKS, SKS, SMS)

Przebieg zajęć	Uwagi i syntetyczna ocena

**PROTOKÓŁ HOSPITACJI ZAJĘĆ nr 7 (obszar hospitacji .....**)

data ..... Temat zajęć (zadanie główne): .....

miejsce zajęć ..... .....

prowadzący ..... .....

liczba uczestników ..... Zadania szczegółowe: .....

kategoria wiekowa ..... .....

środowisko ..... .....

(klub sportowy, UKS, SKS, SMS)

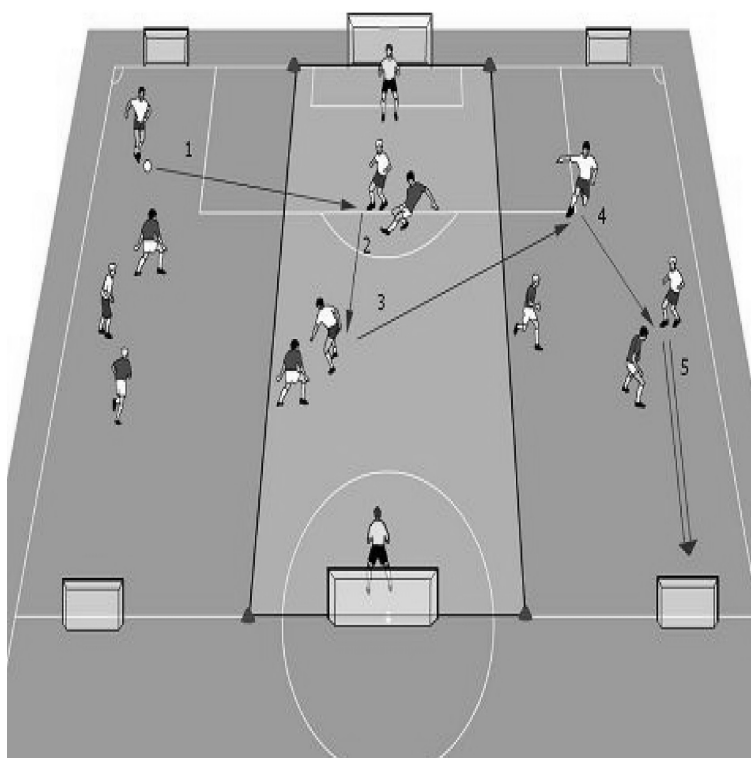
Przebieg zajęć	Uwagi i syntetyczna ocena

## 6. HOSPITACJE ZAWODÓW SPORTOWYCH

Poznanie specyfiki prowadzenia sportowca lub zespołu na różnych etapach szkolenia sportowego w czasie zawodów sportowych.

*W zależności od sposobu funkcjonowania klubu sportowego przeprowadź hospitację zawodów sportowych na wszystkich, bądź możliwych do zrealizowania, poziomach szkolenia sportowego. Spostrzeżenia na temat przebiegu zawodów i ich ocenę zamieść w odpowiednim protokole hospitacji zawodów sportowych (łącznie 4):*

- etap szkolenia od 6 do 12 roku życia
- etap szkolenia od 12 do 15 roku życia
- etap szkolenia od 16 do 21 roku życia
- etap szkolenia po 21 roku życia



**PROTOKÓŁ HOSPITACJI ZAWODÓW SPORTOWYCH** (walki, gry itp.) **nr 1** (obszar hospitacji .....

data ..... zespół/zawodnik .....

rodzaj zawodów .....  
(nazwa klubu/imię i nazwisko)

miejsce zawodów ..... przeciwnik .....

prowadzący .....  
(nazwa klubu/imię i nazwisko)

liczba uczestników ..... wynik zawodów .....

kategoria wiekowa ..... .....

Przebieg zawodów	Uwagi i syntetyczna ocena

**ARKUSZ OBSERWACJI ZAWODÓW SPORTOWYCH (nr 1)**

*Wklej arkusz obserwacji zawodów preferowany przez opiekuna z klubu.*

**PROTOKÓŁ HOSPITACJI ZAWODÓW SPORTOWYCH** (walki, gry itp.) **nr 2** (obszar hospitaacji .....

data ..... zespół/zawodnik .....

rodzaj zawodów .....  
(nazwa klubu/imię i nazwisko)

miejsce zawodów ..... przeciwnik .....

prowadzący .....  
(nazwa klubu/imię i nazwisko)

liczba uczestników ..... wynik zawodów .....

kategoria wiekowa ..... .....

Przebieg zawodów	Uwagi i syntetyczna ocena



**ARKUSZ OBSERWACJI ZAWODÓW SPORTOWYCH (nr 2)**

*Wklej arkusz obserwacji zawodów preferowany przez opiekuna z klubu.*

**PROTOKÓŁ HOSPITACJI ZAWODÓW SPORTOWYCH** (walki, gry itp.) **nr 3** (obszar hospitacji .....

data ..... zespół/zawodnik .....

rodzaj zawodów .....  
(nazwa klubu/imię i nazwisko)

miejsce zawodów ..... przeciwnik .....

prowadzący .....  
(nazwa klubu/imię i nazwisko)

liczba uczestników ..... wynik zawodów .....

kategoria wiekowa ..... .....

