**Uniwersytet Zielonogórski**

**Wydział Nauk Biologicznych**

**Instytut Sportu, Turystyki i Żywienia**

**Dziennik praktyk**

**Praktyka wdrożeniowa**

**Wymiar praktyki: 90 godzin**

Imię i nazwisko studenta

Numer indeksu

Termin praktyki

Nazwa i adres instytucji, w której realizowana jest praktyka

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| Pieczęć instytucji, w której realizowana jest praktyka | Opiekun praktyki |
|  |  |
| Podpis studenta | Pieczęć Instytutu |

SPIS TREŚCI

[1. Założenia organizacyjno- programowe praktyki 3](#_Toc130396222)

[1.1. Cele Praktyki 3](#_Toc130396223)

[1.2. Termin praktyki 3](#_Toc130396224)

[1.3. Wymiar czasowy praktyki 3](#_Toc130396225)

[1.4. Miejsca praktyk 4](#_Toc130396226)

[1.5. Prawa i obwiązki praktykanta 5](#_Toc130396227)

[1.6. Program praktyki 6](#_Toc130396228)

[1.7. Zaliczenie praktyki 8](#_Toc130396229)

[1.8. Postanowienia względem placówki 9](#_Toc130396230)

[2. Zestawienie godzin przeprowadzonych na praktyce 10](#_Toc130396231)

[3. Charakterystyka miejsca praktyki (Blok I) 11](#_Toc130396232)

[3.1. Miejsce odbywania praktyk 11](#_Toc130396233)

[3.2. Opiekun praktyk 11](#_Toc130396234)

[3.3. Baza treningowa w tym wyposażenie 11](#_Toc130396235)

[3.4. Opis klientów/ podopiecznych placówki 11](#_Toc130396236)

[3.5. Uwagi, opinie, wnioski studenta 12](#_Toc130396237)

[4. Arkusze hospitacji (Blok II) 13](#_Toc130396238)

[5. Dziennik zadań (Blok III) 18](#_Toc130396239)

[6. Uwagi ogólne studenta o przebiegu praktyki 21](#_Toc130396240)

[7. Opinia i ocena opiekuna praktyk 22](#_Toc130396241)

# Założenia organizacyjno- programowe praktyki

## Cele Praktyki

Praktyka wdrożeniowa jest integralną częścią procesu kształcenia studentów na kierunku Sport i przygotowania do pracy zawodowej. Przewidziana jest w planie studiów po II semestrze w wymiarze 90 godzin.

Podstawowym celem praktyki jest zapoznanie studenta ze formą działalności instytucji funkcjonujących w obszarze sportu i rekreacji (kluby sportowe, kluby fitness, siłownie) oraz wdrożenie go do pracy, przygotowanie do samodzielności i odpowiedzialności za powierzone mu zadania oraz rozwój zainteresowań w ramach zawodu. Podczas trwania praktyki studenci mogą zweryfikować zdobytą na studiach wiedzę i skonfrontować ją z wymogami stawianymi przez pracodawców. Praktyka oprócz funkcji edukacyjnej daje również możliwość zapoznania się studentów z ich potencjalnymi pracodawcami oraz pracodawców z ich ewentualnymi pracownikami.

## Termin praktyki

Praktyka wdrożeniowa realizowana jest w terminie od **lipca do września** danego roku. Ich realizacja odbywa się na podstawie skierowania z Wydziału Nauk Biologicznych Uniwersytetu Zielonogórskiego i porozumienia o organizacji studenckich praktyk zawartym z Zakładem pracy.

## Wymiar czasowy praktyki

* Poznanie struktury i organizacji miejsca pracy: **6 godzin**
* Hospitowanie różnych form pracy: **30 godzin**
* Pomoc w codziennych czynnościach wykonywanych zakładzie pracy: **54 godzin**

Student winien realizować praktykę zgodnie z programem praktyki. Powinien stosować się do ustalonych dni roboczych i godzin pracy (6-8 godzin praktyki dziennie, wyjątek stanowią godziny praktyki realizowane zadaniowo) oraz wykonywać polecenia kierownictwa lub/i opiekuna wchodzące w zakres praktyki.

