

**AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
Józefa Piłsudskiego w Warszawie**

**Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu
w Białej Podlaskiej**

DZIENNIK

Praktyka specjalizacyjna – specjalność sportowa

Dietetyka w sporcie

Imię i nazwisko praktykanta:.....

Rok studiów.....grupa.....

Rok akademicki

ORGANIZACJA I TREŚCI PRAKTYKI SPECJALIZACYJNEJ W ZAKRESIE SPECJALNOŚCI SPORTOWEJ

Organizacja i treści praktyki w zakresie specjalności sportowej

1. Instytucje, w których student może realizować praktykę:

- Kluby Sportowe
- Przykładowe ośrodki sportowe: Szkolne Ośrodki Siatkarskie/Szkolne Młodzieżowe Ośrodki Koszykarskie/Lekkoatletyka dla każdego itp.
- Szkoły Mistrzostwa Sportowego
- Stowarzyszenia Kultury Fizycznej

2. Czynności studenta w trakcie realizacji praktyki dotyczą:

- Praktyczne zapoznanie się studentów ze strukturą i funkcjonowaniem sekcji i klubu sportowego na różnych poziomach
- Weryfikacja wiadomości dotyczących strategii generalnej w poszczególnych dyscyplinach – poznanie systemu współzawodnictwa
- Praktyczne zapoznanie się z technologią planowania i programowania procesu szkoleniowego
- Udział w realizacji procesu treningowego – hospitalizacja treningów, realizacja wyznaczonych zadań, kontrola procesu treningowego
- Praktyczna współpraca z zawodnikami w zakresie poradnictwa żywieniowego – warsztaty żywieniowe, indywidualna praktyka poradnicza

UWAGA:

Studenta/kę obowiązują dwa terminy składania dokumentacji praktyki:

- I termin – **po tym terminie ocena - 2,0 (ndst)**,
- II termin poprawkowy – **przekroczenie tego terminu skutkuje powtarzaniem praktyki.**

**Dział Obsługi Studenta Filii AWF w Białej Podlaskiej
pok. 318A, tel. 83 342-88-48**

PROGRAM PRAKTYKI
SPECJALIZACYJNEJ – SPECJALNOŚĆ
SPORTOWA

Semestr zimowy (III rok, semestr V) – 40 godzin

1. Zapoznanie studentów ze strukturą organizacyjną i działalnością placówek, w których odbywa praktykę - (2 godz.).
2. Zapoznanie się z zasadami funkcjonowania zawodników sekcji – warunki funkcjonowania zawodników, regulaminy zespołów - (3 godz.).
3. Zapoznanie się z zadaniami i obowiązkami trenerów – zadania szkoleniowo-wychowawcze, sposoby oddziaływania na zawodników, planowanie zasobów i warunków realizacji szkolenia, plany i dokumentacja szkoleniowa - (3 godz.).
4. Zapoznanie z realizacją procesu treningowego – (12 godz.)
 - rejestracja i analiza jednostki treningowej pod względem:
 - wyznaczonych zadań ,metod ,form treningowych
 - rodzaju zastosowanych środków treningowych
 - wielkości obciążeń (intensywność, objętość, częstość treningu)
 - sposobu kontroli efektów treningowych
5. Współpraca warsztatowa z zawodnikami z zakresu żywienia : (10 godz.)
 - przeprowadzenie warsztatów żywieniowych dla każdej sekcji
 - motywowanie zawodników
 - przedstawienie pozytywnych i negatywnych stron zmiany systemu żywienia
6. Udział w czynnościach promocyjnych zdrowego trybu życia realizowanych przez placówkę - (6 godz.)
7. Sporządzenie dokumentacji z przebiegu praktyki – (4 godz.)

Opracowanie:

mgr Małgorzata Kołdej

Praktyka specjalizacyjna – specjalność sportowa

semestr V

Zadanie nr 1. *Organizacja placówki*

Zadanie nr 2. *Analiza dokumentacji – zawodników*

Zadanie nr 3. *Analiza dokumentacji - trenerskiej*

Zadanie nr 4. Zapoznanie z realizacją procesu treningowego - hospitacja (12 godz.)

HOSPITACJA nr 1.

data:.....

Sekcja:.....

Miejsce ćwiczeń:.....

Prowadzący:.....

Przebieg zajęć ruchowych – treści szkolenia	Uwagi praktykanta

HOSPITACJA nr 2.

data:.....

Sekcja:.....

Miejsce ćwiczeń:.....

Prowadzący:.....

Przebieg zajęć ruchowych – treści szkolenia	Uwagi praktykanta

HOSPITACJA nr 3.

data:.....

Sekcja:.....

Miejsce ćwiczeń:.....

Prowadzący:.....

Przebieg zajęć ruchowych – treści szkolenia	Uwagi praktykanta

HOSPITACJA nr 4.

data:.....

Sekcja:.....

Miejsce ćwiczeń:.....

Prowadzący:.....

Przebieg zajęć ruchowych – treści szkolenia	Uwagi praktykanta

HOSPITACJA nr 5.

data:.....

Sekcja:.....

Miejsce ćwiczeń:.....

Prowadzący:.....

Przebieg zajęć ruchowych – treści szkolenia	Uwagi praktykanta

HOSPITACJA nr 6.

data:.....

Sekcja:.....

Miejsce ćwiczeń:.....

Prowadzący:.....

Przebieg zajęć ruchowych – treści szkolenia	Uwagi praktykanta

Zadanie nr 5. Przeprowadzenie warsztatów (10 godz.)
(krótkie warsztaty 2godz. – 5 razy)

WARSZTATY nr 1.

Data:.....
Miejsce:
Sekcja:.....
Temat:.....
Liczba uczestników:.....

WARSZTATY nr 2.

Data:.....
Miejsce:
Sekcja:.....
Temat:.....
Liczba uczestników:.....

WARSZTATY nr 3.

Data:.....
Miejsce:
Sekcja:.....
Temat:.....
Liczba uczestników:.....

WARSZTATY nr 4.

Data:.....
Miejsce:
Sekcja:.....
Temat:.....
Liczba uczestników:.....

WARSZTATY nr 5.

Data:.....
Miejsce:
Sekcja:.....
Temat:.....
Liczba uczestników:.....

Zadanie nr 6. *Udział w czynnościach promocyjnych zdrowego trybu życia realizowanych przez placówkę (6 godz.)*

Zadanie nr 7. Podsumowanie praktyk (wypełnia student/ka)

Student/ka

podpis.....

Kierownik praktyk

podpis

Opiekun praktyk

podpis.....

Uwagi:

**CHARAKTERYSTYKA PRACY STUDENTA/KI W TRAKCIE TRWANIA
PRAKTYKI I TREŚCI ZAMIESZCZONYCH W DOKUMENTACJI**

Opinia kierownika praktyk:

Ocena:.....

Podpis:.....

Opinia opiekuna AWF:

Data:

Ocena:.....

Podpis:.....

LITERATURA PODSTAWOWA I UZUPEŁNIAJĄCA

1. Jaskólski E., Wołkow L., Jagiełło W. (2005). Biologiczne i pedagogiczne podstawy systemu szkolenia sportowego. COS, Warszawa.
2. Perkowski K., Śledziwski D. (1998). Metodyczne podstawy treningu sportowego. COS, Warszawa.
3. Prus G. (2003). Trening sportowy. AWF Katowice.