Przebieg zawodów	Uwagi i syntetyczna ocena

**ARKUSZ OBSERWACJI ZAWODÓW SPORTOWYCH (nr 3)**

*Wklej arkusz obserwacji zawodów preferowany przez opiekuna z klubu.*

**PROTOKÓŁ HOSPITACJI ZAWODÓW SPORTOWYCH** (walki, gry itp.) **nr 4** (obszar hospitacji .....

data ..... zespół/zawodnik .....  
rodzaj zawodów .....  
(nazwa klubu/imię i nazwisko)  
miejsce zawodów ..... przeciwnik .....  
prowadzący .....  
(nazwa klubu/imię i nazwisko)  
liczba uczestników ..... wynik zawodów .....  
kategoria wiekowa ..... .....

Przebieg zawodów	Uwagi i syntetyczna ocena

**ARKUSZ OBSERWACJI ZAWODÓW SPORTOWYCH (nr 4)**

*Wklej arkusz obserwacji zawodów preferowany przez opiekuna z klubu.*

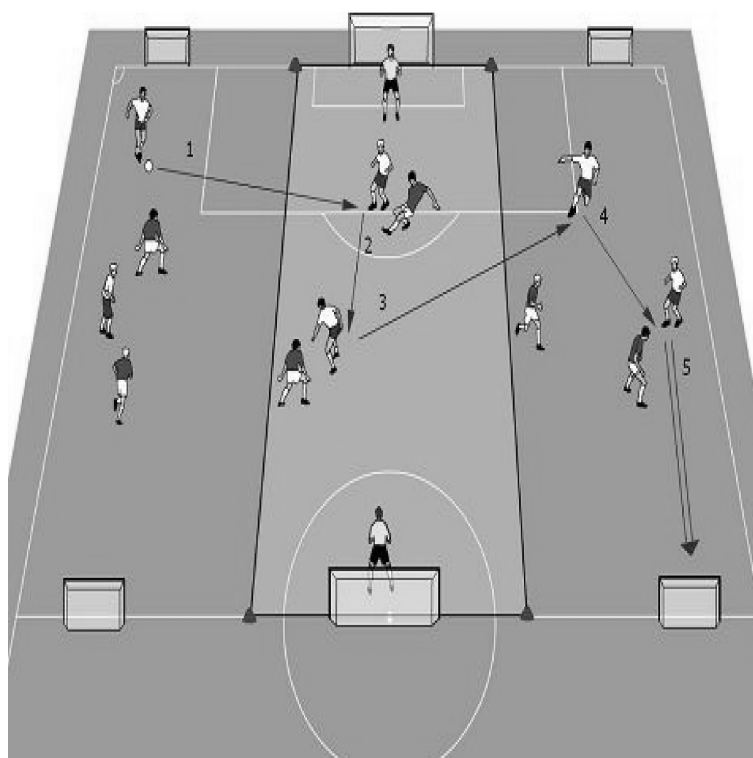
## 7. OBSERWACJA, ANALIZA I OCENA ZAWODÓW SPORTOWYCH (tendencje rozwojowe dyscypliny sportowej)

Poznanie kierunków i tendencji w rozwoju dyscypliny sportowej – najlepiej na podstawie bezpośredniego udziału w zawodach najwyższej rangi (ocena organizacji i poziomu sportowego), a jeśli to niemożliwe, to na podstawie transmisji telewizyjnej.

*Dokonaj charakterystyki ilościowej i jakościowej sportowców uczestniczących w zawodach na najwyższym poziomie mistrzostwa sportowego:*

- Liga Mistrzów,
- igrzyska olimpijskie,
- finały mistrzostw świata,
- finały mistrzostw Europy,
- finały mistrzostw Polski.

*Swoje spostrzeżenia zamieść w arkuszach obserwacji, analizy i oceny zawodów sportowych (łącznie 5 sprawozdań). Wskaż w nich tendencje rozwojowe dyscypliny sportowej.*



**ARKUSZ OBSERWACJI, ANALIZY I OCENY ZAWODÓW SPORTOWYCH (nr 1)**

*Wklej arkusz obserwacji, analizy i oceny zawodów sportowych preferowany przez prowadzącego zajęcia z teorii i metodyki dyscypliny sportowej.*

.....  
(nazwa dyscypliny)

**ARKUSZ OBSERWACJI, ANALIZY I OCENY ZAWODÓW SPORTOWYCH (nr 2)**

*Wklej arkusz obserwacji, analizy i oceny zawodów sportowych preferowany przez prowadzącego zajęcia z teorii i metodyki dyscypliny sportowej.*

.....  
(nazwa dyscypliny)



**ARKUSZ OBSERWACJI, ANALIZY I OCENY ZAWODÓW SPORTOWYCH (nr 3)**

*Wklej arkusz obserwacji, analizy i oceny zawodów sportowych preferowany przez prowadzącego zajęcia z teorii i metodyki dyscypliny sportowej.*

.....  
(nazwa dyscypliny)

**ARKUSZ OBSERWACJI, ANALIZY I OCENY ZAWODÓW SPORTOWYCH (nr 4)**

*Wklej arkusz obserwacji, analizy i oceny zawodów sportowych preferowany przez prowadzącego zajęcia z teorii i metodyki dyscypliny sportowej.*

.....  
(nazwa dyscypliny)

**ARKUSZ OBSERWACJI, ANALIZY I OCENY ZAWODÓW SPORTOWYCH (nr 5)**

*Wklej arkusz obserwacji, analizy i oceny zawodów sportowych preferowany przez prowadzącego zajęcia z teorii i metodyki dyscypliny sportowej.*

.....  
(nazwa dyscypliny)

## 8. ORGANIZACJA ZAWODÓW SPORTOWYCH

Nabywanie umiejętności organizowania zawodów sportowych, np. turnieju, festynu, meczu, walki, polegające na bezpośrednim uczestnictwie w organizacji imprezy.

