

Instrukcja programowo – organizacyjna praktyki specjalistycznej (trener personalny)

kierunek: wychowanie fizyczne
specjalność: trener personalny

studia stacjonarne

Założenia programowe

Praktyka specjalistyczna jest integralną częścią procesu kształcenia studiów i przewidziana jest w palnie studiów w semestrze VI - marzec - kwiecień.

Praktyka odbywa się w klubach fitness na terenie miasta Konina oraz okolicznych miejscowości. Praktyka trwa 3 tygodnie.

Trener - opiekun przyjmujący studentów na praktykę pedagogiczną opracowuje plan i nadzoruje przebieg praktyki pod względem organizacyjnym, merytorycznym i metodycznym.

I. Cele praktyki

1. Pogłębienie i poszerzenie dotychczas zdobytych wiadomości.
2. Bezpośrednie poznanie warunków do realizacji zadań klubu fitness.
3. Poznanie pracy trenera personalnego.
4. Zapoznanie z tematyką dotyczącą:
 - poznania pracy szkoleniowej i organizacyjnej klubu;
 - poznania członków klubu;
 - warunków i planowania pracy
 - pracy szkoleniowej.

II. Zadania praktyki

1. Pogłębienie znajomości form i metod pracy trenera personalnego.
2. Konfrontacja wiadomości i umiejętności, w zakresie wiedzy dotyczącej budowy, funkcjonowania i dbania o prawidłowy rozwój umysłowy i fizyczny, wyniesionych z uczelni z potrzebami klientów klubów fitness.
3. Obserwowanie sposobu realizacji poszczególnych zadań wynikających z planu pracy trenera opiekuna..
4. Samodzielne realizowanie poszczególnych zadań zawartych w programie praktyki.
5. Prowadzenie dokumentacji praktyk.

III. Szczegółowy program praktyki i jego realizacja.

Na podstawie programu praktyki student wraz z trenerem – opiekunem praktyki opracowuje indywidualny tygodniowy plan pracy, który powinien być ściśle skorelowany z funkcjonowaniem placówki.

W planach należy ująć wszystkie działy i zadania zawarte w programie. Student pracuje 50 godzin w tygodniu a w ciągu całej praktyki 150 godzin sumując: zajęcia w placówce z opiekunem, pod jego nadzorem oraz pracę własną.

Realizacja zadań programowych winna znaleźć odzwierciedlenie w dokumentacji prowadzonej przez studenta i przekazanej do oceny nauczycielowi – opiekunowi oraz uczelnianemu opiekunowi praktyk.

Poznanie pracy szkoleniowej i organizacyjnej klubu.			
	Zadania programowe	Sposób realizacji	Wymiar godzin praktyki: zajęcia w placówce z opiekunem, pod jego nadzorem oraz praca własna studenta
Dział I	- struktura organizacyjna klubu; - poznanie całokształtu warunków materialnych i finansowych w pracy klubu fitness; - funkcjonowanie klubu w określonym środowisku, powiązanie klubu z Urzędem Miejskim, Urzędem Marszałkowskim, Urzędami Gminnymi itp. - plan pracy w klubie na rok bieżący; - ocena pracy poszczególnych sekcji;	- wywiad, rozmowa z właścicielem klubu	2
	- formy organizacyjne zajęć i miejsca ich realizacji ; - plany szkolenia, poznanie struktury treningu, omówienie planu treningowego;	- wywiad, rozmowa z trenerem;	2
		- udział w szkoleniu, spotkaniu pracowników klubu	2
	- organizacja opieki lekarskiej lub fizjoterapeuty;	- wywiad, rozmowa z właścicielem klubu, współpracującym lekarzem lub fizjoterapeutą	1
	- literatura dotycząca dyscypliny lub szkolenia w jej zakresie dostępna w placówce	-notatka sporządzona na podstawie literatury dostępnej w klubie lub u trenera.	8
suma			15

Poznanie członków klubu			
	Zadania programowe	Sposób realizacji	Wymiar godzin praktyki: zajęcia w placówce z opiekunem, pod jego nadzorem oraz praca własna studenta
Dział II	- stan rozwoju psychomotorycznego uczestników zajęć; - ocena postępów i sukcesów rozwoju sportowego uczestników; - sukcesy i niepowodzenia w pracy treningowej;	- wywiad, rozmowa z trenerem;	2
	- poziom sprawności fizycznej;	- obserwacja młodszych stażem uczestników zajęć grupowych; - obserwacja starszych stażem uczestników zajęć grupowych ;	2 1
	- stan zdrowia zawodników, typowe kontuzje i sposoby zapobiegania im;	- wywiad, rozmowa z lekarzem, fizjoterapeutą i trenerem;	1
	Suma		

Warunki i planowanie pracy			
	Zadania programowe	Sposób realizacji	Wymiar godzin praktyki: zajęcia w placówce z opiekunem, pod jego nadzorem oraz praca własna studenta
Dział III	- poznanie warunków pracy klubu fitness;	- obserwacja bazy sportowej klubu oraz wyposażenia w przybory i przyrządy;	2

