

RAMOWY HARMONOGRAM PRAKTYK ZAWODOWYCH dla studentów, których program studiów obejmuje 6 miesięczną praktykę

Miejsce odbywania praktyk	Lp.	TEMATYKA PRAKTYKI REALIZOWANEJ NA 4 SEMESTRZE STUDIÓW
<p>320 godzin</p> <p>Praktyka w klubach sportowych, siłowniach, fitness klubach.</p> <p>Organizacja zajęć grupowych i treningu personalnego.</p> <p>Żywnienie- analiza jadłospisów, asysta w układaniu i przy udzielaniu porad żywieniowych.</p> <p>Zapoznanie się z ofertą klubu dotyczącą suplementów itp.</p>	1.	Hospitacje zajęć (fitness zorganizowane indywidualne i grupowe). Analiza toku zajęć, doboru ćwiczeń, komunikacji z klientem. Analiza pracy trenera. Asysta w pracy trenera.
	2.	Asysta lekcji zajęć grupowych (prowadzenie części lekcji).
	3.	Prowadzenie zajęć (zajęcia indywidualne/zajęcia grupowe).
	4.	Zapoznanie się z formami oraz poprowadzenie treningu ogólnorozwojowego w pomieszczeniach ze sprzętem specjalistycznym oraz w terenie.
	5.	Przygotowanie i przeprowadzenie treningu, jako promocja aktywności fizycznej i zdrowego trybu życia. Akcja marketingowa.
	6.	Analiza pracy trenera personalnego. Asysta w pracy trenera personalnego na recepcji.
	7.	Asysta na siłowni w tym prowadzenie mini zajęć na siłowni w małych grupach, lub prowadzenie treningów wprowadzających.
	8.	Przygotowanie i przeprowadzenie akcji marketingowej dotyczącej dnia otwartego, promocji treningu personalnego, nowego rodzaju treningu lub promowania trenera.
	9.	Zapoznanie się z zakresem obowiązków osoby odpowiedzialnej za udzielanie porad żywieniowych w miejscu odbywania praktyk.
	10.	Zapoznanie się ze sprzętem wykorzystywanym do analizy składu ciała. Interpretacja wyników.
	11.	Zapoznanie się z programem komputerowym wykorzystywanym w układaniu diet.
	12.	Analiza oferowanych suplementów diety.
	13.	Asysta przy wywiadzie z klientem.
	14.	Współpraca z dietetykiem zatrudnionym w klubie lub poradni przyklubowej.