*Weź czynny udział w organizacji zawodów sportowych, a po ich zakończeniu zamieść w dzienniku praktyki opis sposobu organizacji imprezy (m.in. program, system i regulamin rozgrywek, plan minutowy, zadania organizatorów) oraz sprawozdanie z pełnionej funkcji.*

### **OPIS ORGANIZACJI ZAWODÓW SPORTOWYCH I SPRAWOZDANIE Z PEŁNIONEJ FUNKCJI**

*Wklej lub opisz.*

opis organizacji zawodów sportowych i sprawozdanie z pełnionej funkcji (cd.)

opis organizacji zawodów sportowych i sprawozdanie z pełnionej funkcji (cd.)

opis organizacji zawodów sportowych i sprawozdanie z pełnionej funkcji (cd.)

## 9. STRUKTURA ORGANIZACYJNA ZWIĄZKU SPORTOWEGO I SYSTEM WSPÓŁZAWODNICTWA

Poznanie struktury organizacyjnej związków sportowych, ze szczególnym uwzględnieniem wydziałów szkolenia, oraz systemu współzawodnictwa prowadzonego przez polski, wojewódzkie i okręgowe związki sportowe.

*Udaj się do okręgowego lub wojewódzkiego związku sportowego i zapoznaj z następującą dokumentacją:*

- schemat struktury organizacyjnej dyscypliny ze szczególnym uwzględnieniem wydziału szkolenia,*
- schemat systemu współzawodnictwa dzieci i młodzieży oraz grup dorosłych,*
- regulamin współzawodnictwa dla kategorii wiekowej, z którą miałeś(łaś) najwięcej zajęć.*

*Po zapoznaniu się z dokumentacją napisz sprawozdanie.*

### **SPRAWOZDANIE Z WIZYTY W ZWIĄZKU SPORTOWYM**



sprawozdanie z wizyty w związku sportowym (cd.)

sprawozdanie z wizyty w związku sportowym (cd.)

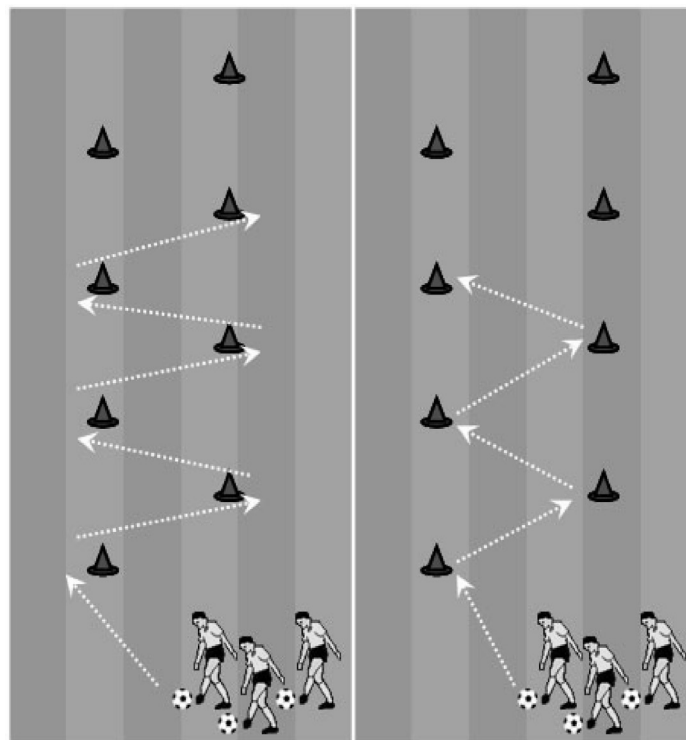
## 10. ASYSTOWANIE W ZAJĘCIACH

Przygotowanie do samodzielnego realizowania zajęć w klubie sportowym na różnych etapach edukacji sportowca.

*Przed rozpoczęciem samodzielnego prowadzenia zajęć asystuj w zajęciach opiekuna z klubu: po 4 godziny na każdym z niżej wymienionych etapów szkolenia lub 16 godzin na jednym z możliwych do zrealizowania poziomów edukacji sportowej (w zależności od sposobu funkcjonowania klubu):*

- etap szkolenia od 6 do 12 roku życia
- etap szkolenia od 12 do 15 roku życia
- etap szkolenia od 16 do 21 roku życia
- etap szkolenia po 21 roku życia

*Zanim przystąpisz do asystowania, poproś opiekuna z klubu o podanie tematu zajęć i treści zadań, a następnie opracuj konspekt (łącznie 4), ze szczególnym uwzględnieniem części głównej jednostki treningowej. Omów go przed zajęciami z opiekunem.*



**ASYSTA – KONSPEKT JEDNOSTKI TRENINGOWEJ**

nr 1, data .....

klub sportowy: ..... kategoria wiekowa: .....

trener: ..... miejsce treningu: ..... godzina rozpoczęcia: .....

Typ jednostki treningowej: .....

Cele jednostki treningowej: .....

**Zadania główne**

Zdolności: .....

Umiejętności: .....

Postawy: .....

Formy organizacyjne (wiodące): ..... Formy metodyczne (wiodące): .....

Metoda treningowa (wiodąca): ..... Czas trwania treningu: .....

