

**Trenér III. třídy plavání (40 vyučovacích hodin)**

I. blok 12. 1. - 14. 1. 2024 II. blok 26. 1. - 28. 1. 2024

DATUM	ČAS	BLOK	LEKTOR	VYUČ. HODINY
Pátek 12. 1. 2024 FSpS UKB - E34/207	13.00 -14.30	Biologie člověka	Martina Bernaciková	2
	14.45 - 16.15	Úvod do sportovní psychologie	Marie Blahutková	2
	16.30 - 18.00	Pravidla plavání	Hana Netrefová	2
Sobota 13. 1. 2024 dopoledne učebna + bazén Řečkovice odpoledne FSpS UKB - E34/207	08.30 -10.00	Technika jednotlivých plaveckých způsobů a technická cvičení (motýl, prsa)	motýl - Josef Horký prsa - Roman Havrlant	2
	10.00 - 12.00	Nácvik techniky a technická cvičení v praxi (motýl, prsa)		2
	13.30 - 15.00	Základy legislativy, ekonomie a organizace plavání (Ekonomie sportu, management, sportovní akce)	Petr Vodák	2
	15.15 - 16.45	Úvod do svazové metodiky a seznámení s plaveckými projekty ČSPS	Roman Havrlant	2
	17.00 - 18.30	Fyzikální vlastnosti vodního prostředí	Michaela Batorová	2
Neděle 14. 1. 2024 bazén + učebna Řečkovice	08.30 -10.00	Technika jednotlivých plaveckých způsobů a technická cvičení (znak, kraul)	znak - Jana Satrapová kraul - Martin Verner	2
	10.00 - 12.00	Nácvik techniky a technická cvičení v praxi (znak, kraul)		2
	13.00 - 13.45	Další plavecké prvky (starty, obrátky, výjezdy, PZ) teorie	Petr Cvrček	1
	14.00 - 15.30	Další plavecké prvky (starty, obrátky, výjezdy, PZ) praxe	Petr Cvrček	2
Pátek 26. 1. 2024 FSpS UKB - E34/207	14.00 – 15.30	Úvod do pedagogiky sportu a plavecké didaktiky (Základní plavecké dovednosti, hry, specifika tréninku dětí)	Lenka Nowaková	2
	15.45 - 18.00	Základy sportovního tréninku (periodizace, roční tréninkový plán, cykly, tréninková jednotka)	Jana Satrapová	3
Sobota 27. 1. 2024 bazén + učebna Řečkovice	08.30 -10.00	První pomoc teorie (Základy PP, resuscitace)	Daniel Bartošek	2
	10.00 - 12.00	První pomoc praxe (Záchrana tonoucího)	Daniel Bartošek	2
	13.15 -14.45	Teorie dlouhodobého rozvoje jedince (Výběr talentů, raná specializace)	Radek Švaňhal	2
	15.00 - 16.00	Základní plavecké dovednosti (Specifika tréninku)	Radek Švaňhal	1
	16.00 - 18.00	Základy kondiční přípravy ve vodě	Tomáš Doubrava	2
Neděle 28. 1. 2024 FSpS UKB - E34/207	08.30 – 9.15	Dálkové plavání	Silvie Kodešová	1
	9.30 – 11.00	Základy kondičního tréninku dle věkových kategorií	Samuel Fritz	2
	11.00 – 12.00	Závěrečný test		