

**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.**

PROGRAM PRAKTYKI
SPECJALIZACYJNEJ – SPECJALNOŚĆ
SPORTOWA

Semestr letni – (III rok, semestr VI) – 40 godzin

1. Samodzielne przygotowanie i wdrożenie zaleceń żywieniowych dla poszczególnych sekcji - (12 godz.)
2. Indywidualna współpraca z wybranymi zawodnikami z poszczególnych sekcji: - (20 godz.)
 - przeprowadzenie wywiadów żywieniowych
 - analiza dotychczasowego żywienia
 - opracowanie i wdrożenie indywidualnych planów żywieniowych
3. Popularyzacja zdrowego trybu żywienia wśród młodych zawodników – (6 godz.)
4. Sporządzenie dokumentacji z przebiegu praktyki - (2 godz.)

Opracowanie:

mgr Małgorzata Kołdej

Praktyka specjalizacyjna – specjalność sportowa semestr VI

Zadanie nr 1. *Przygotowanie i wdrożenie zaleceń żywieniowych (12 godz.)*

ZALECENIA SEKCJA nr 1. (3 godz.)

Data:.....

Miejsce:

Liczba zawodników:.....

ZALECENIA SEKCJA nr 2. (3 godz.)

Data:.....

Miejsce:

Liczba zawodników:.....

ZALECENIA SEKCJA nr 3. (3 godz.)

Data:.....

Miejsce:

Liczba zawodników:.....

ZALECENIA SEKCJA nr 4. (3 godz.)

Data:.....

Miejsce:

Liczba zawodników:.....

Zadanie nr 2. Współpraca z wybranymi zawodnikami (20 godz.)
co najmniej 5 zawodników

Lp.	Zawodnik	Sekcja i dyscyplina
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		

Opis podstawowych zaleceń:

ZAWODNIK 1 zalecenia

ZAWODNIK 2 zalecenia

ZAWODNIK 3 zalecenia

ZAWODNIK 4 zalecenia

ZAWODNIK 5 zalecenia

(przy większej liczbie zawodników powiel stronę)

Zadanie nr 3. *Popularyzacja zdrowego trybu życia wśród młodych zawodników (6godz.)*

Opis przeprowadzonych działań:

Zadanie nr 4. *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.