<b>Przebieg zajęć</b>	<b>Uwagi</b>
<p><b>CZĘŚĆ WSTĘPNA</b> czynności organizacyjno-porządkowe, rozgrzewka, ćwiczenia wprowadzające do części głównej</p> <p><b>CZĘŚĆ GŁÓWNA</b> (<i>opis zamieść na następnej stronie</i>)</p> <p><b>CZĘŚĆ KOŃCOWA</b> czynności organizacyjno-porządkowe, podsumowanie, rozbieganie, rozluźnienie, rozciąganie</p>	

<b>Przebieg zajęć</b>	<b>Uwagi</b>
<p>CZĘŚĆ GŁÓWNA opisowe i graficzne przedstawienie zastosowanych środków</p>	



<b>Przebieg zajęć</b>	<b>Uwagi</b>
<p>CZĘŚĆ GŁÓWNA opisowe i graficzne przedstawienie zastosowanych środków</p>	

klub sportowy: ..... kategoria wiekowa: .....  
 trener: ..... miejsce treningu: ..... godzina rozpoczęcia: .....

---

Typ jednostki treningowej: .....

Cele jednostki treningowej: .....

**Zadania główne**

Zdolności: .....

Umiejętności: .....

Postawy: .....

Formy organizacyjne (wiodące): ..... Formy metodyczne (wiodące): .....

Metoda treningowa (wiodąca): ..... Czas trwania treningu: .....

Przebieg zajęć	Uwagi
<p>CZEŚĆ WSTĘPNA                      czynności organizacyjno-porządkowe, rozgrzewka,                      ćwiczenia wprowadzające do części głównej</p> <p>CZEŚĆ GŁÓWNA <i>(opis zamieść na następnej stronie)</i></p> <p>CZEŚĆ KOŃCOWA                      czynności organizacyjno-porządkowe, podsumowanie,                      rozbieganie, rozluźnienie, rozciąganie</p>	



<b>Przebieg zajęć</b>	<b>Uwagi</b>
<p>CZĘŚĆ GŁÓWNA opisowe i graficzne przedstawienie zastosowanych środków</p>	

klub sportowy: ..... kategoria wiekowa: .....  
 trener: ..... miejsce treningu: ..... godzina rozpoczęcia: .....

Typ jednostki treningowej: .....

Cele jednostki treningowej: .....

**Zadania główne**

Zdolności: .....

Umiejętności: .....

Postawy: .....

Formy organizacyjne (wiodące): ..... Formy metodyczne (wiodące): .....

Metoda treningowa (wiodąca): ..... Czas trwania treningu: .....

Przebieg zajęć	Uwagi
<p><b>CZEŚĆ WSTĘPNA</b>                      czynności organizacyjno-porządkowe, rozgrzewka,                      ćwiczenia wprowadzające do części głównej</p> <p><b>CZEŚĆ GŁÓWNA (opis zamieść na następnej stronie)</b></p> <p><b>CZEŚĆ KOŃCOWA</b>                      czynności organizacyjno-porządkowe, podsumowanie,                      rozbieganie, rozluźnienie, rozciąganie</p>	

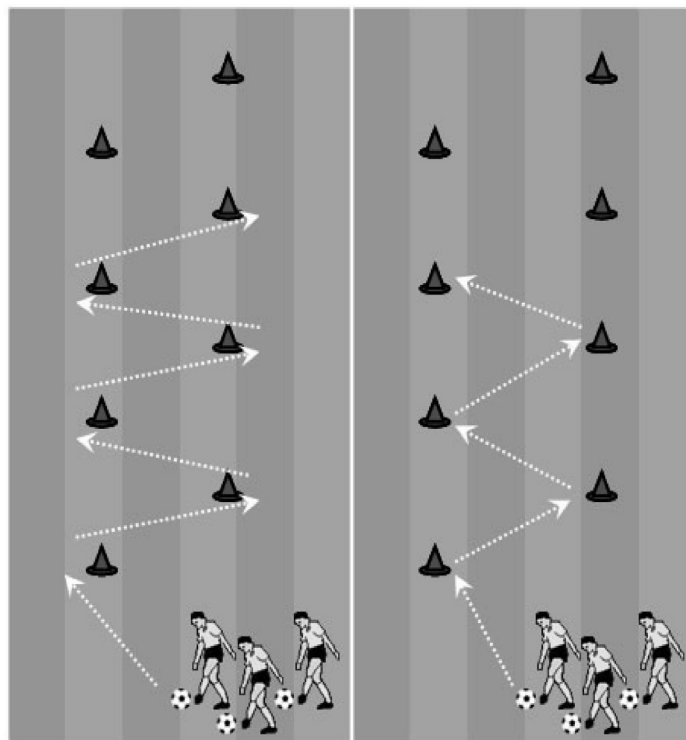
<b>Przebieg zajęć</b>	<b>Uwagi</b>
<p>CZĘŚĆ GŁÓWNA opisowe i graficzne przedstawienie zastosowanych środków</p>	

## 11. PROWADZENIE ZAJĘĆ

Nabywanie umiejętności samodzielnego prowadzenia części lub całej jednostki treningowej.

*Przygotuj konspekty i poprowadź, pod nadzorem opiekuna z klubu, poszczególne części lub całą jednostkę treningową w dostosowaniu do możliwości klubu sportowego:*

- prowadzenie części wstępnej – 3 konspekty
- prowadzenie części głównej – 4 konspekty (2 nauczające i 2 doskonalące)
- prowadzenie części końcowej – 3 konspekty



**PROWADZENIE CZĘŚCI WSTĘPNEJ – KONSPEKT JEDNOSTKI TRENINGOWEJ**

nr 1, data .....

klub sportowy: ..... kategoria wiekowa: .....

trener: ..... miejsce treningu: ..... godzina rozpoczęcia: .....