Każda nieobecność powinna zostać usprawiedliwiona zwolnieniem lekarskim. W wypadku zwolnienia powyżej 30% czasu trwania praktyki uważana jest ona za nieodbytą i winna być zrealizowana w wyznaczonym przez Dziekana Wydziału Nauk Biologicznych terminie.

W przypadku osób posiadających uprawnienia opiekuna kolonijnego istnieje możliwość realizacji praktyk w sposób „ciągły” podczas obozu sportowego, kolonii (pomijając przepisy dotyczące 6-8 godzinnego dziennego wymiaru czasu pracy). Minimalny czas trwania takiego obozu wynosi 7 dni.

W okresie trwania praktyki student podporządkowuje się przepisom obowiązującym w miejscu realizacji praktyki i przestrzega przepisów i zasad BHP.

## Miejsca praktyk

Student sam wybiera placówkę, w której chciałby realizować praktykę. Miejsce realizacji praktyk musi uzyskać akceptację opiekuna praktyki ze strony Wydziału Nauk Biologicznych UZ. Miejsce praktyki musi zapewnić realizację założonych efektów uczenia się (z zakresu wiedzy, umiejętności, kompetencji).

Za odbytą praktykę studentowi nie przysługuje wynagrodzenie. Klub sportowy, w którym odbywa student praktykę może zawrzeć ze studentem umowę, na podstawie której otrzyma on wynagrodzenie. Uczelnia nie zwraca studentowi żadnych kosztów z tytułu jej odbywania.

W miejscu odbywania praktyk student zobowiązany jest do przestrzegania regulaminu pracy i zasad obowiązujących w danej placówce oraz wykonywania poleceń osoby będącej opiekunem praktyki w miejscu realizacji lub/i kierownictwa placówki.

Praktyki mogą być realizowane min:

* kluby sportowe,
* kluby fitness,
* siłownie,
* miejskie/ wojewódzkie ośrodki sportu i rekreacji,
* centra rekreacyjno-sportowe,
* baseny,
* ośrodki terapii ruchowej,
* stowarzyszenia osób aktywnych fizycznie,
* centra leczenia nadwagi i otyłości, stowarzyszenia ludzi otyłych,
* uniwersytety trzeciego wieku, stowarzyszenia seniorów.

## Prawa i obwiązki praktykanta

1. student odbywający praktykę ma prawo do:

* prowadzenia rozmów i wywiadów z pracownikami instytucji w której odbywana jest praktyka,
* obserwowania i hospitowania zajęć opiekuna, u którego realizuje praktykę oraz innych pracowników, którzy wyrażą na to zgodę,
* uczestnictwa w zebraniach zespołów,

1. student zobowiązany jest do:

* godnego reprezentowania Uczelni,
* posiadania ubezpieczenia od następstw nieszczęśliwych wypadków (NNW). Student zawiera umowę ubezpieczenia na własny koszt,
* zgłoszenia się do kierownictwa placówki, przedstawiając pisemne skierowanie na praktykę wystawione przez UZ,
* zapoznania się z bazą i strukturą organizacyjną zakładu pracy,
* punktualnej i terminowej obecności w miejscu odbywania praktyki w stroju wymaganym przez kierownika jednostki,
* przestrzegania obowiązującej w zakładzie dyscypliny pracy, zasad BHP, PPOŻ, regulaminów wewnętrznych placówki oraz regulaminu Uczelni,
* przestrzegania wymaganych przez Zakład pracy zasad ochrony danych osobowych, informacji niejawnych i in. oraz poufności dokumentów,
* realizacji program praktyki i uczestnictwa w całokształcie życia Zakładu pracy,
* do rzetelnego i terminowego wykonywania poleceń kierownictwa placówki oraz opiekunów z ramienia placówki i uczelni; w czasie odbywania praktyki dostosowuje się do panującego w placówce porządku i trybu pracy,
* prowadzenia dziennika praktyk, w którym należy odnotować codzienny przebieg czynności, a po zakończeniu praktyki zobowiązany jest do zdania całość dokumentacji w ustalonym z uczelnianym opiekunem terminie,
* doskonalenia umiejętność analizowania własnej pracy i jej efektów.