	- planowanie trzytygodniowej praktyki wraz z opiekunem;	- rozmowa z trenerem – opiekunem;	3
suma			5

Praca szkoleniowa

Dział IV	Zadania programowe	Sposób realizacji	Wymiar godzin praktyki: zajęcia w placówce z opiekunem, pod jego nadzorem oraz praca własna studenta
	Dział IV	Observacje, asystowanie oraz realizacja zadań.	- obserwacja zajęć prowadzonych przez trenera opiekuna podczas pracy z klientem;
- asystowanie podczas zajęć prowadzonych przez trenera			6
- prowadzenie klienta przy obserwacji trenera;			8
- obserwacja zajęć prowadzonych w klubie.			4
- obserwacja zajęć fitness (kondycyjnych, wzmacniających, wytrzymałościowo- siłowych, tanecznych, mixy)			4
- prowadzenie rozgrzewki podczas zajęć fitness (kondycyjnych, wzmacniających, wytrzymałościowo- siłowych, tanecznych, mixy)			9
- prowadzenie rozgrzewki oraz fragmentów podczas zajęć fitness (kondycyjnych, wzmacniających, wytrzymałościowo- siłowych, tanecznych, mixy)			14
- obserwacja zajęć cardio;			2
- samodzielne przeprowadzenie rozgrzewki do zajęć cardio;			5
- przeprowadzenie rozgrzewki oraz fragmentów zajęć cardio;			12
- kształtowanie kompetencji miękkich w pracy z klientem. Rola trenera personalnego.			5
- próba rozpisania planów treningowych.			8
- zapoznanie się z obsługą sprzętu siłowego i cardio na siłowni.			2
- poznanie podstawowych czynności konserwacyjnych sprzętu siłowego i cardio.			3
- poznanie mechanizmów sprzedaży treningów personalnych			4
- demonstracja ćwiczeń klientom, korekta ich błędów.			10
- demonstracja ćwiczeń klientom, korekta ich błędów - <i>jednostka egzaminacyjna.</i>			2
- przypomnienie zasad dietytyki i suplementacji			7
- obserwacja budowania własnego wizerunku oraz trwałych relacji z klientem.	5		
- ćwiczenie budowania własnego wizerunku oraz trwałych relacji z			

		klientem.	7
suma			124
SUMA			150

IV. Obowiązki studenta

Studenta odbywającego praktykę obowiązuje regulamin Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Koninie oraz placówki – klubu fitness do którego został przyjęty.

Szczegółowe obowiązki studenta, warunkujące zaliczenie praktyk:

1. Każdy praktykant winien godnie reprezentować PWSZ w Koninie.
2. Zapoznaje się z bazą klubu, warunkami prowadzenia zajęć, sporządza wraz z opiekunem tygodniowy plan pracy.
3. Realizuje w pełni program praktyki oraz bierze udział w całokształcie życia klubu.
4. Przygotowuje się starannie do wszystkich samodzielnie prowadzonych zadań i zajęć.
5. Terminowo przedstawia do zatwierdzenia scenariusze zadań lub konspekty zajęć trenerowi - opiekunowi. Przychodzi nie później niż 15 minut przed rozpoczęciem zajęć. **Posiada strój sportowy.**
6. W czasie odbywania praktyki dostosowuje się do panującego w klubie porządku i trybu pracy.
7. Prowadzi na bieżąco dokumentację, a po zakończeniu pisze sprawozdanie z odbytej praktyki i zdaje całość dokumentacji w ustalonym z uczelnianym opiekunem terminem.
8. Doskonali umiejętność analizowania własnej pracy i jej efektów oraz pracy uczestników zajęć.

V. Kryteria zaliczenia praktyk

Warunkiem zaliczenia praktyki przewidzianej programem studiów jest:

1. Odbycie praktyki przewidzianej programem studiów, w terminie i miejscu uzgodnionym z Państwową Wyższą Szkołą Zawodową.
2. Pełne wykonanie planu praktyk w zakresie obserwacji i prowadzenia zadań, spotkań oraz zajęć jak również wykonanie wszelkich innych prac i obowiązków wynikających z programu praktyki.
3. Wykazanie nienagannej postawy moralnej i wychowawczej oraz podporządkowanie się obowiązującym przepisom i poleceniom przez cały okres trwania praktyki.
4. Wykazanie postępu we wszystkich czynnościach dydaktyczno – wychowawczych i organizacyjnych w miejscu praktyki.
5. Prowadzenie na bieżąco całej dokumentacji praktyki według ustalonych wzorów.
6. Uzyskanie pozytywnej opinii i oceny wystawionej przez trenera – opiekuna oraz menagera.
7. Dokumentacja praktyki: wzorowy dziennik, sprawozdanie studenta, sprawozdanie z oceną wyrażoną stopniem trenera – opiekuna i menagera, plan tygodniowy.
8. Terminowe i zgodne z wytycznymi złożenie dokumentacji po zakończeniu praktyki.