Typ jednostki treningowej: .....

Cele jednostki treningowej: .....

**Zadania główne**

Zdolności: .....

Umiejętności: .....

Postawy: .....

Formy organizacyjne (wiodące): ..... Formy metodyczne (wiodące): .....

Metoda treningowa (wiodąca): ..... Czas trwania treningu: .....

<b>Przebieg zajęć</b>	<b>Uwagi</b>
<b>CZEŚĆ WSTĘPNA</b> czynności organizacyjno-porządkowe, rozgrzewka, ćwiczenia wprowadzające do części głównej (opis i ujęcie graficzne)	

**PROWADZENIE CZĘŚCI WSTĘPNEJ – KONSPEKT JEDNOSTKI TRENINGOWEJ**

nr 2, data .....

klub sportowy: ..... kategoria wiekowa: .....

trener: ..... miejsce treningu: ..... godzina rozpoczęcia: .....

Typ jednostki treningowej: .....

Cele jednostki treningowej: .....

**Zadania główne**

Zdolności: .....

Umiejętności: .....

Postawy: .....

Formy organizacyjne (wiodące): ..... Formy metodyczne (wiodące): .....

Metoda treningowa (wiodąca): ..... Czas trwania treningu: .....

<b>Przebieg zajęć</b>	<b>Uwagi</b>
CZĘŚĆ WSTĘPNA czynności organizacyjno-porządkowe, rozgrzewka, ćwiczenia wprowadzające do części głównej (opis i ujęcie graficzne)	

**PROWADZENIE CZĘŚCI WSTĘPNEJ – KONSPEKT JEDNOSTKI TRENINGOWEJ**

nr 3, data .....

klub sportowy: ..... kategoria wiekowa: .....

trener: ..... miejsce treningu: ..... godzina rozpoczęcia: .....

Typ jednostki treningowej: .....

Cele jednostki treningowej: .....

**Zadania główne**

Zdolności: .....

Umiejętności: .....

Postawy: .....

Formy organizacyjne (wiodące): ..... Formy metodyczne (wiodące): .....

Metoda treningowa (wiodąca): ..... Czas trwania treningu: .....

<b>Przebieg zajęć</b>	<b>Uwagi</b>
<b>CZĘŚĆ WSTĘPNA</b> czynności organizacyjno-porządkowe, rozgrzewka, ćwiczenia wprowadzające do części głównej (opis i ujęcie graficzne)	

**PROWADZENIE CZĘŚCI GŁÓWNEJ – KONSPEKT JEDNOSTKI TRENINGOWEJ**

nr 1, data .....

klub sportowy: ..... kategoria wiekowa: .....

trener: ..... miejsce treningu: ..... godzina rozpoczęcia: .....

Typ jednostki treningowej: .....

Cele jednostki treningowej: .....

**Zadania główne**

Zdolności: .....

Umiejętności: .....

Postawy: .....

Formy organizacyjne (wiodące): ..... Formy metodyczne (wiodące): .....

Metoda treningowa (wiodąca): ..... Czas trwania treningu: .....

<b>Przebieg zajęć</b>	<b>Uwagi</b>
CZĘŚĆ GŁÓWNA ćwiczenia realizujące cele i zadania jednostki treningowej (opis i ujęcie graficzne)	



**PROWADZENIE CZĘŚCI GŁÓWNEJ – KONSPEKT JEDNOSTKI TRENINGOWEJ**

nr 2, data .....

klub sportowy: ..... kategoria wiekowa: .....

trener: ..... miejsce treningu: ..... godzina rozpoczęcia: .....

Typ jednostki treningowej: .....

Cele jednostki treningowej: .....

**Zadania główne**

Zdolności: .....

Umiejętności: .....

Postawy: .....

Formy organizacyjne (wiodące): ..... Formy metodyczne (wiodące): .....

Metoda treningowa (wiodąca): ..... Czas trwania treningu: .....

<b>Przebieg zajęć</b>	<b>Uwagi</b>
CZĘŚĆ GŁÓWNA ćwiczenia realizujące cele i zadania jednostki treningowej (opis i ujęcie graficzne)	

**PROWADZENIE CZĘŚCI GŁÓWNEJ – KONSPEKT JEDNOSTKI TRENINGOWEJ**

nr 3, data .....

klub sportowy: ..... kategoria wiekowa: .....

trener: ..... miejsce treningu: ..... godzina rozpoczęcia: .....

Typ jednostki treningowej: .....

Cele jednostki treningowej: .....

**Zadania główne**

Zdolności: .....

Umiejętności: .....

Postawy: .....

Formy organizacyjne (wiodące): ..... Formy metodyczne (wiodące): .....

Metoda treningowa (wiodąca): ..... Czas trwania treningu: .....

<b>Przebieg zajęć</b>	<b>Uwagi</b>
CZĘŚĆ GŁÓWNA ćwiczenia realizujące cele i zadania jednostki treningowej (opis i ujęcie graficzne)	

**PROWADZENIE CZĘŚCI GŁÓWNEJ – KONSPEKT JEDNOSTKI TRENINGOWEJ**

nr 4, data .....

klub sportowy: ..... kategoria wiekowa: .....

trener: ..... miejsce treningu: ..... godzina rozpoczęcia: .....

Typ jednostki treningowej: .....

Cele jednostki treningowej: .....

**Zadania główne**

Zdolności: .....

Umiejętności: .....

Postawy: .....

Formy organizacyjne (wiodące): ..... Formy metodyczne (wiodące): .....