## Program praktyki

Na podstawie programu praktyki student wraz z opiekunem opracowuje indywidualny tygodniowy plan pracy, który winien być ściśle powiązany z funkcjonowaniem placówki i który umożliwia realizację efektów uczenia się.

Realizacja zadań programowych winna mieć odzwierciedlenie w dokumentacji prowadzonej przez studenta i powinna być przekazana do oceny opiekunowi z ramienia Zakładu pracy oraz uczelnianemu opiekunowi praktyk.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dział I – Poznanie struktury i organizacji miejsca pracy** | | |
| **Zadania programowe** | **Sposób realizacji** | **Wymiar godzin** |
| Poznanie zasad BHP i PPOŻ oraz regulaminu wewnętrznego placówki i obiektów w których prowadzone są zajęcia | Wywiad, rozmowa z kierownictwem placówki, rozmowa z opiekunem praktyk, rozmowa z personelem, rozmowa z trenerami, udział w zebraniach pracowników- **dziennik praktyk** | 5 godzin |
| Poznanie struktury organizacyjnej placówki,  Poznanie całokształtu warunków materialnych i finansowych w placówce |
| Zapoznanie się z formami współdziałania placówki ze środowiskiem |
| Poznanie działań marketingowych prowadzonych w placówce. |
| Poznanie planu pracy placówki na bieżący rok |
| Charakterystyka klientów/ podopiecznych/ zawodników placówki |
| Poznanie formy organizacyjne zajęć i miejsca ich realizacji |
| Poznanie harmonogram zajęć i ich struktury |
| Poznanie warunków pracy w placówce |
| Poznanie kierownictwa, personelu oraz trenerów pracujących w placówce. Poznanie zasad organizacji pracy na poszczególnych stanowiskach, zakres czynności pracowników. |
| **Dział II – hospitacja zajęć** | | |
| **Zadania programowe** | **Sposób realizacji** | **Wymiar godzin** |
| Hospitacja zajęć prowadzonych przez opiekuna praktyk w zakresie treningu w danej dyscyplinie sportowej | Obserwacja-  **arkusz hospitacji (dziennik praktyk)** | 30 godzin |
| Hospitacja zajęć prowadzonych przez opiekuna praktyk w zakresie treningu personalnego |
| Hospitacja zajęć prowadzonych przez opiekuna praktyk w zakresie treningu grupowego w klubie fitness, siłowni, crossfit |
| Hospitacja zajęć prowadzonych przez opiekuna praktyk w zakresie zajęć ruchowych dla dzieci i młodzieży |
| Hospitacja zajęć prowadzonych przez opiekuna praktyk w zakresie zajęć ruchowych dla osób starszych lub osób z różnymi dysfunkcjami |
| **Dział III – Pomoc w realizacji zadań placówki** | | |
| **Zadania programowe** | **Sposób realizacji** | **Wymiar godzin** |
| Asystowanie podczas zajęć prowadzonych przez opiekuna praktyk | Asystowanie, pomoc, realizacja zadań pod nadzorem opiekuna, praca własna studenta- **dziennik praktyk** | 54 godzin |
| Prowadzenie rozgrzewki podczas zajęć ruchowych, prowadzenie fragmentów zajęć ruchowych. |
| Poznanie podstawowych czynności konserwacyjnych sprzęt sportowy |
| Kontakt z klientami placówki- umawianie na zajęcia, przekazywanie informacji.  Udział w sprzedaży świadczonych usług |
| Pomoc w układaniu harmonogramu zajęć |
| Opieka nad podopiecznymi/zawodnikami/ klientami placówki |
| Dbanie o porządek w placówce |
| Dbanie o wizerunek placówki; w tym promowanie instytucji w mediach społecznościowych; sporządzanie informacji o ofercie placówki w zależności od specyfiki organizacji.  Planowanie własnych rozwiązań marketingowych w zakresie świadczonych usług. |
| Inne… |

