

## **Informace studentům prezenční (kombinované) formy bakalářského studia k odborné praxi**

Podle učebního plánu je ve V. semestru (podzim) předepsána odborná praxe. Praxi vykonáte v oddíle úpolových sportů v místě bydliště. Přednostně si zvolte oddíl úpolových sportů, které jste na FSpS během studia absolvovali (judo, karate, box, zápas, atd.).

### **Náplň praxe:**

1. hospitace (náslech) – 2 tréninkové jednotky u trenéra;
2. vlastní výuka (výstup) – v 8 tréninkových jednotkách povede po dohodě s cvičným trenérem část tréninkové jednotky (rozcvičení, závěrečné protažení, nácvik pádové techniky, drobné úpolové hry, úpolovou gymnastiku, atd.);
3. společně s trenérem vypracujete rozvrh tréninkových jednotek, ve kterých budete mít vlastní výstup (odeslat garantu praxe);
4. seznámte se se základními údaji o oddíle – struktura oddílu, historie, sportovci, soutěže, tréninkové plány atd.

### **Při vlastním tréninku je nutné:**

- být připraven a mít stanovený cíl tréninkové jednotky,
- navázat kontakt se cvičenci,
- dodržovat bezpečnostně-právní předpisy.

### **Podmínky pro udělení zápočtu:**

- před nástupem na praxi je nutné odevzdat na Katedře gymnastiky a úpolů (sekretářce P. Oplatkové) 2x Smlouva o zajištění spolupráce při realizaci odborné praxe a 2x Souhlas s umístěním studenta na praxi;
- odeslat rozvrh vlastních výstupů (garant);
- při zápočtu odevzdat 2x hospitační záznam, 8x přípravu na mikrovýstup, stručný popis oddílu, kde jste vykonali praxi (historie, trenéři aj.).