Metoda treningowa (wiodąca): ..... Czas trwania treningu: .....

<b>Przebieg zajęć</b>	<b>Uwagi</b>
<b>CZĘŚĆ GŁÓWNA</b> ćwiczenia realizujące cele i zadania jednostki treningowej (opis i ujęcie graficzne)	

**PROWADZENIE CZĘŚCI KOŃCOWEJ – KONSPEKT JEDNOSTKI TRENINGOWEJ** nr 1, data .....

klub sportowy: ..... kategoria wiekowa: .....

trener: ..... miejsce treningu: ..... godzina rozpoczęcia: .....

---

Typ jednostki treningowej: .....

Cele jednostki treningowej: .....

**Zadania główne**

Zdolności: .....

Umiejętności: .....

Postawy: .....

Formy organizacyjne (wiodące): ..... Formy metodyczne (wiodące): .....

Metoda treningowa (wiodąca): ..... Czas trwania treningu: .....

<b>Przebieg zajęć</b>	<b>Uwagi</b>
<p><b>CZĘŚĆ KOŃCOWA</b> czynności organizacyjno-porządkowe, podsumowanie, rozbieganie, rozluźnienie i rozciąganie (opis i ujęcie graficzne)</p>	

**PROWADZENIE CZĘŚCI KOŃCOWEJ – KONSPEKT JEDNOSTKI TRENINGOWEJ**

nr 2, data .....

klub sportowy: ..... kategoria wiekowa: .....

trener: ..... miejsce treningu: ..... godzina rozpoczęcia: .....

Typ jednostki treningowej: .....

Cele jednostki treningowej: .....

**Zadania główne**

Zdolności: .....

Umiejętności: .....

Postawy: .....

Formy organizacyjne (wiodące): ..... Formy metodyczne (wiodące): .....

Metoda treningowa (wiodąca): ..... Czas trwania treningu: .....

<b>Przebieg zajęć</b>	<b>Uwagi</b>
<b>CZĘŚĆ KOŃCOWA</b> czynności organizacyjno-porządkowe, podsumowanie, rozbieganie, rozluźnienie i rozciąganie (opis i ujęcie graficzne)	

**PROWADZENIE CZĘŚCI KOŃCOWEJ – KONSPEKT JEDNOSTKI TRENINGOWEJ**

nr 3, data .....

klub sportowy: ..... kategoria wiekowa: .....

trener: ..... miejsce treningu: ..... godzina rozpoczęcia: .....

Typ jednostki treningowej: .....

Cele jednostki treningowej: .....

**Zadania główne**

Zdolności: .....

Umiejętności: .....

Postawy: .....

Formy organizacyjne (wiodące): ..... Formy metodyczne (wiodące): .....

Metoda treningowa (wiodąca): ..... Czas trwania treningu: .....

<b>Przebieg zajęć</b>	<b>Uwagi</b>
<b>CZĘŚĆ KOŃCOWA</b> czynności organizacyjno-porządkowe, podsumowanie, rozbieganie, rozluźnienie i rozciąganie (opis i ujęcie graficzne)	

## 12. PLANOWANIE PRACY – MIKROCYKL, PLAN PÓŁROCZNY

Zapoznanie się ze sposobami planowania procesu treningowego w klubie sportowym.

*Poniżej zamieść:*

- *przykładowy tygodniowy plan treningowy w pracy z dziećmi i młodzieżą,*
- *przykładowy plan mikrocyklu treningowego w pracy z seniorami,*
- *przykładowy półroczny plan szkolenia sportowego określonej grupy sportowców lub sportowca.*

### **TYGODNIOWY PLAN TRENINGOWY W PRACY Z DZIEĆMI I MŁODZIEŻĄ**

*(wklej lub opisz)*

## **PLAN MIKROCYKLU TRENINGOWEGO W PRACY Z SENIORAMI**

*(wklej lub opisz)*



**PÓŁROCZNY PLAN SZKOLENIA SPORTOWEGO OKREŚLONEJ GRUPY SPORTOWCÓW LUB SPORTOWCA**  
(*wklej lub opisz*)

## 13. SPRAWOZDANIE STUDENTA

Sprawozdanie napisz po zakończeniu praktyki. Postaraj się odpowiedzieć na pytania szczerze. Uzyskane informacje zostaną wykorzystane wyłącznie do diagnozy i modyfikacji programu nauczania.

1. Czy w czasie zawodowej praktyki studenckiej zdobyłeś(łaś) jakieś nowe umiejętności lub informacje?

a) nie

b) trudno mi określić

c) tak (jakie?)

umiejętności praktyczne .....

.....

.....

.....

informacje teoretyczne i praktyczne .....

.....

.....

.....

.....

2. Co najbardziej utrudniało Ci realizację zadań w czasie praktyki (zaznacz i ustal ewentualną hierarchię)?

a) zbyt duża ich liczba  .....

b) moje nastawienie – nie jestem zainteresowany(a) pracą w klubie sportowym  .....

c) moje niewystarczające przygotowanie praktyczne  .....

d) moje niewystarczające przygotowanie teoretyczne  .....

e) nie lubię prowadzić dokumentacji  .....

f) brak pomocy ze strony opiekuna z klubu  .....

g) brak pomocy ze strony opiekuna dydaktycznego z Uczelni  .....

h) niewystarczająca baza materialna do realizacji procesu treningowego w klubie sportowym (boiska, sale, urządzenia, przybory itp.)  .....

i) niekorzystny plan zajęć w klubie sportowym  .....

j) nieprzychylny stosunek opiekuna z klubu  .....

k) nie zostałem(łam) przygotowany(a) do realizacji zadań (wpisz, jakich) w czasie zajęć z „teorii i metodyki dyscypliny sportowej”  .....