*\*Student nie musi zrealizować wszystkich wymienionych zadań programowych. Na podstawie tabeli student realizuje wybrane zadania programowe zgodnie z charakterem działalności placówki oraz określoną liczbą godzin na dany blok.*

## Zaliczenie praktyki

Praktyka podlega ocenie (zaliczenie z oceną), którą student powinien otrzymać w wyznaczonym planem studiów terminie. Podczas trwania praktyki studenci mogą być hospitowani przez pracownik Instytutu Sportu, Turystyki i Żywienia.

Podczas realizacji praktyki student zobowiązany jest do prowadzenia dziennika praktyk w którym zamieszcza:

* informacje o miejscu odbywania praktyki,
* dane opiekuna praktyki,
* harmonogram praktyki, gdzie odnotowuje każdorazowo obecność na praktyce,
* arkusze hospitacji,
* informacje odnoszące się do zadań realizowanych w ramach praktyki,

Ocena z praktyki wystawiana jest na podstawie:

1. Opinii i oceny opiekuna w miejscu odbywania praktyki – 50%.
2. Oceny z dziennika praktyk, w tym sprawozdania przygotowanego przez studenta. – 50%.

OCENA na którą składają się powyższe kryteria przedstawia się następująco:

|  |  |
| --- | --- |
| Bardzo dobry | 91-100% |
| Dobry plus | 81-90% |
| Dobry | 71-80% |
| Dostateczny plus | 61-70% |
| Dostateczny | 51-60% |
| Niedostateczny (brak zaliczenia praktyki) | poniżej 50% |

Zaliczenia praktyki dokonuje opiekun dydaktyczny z ramienia Uczelni wpisem do dziennika praktyk oraz do elektronicznego indeksu w oparciu o przedstawioną dokumentację oraz własną ocenę. Student, który złoży niepełną dokumentację lub po wymaganym terminie, nie uzyskuje zaliczenia praktyki.

Praktyka nie może być zaliczona w przypadku:

1. każdej nieusprawiedliwionej nieobecności studenta na praktyce o wyznaczonej porze oraz w wyznaczonym miejscu,
2. niewłaściwego zachowania studenta podczas odbywania praktyki, a w szczególności:

* stan wskazujący na spożycie alkoholu, narkotyków i innych środków odurzających,
* zachowanie nielicujące ze statusem studenta polegające na niekulturalnym zachowaniu (słownictwo, postępowanie, strój),
* odmowy wykonania polecenia kierownika jednostki lub opiekuna praktyki.

## Postanowienia względem placówki

W miejscu odbywania praktyki student powinien mieć przydzielonego opiekuna praktyki. Opiekun praktyki jest osobą odpowiedzialną za organizację i przebieg praktyki. Do jego obowiązków należy:

* zapoznanie się dokumentacją praktyki i jej weryfikacja (dziennik, skierowanie, itp.)
* wyznaczenie zadań zgodnie z wytycznymi programu realizacji praktyk zawodowych,
* zgłaszanie wszelkich uwag odnośnie do pracy i zachowania studenta opiekunowi praktyk z ramienia uczelni,
* dbałość o bezpieczeństwo i realizację założonych efektów uczenia się w miejscu odbywania praktyki.