.....

.....

l) inne (jakie?) .....

.....

.....

.....

3. Czy proces przygotowania studentów do pracy w klubie sportowym jest prowadzony na Uczelni właściwie?

a) tak

b) nie mam zdania

c) nie, największe braki dostrzegam w przygotowaniu z przedmiotów (wpisz nazwy przedmiotów):

przygotowanie praktyczne .....

.....

.....

.....

przygotowanie teoretyczne .....

.....

.....

.....

4. Jak oceniasz realizację procesu szkolenia w klubie sportowym, w którym odbyłeś(łaś) praktykę?

Uważam, że jest prowadzone na poziomie:

- a) bardzo dobrym
- b) dobrym
- c) dostatecznym
- d) niedostatecznym
- e) trudno mi ocenić
- f) inne (jakie?) .....
- .....
- .....

5. Czy któreś z zaobserwowanych przez Ciebie w klubie sportowym rozwiązań stosowanych przez trenera (np. metody, system oceniania, planowanie) uważasz za ciekawe i warte propagowania?

- a) nie odnotowałem(łam) rozwiązań, których nie znałem(łam)
- b) nie dostrzegłem(łam) nic wartego propagowania
- c) to, co zaobserwowałem(łam), było raczej negatywne niż pozytywne
- d) trudno mi stwierdzić
- e) tak (jakie?) .....
- .....
- .....
- .....

6. Inne uwagi (np. dotyczące pracy nadzoru pedagogicznego, zadań praktyki).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## 14. SAMOOCENA STUDENTA

*Samooceny dokonaj po zakończeniu praktyki.*

*W przyjętej punktacji 10 oznacza ocenę najwyższą, a 1 – najniższą.*

..... od ..... do ..... 20..... r.  
imię i nazwisko studenta termin praktyki

**uczniowski klub sportowy (UKS)**

**amatorski klub sportowy**

miejsce praktyki

**profesjonalny klub sportowy**

**młodzieżowy klub sportowy**

*(zakreśl właściwe)*

### I. WIEDZA

1. Znajomość ogólnych celów i zadań na poszczególnych etapach szkolenia sportowego 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1
2. Znajomość i rozumienie właściwości psychofizycznych sportowców 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1
3. Znajomość i rozumienie specyfiki dyscypliny sportowej 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1
4. Znajomość i rozumienie zasad bezpieczeństwa podczas realizacji zadań treningowych 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1
5. Znajomość i rozumienie celów i zadań poszczególnych części jednostki treningowej 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1
6. Znajomość zasad doboru środków treningowych do realizowanych celów i zadań 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1
7. Znajomość i rozumienie przepisów danej dyscypliny sportowej 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1
8. Znajomość i rozumienie wieloaspektowej kontroli procesu szkolenia 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1
9. Znajomość i rozumienie zasad planowania procesu szkoleniowo-wychowawczego 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1
10. Znajomość stosowanych w dyscyplinie sportowej narzędzi doboru i selekcji sportowców 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1
11. Znajomość sposobów motywowania sportowców do realizacji zadań 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1
12. Znajomość zasad poprawnego żywienia i odżywiania się sportowców 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1
13. Znajomość zasad planowania odnowy biologicznej 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1
14. Znajomość sposobów diagnozowania, kształtowania i rozwijania zdolności motorycznych 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1

**Ogólnie moją wiedzę w zakresie przygotowania teoretycznego oceniam na:**

**5,0—4,5—4,0—3,5—3,0—2,0**

## II. UMIEJĘTNOŚCI

1. Przygotowania do zawodów i kierowania sportowcem lub sportowcami w trakcie współzawodnictwa 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1
2. Organizacji i prowadzenia zabaw, gier oraz ćwiczeń 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1
3. Doboru zabaw, gier i ćwiczeń do właściwości psychofizycznych sportowców 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1
4. Doboru zabaw, gier i ćwiczeń do tematu jednostki treningowej 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1
5. Diagnozowania sprawności sportowca – zdolności i umiejętności 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1
6. Indywidualizacji doboru zadań treningowych i form ćwiczebnych 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1
7. Nauczania i doskonalenia czynności ruchowych składających się na dyscyplinę 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1
8. Kształtowania i rozwijania zdolności motorycznych sportowca 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1
9. Planowania metodyki nauczania i doskonalenia czynności i działań 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1
10. Pokazu i demonstracji podczas nauczania i doskonalenia czynności lub działań 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1
11. Przekazu informacji podczas nauczania i doskonalenia czynności lub działań 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1
12. Kontroli i korekty podczas nauczania i doskonalenia czynności lub działań 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1
13. Przygotowania i prowadzenia dokumentacji procesu treningowego (np. konspekt jednostki treningowej) 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1
14. Rozwiązywania problemów wychowawczych, konfliktów w grupie 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1
15. Sędziowania zawodów sportowych 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1
16. Motywowania sportowców do realizacji zadań w czasie treningu i na zawodach 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1

**Ogólnie moje umiejętności oceniam na:**

**5,0—4,5—4,0—3,5—3,0—2,0**

## III. POSTAWA

1. Zaangażowanie w realizację zadań praktyki 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1
2. Stosunek do sportowców 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1
3. Stosunek do opiekuna z klubu 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1
4. Punktualność 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1

5. Zaangażowanie w przygotowanie się do prowadzenia zajęć 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1
6. Kultura słowa 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1
7. Estetyka ubioru 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1

**Ogólnie moją postawę w czasie praktyki oceniam na:**

**5,0—4,5—4,0—3,5—3,0—2,0**

#### **IV. OCENA KOŃCOWA**

*Moje przygotowanie do pracy w zawodzie trenera w klubie sportowym oceniam na:*

**5,0—4,5—4,0—3,5—3,0—2,0**

## 15. OCENA I UWAGI OPIEKUNA Z KLUBU SPORTOWEGO

Proszę dokonać oceny wiedzy i umiejętności studenta (studentki), oznaczając w skali od 1 do 10 jego (jej) kwalifikacje. W przyjętej punktacji 10 oznacza ocenę najwyższą, a 1 – najniższą.

..... od ..... do ..... 20..... r.  
imię i nazwisko studenta termin praktyki

**uczniowski klub sportowy (UKS)**

**amatorski klub sportowy**

miejsce praktyki

**profesjonalny klub sportowy**

**młodzieżowy klub sportowy**

(proszę zakreślić właściwe)

### I. WIEDZA

1. Znajomość ogólnych celów i zadań na poszczególnych etapach szkolenia sportowego 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1
2. Znajomość i rozumienie właściwości psychofizycznych sportowców 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1
3. Znajomość i rozumienie specyfiki dyscypliny sportowej 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1
4. Znajomość i rozumienie zasad bezpieczeństwa podczas realizacji zadań treningowych 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1
5. Znajomość i rozumienie celów i zadań poszczególnych części jednostki treningowej 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1
6. Znajomość zasad doboru środków treningowych do realizowanych celów i zadań 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1
7. Znajomość i rozumienie przepisów danej dyscypliny sportowej 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1
8. Znajomość i rozumienie wieloaspektowej kontroli procesu szkolenia 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1
9. Znajomość i rozumienie zasad planowania procesu szkoleniowo-wychowawczego 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1
10. Znajomość stosowanych w dyscyplinie sportowej narzędzi doboru i selekcji sportowców 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1
11. Znajomość sposobów motywowania sportowców do realizacji zadań 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1
12. Znajomość zasad poprawnego żywienia i odżywiania się sportowców 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1
13. Znajomość zasad planowania odnowy biologicznej 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1
14. Znajomość sposobów diagnozowania, kształtowania i rozwijania zdolności motorycznych 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1

**Ogólnie wiedzę studenta/studentki w zakresie przygotowania teoretycznego oceniam na:**

**5,0—4,5—4,0—3,5—3,0—2,0**

## II. UMIEJĘTNOŚCI

1. Przygotowania do zawodów i kierowania sportowcem lub sportowcami w trakcie współzawodnictwa 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1
2. Organizacji i prowadzenia zabaw, gier oraz ćwiczeń 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1
3. Doboru zabaw, gier i ćwiczeń do właściwości psychofizycznych sportowców 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1
4. Doboru zabaw, gier i ćwiczeń do tematu jednostki treningowej 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1
5. Diagnozowania sprawności sportowca – zdolności i umiejętności 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1
6. Indywidualizacji doboru zadań treningowych i form ćwiczebnych 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1
7. Nauczania i doskonalenia czynności ruchowych składających się na dyscyplinę 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1
8. Kształtowania i rozwijania zdolności motorycznych sportowca 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1
9. Planowania metodyki nauczania i doskonalenia czynności i działań 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1
10. Pokazu i demonstracji podczas nauczania i doskonalenia czynności lub działań 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1
11. Przekazu informacji podczas nauczania i doskonalenia czynności lub działań 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1
12. Kontroli i korekty podczas nauczania i doskonalenia czynności lub działań 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1
13. Przygotowania i prowadzenia dokumentacji procesu treningowego (np. konspekt jednostki treningowej) 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1
14. Rozwiązywania problemów wychowawczych, konfliktów w grupie 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1
15. Sędziowania zawodów sportowych 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1
16. Motywowania sportowców do realizacji zadań w czasie treningu i na zawodach 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1

**Ogólnie umiejętności studenta/studentki oceniam na:**

**5,0—4,5—4,0—3,5—3,0—2,0**

## III. POSTAWA

1. Zaangażowanie w realizację zadań praktyki 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1
2. Stosunek do sportowców 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1
3. Stosunek do trenera 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1
4. Punktualność 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1







# POTWIERDZENIE REALIZACJI PROGRAMU PRAKTYKI ORAZ OPINIA I OCENA KOŃCOWA OPIEKUNA Z UCZELNI

---

Miejscowość ..... data .....

## POTWIERDZENIE

REALIZACJI PROGRAMU PRAKTYKI ORGANIZACYJNO-SZKOLENIOWEJ W KLUBIE SPORTOWYM

Zaświadcza się, że student (studentka) Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu

.....  
imię i nazwisko

odbył(a) praktykę organizacyjno-szkoleniową w wymiarze 100 godzin w klubie sportowym:

.....  
nazwa klubu

w sekcji .....

Opiekun z klubu sportowego: .....

Ocena końcowa wystawiona przez opiekuna z klubu: .....

.....  
pieczęć klubu sportowego

.....  
podpis opiekuna z klubu

---

## OPINIA KOŃCOWA OPIEKUNA DYDAKTYCZNEGO Z UCZELNI

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

### ZESTAWIENIE OCEN

a) samoocena studenta .....

b) ocena opiekuna z klubu .....

c) ocena opiekuna dydaktycznego .....

**OCENA KOŃCOWA** .....

.....  
data i podpis  
opiekuna dydaktycznego