# Zestawienie godzin przeprowadzonych na praktyce

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Data | Godziny | Rodzaj zadania programowego | Liczba godzin | Podpis studenta | Podpis opiekuna |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

# Charakterystyka miejsca praktyki (Blok I)

## Miejsce odbywania praktyk

Pełna nazwa placówki

Adres

## Opiekun praktyk

Imię i Nazwisko

Stanowisko

Telefon

e-mail

## Baza treningowa w tym wyposażenie

## Opis klientów/ podopiecznych placówki

## Uwagi, opinie, wnioski studenta

# Arkusze hospitacji (Blok II)

**Hospitacja 1**

Rodzaj/ charakter zajęć:

Cel zajęć:

Data i miejsce zajęć:

Opis uczestników:

Liczba uczestników:

|  |  |
| --- | --- |
| Przebieg zajęć | Uwagi własne dotyczące treści, przebiegu zajęć, proponowane zmiany |
|  |  |

**Hospitacja 2**

Rodzaj/ charakter zajęć:

Cel zajęć:

Data i miejsce zajęć:

Opis uczestników:

Liczba uczestników:

|  |  |
| --- | --- |
| Przebieg zajęć | Uwagi własne dotyczące treści, przebiegu zajęć, proponowane zmiany |
|  |  |

**Hospitacja 3**

Rodzaj/ charakter zajęć:

Cel zajęć:

Data i miejsce zajęć:

Opis uczestników:

Liczba uczestników:

|  |  |
| --- | --- |
| Przebieg zajęć | Uwagi własne dotyczące treści, przebiegu zajęć, proponowane zmiany |
|  |  |

**Hospitacja 4**

Rodzaj/ charakter zajęć:

Cel zajęć:

Data i miejsce zajęć:

Opis uczestników:

Liczba uczestników:

|  |  |
| --- | --- |
| Przebieg zajęć | Uwagi własne dotyczące treści, przebiegu zajęć, proponowane zmiany |
|  |  |

**Hospitacja 5**

Rodzaj/ charakter zajęć:

Cel zajęć:

Data i miejsce zajęć:

Opis uczestników:

Liczba uczestników:

|  |  |
| --- | --- |
| Przebieg zajęć | Uwagi własne dotyczące treści, przebiegu zajęć, proponowane zmiany |
|  |  |

# Dziennik zadań (Blok III)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Data | Godziny | Opis zadania realizowanego w ramach praktyki, powierzone obowiązki | Liczba godzin | Podpis opiekuna |
|  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Data | Godziny | Opis zadania realizowanego w ramach praktyki, powierzone obowiązki | Liczba godzin | Podpis opiekuna |
|  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Data | Godziny | Opis zadania realizowanego w ramach praktyki, powierzone obowiązki | Liczba godzin | Podpis opiekuna |
|  |  |  |  |  |

# Uwagi ogólne studenta o przebiegu praktyki

(uwagi, refleksje, wnioski, trudności w pracy, swoje mocne strony, swoje słabe strony, największe wyzwania; czy praktyka pomogła ci w zdobyciu umiejętności niezbędnych w pracy instruktora?; co nowego się nauczyłeś?; Jak oceniasz jakość szkolenia i wsparcia udzielonego przez opiekuna praktyk)

# Opinia i ocena opiekuna praktyk

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Przedmiot oceny | Ocena |  |
| Punktualność | zawsze punktualny |  |
| najczęściej punktualny |  |
| rzadko punktualny |  |
| niepunktualny |  |
| Kultura osobista | wysoka |  |
| średnia |  |
| niska |  |
| brak |  |
| Umiejętności interpersonalne | bardzo dobre |  |
| dobre |  |
| dostateczne |  |
| niedostateczne |  |
| Umiejętności pracy w zespole | bardzo dobre |  |
| dobre |  |
| dostateczne |  |
| niedostateczne |  |
| Umiejętność samodzielnego wykonywania zadań | bardzo dobra |  |
| dobra |  |
| dostateczna |  |
| niedostateczna |  |
| Rzetelność w wykonywaniu pracy | wysoka |  |
| średnia |  |
| niska |  |
| brak |  |

OCENA KOŃCOWA ODBYTEJ PRAKTYKI

Skala:

2.0 - niedostateczny

3.0 - dostateczny;

3.5 - dostateczny plus;

4.0 - dobry;

4.5 - dobry plus;

5.0 - bardzo dobry

Imię i nazwisko studenta

OCENA:

Opinia/ uzasadnienie oceny opiekuna praktyk z ramienia Zakładu pracy

Data i podpis zakładowego opiekuna praktyk