

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

I. blok 10. 1. - 12. 1. 2025 II. blok 24. 1. - 25. 1. 2025

DATUM	ČAS	BLOK	LEKTOR	VYUČ. HODINY
<b>Pátek 10. 1. 2025</b> FSpS UKB - E34/207	12.30 -13.00	ÚVOD - zahájení programu	Silvie Kodešová	
	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	Gabriela Peringerová	2
<b>Sobota 11. 1. 2025</b> 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	Fyzikální vlastnosti vodního prostředí	Michaela Bátorová	2
	15.15 - 16.45	Úvod do svazové metodiky a seznámení s plaveckými projekty ČSPS	Roman Havrlant	2
	17.00 - 18.30	Základy ekonomie a organizace plavání (Ekonomie sportu, management, sportovní akce)	Petr Vodák	2
<b>Neděle 12. 1. 2025</b> učebna + bazén 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 - 14.30	Další plavecké prvky (starty, obrátky, výjezdy, PZ) teorie	Petr Cvrček	2
	15.00 - 16.00	Další plavecké prvky (starty, obrátky, výjezdy, PZ) praxe	Petr Cvrček	1
<b>Pátek 24. 1. 2025</b> FSpS UKB - E34/207	13.15 – 14.00	Dálkové plavání	Silvie Kodešová	1
	14.15 - 15.45	Základy sportovního tréninku (periodizace, roční tréninkový plán, cykly, tréninková jednotka)	Jana Satrapová	2
	16.00 - 17.30	Teorie dlouhodobého rozvoje jedince (Výběr talentů, raná specializace)	Radek Švaňhal	2
	17.45 - 18.30	Základní plavecké dovednosti (Specifika tréninku)	Radek Švaňhal	1
<b>Sobota 25. 1. 2025</b> bazén + učebna Řečkovice	08.00 -9.30	První pomoc teorie (Základy PP, resuscitace)	Daniel Bartošek	2
	9.30 - 11.00	První pomoc praxe (Záchrana tonoucího)	Daniel Bartošek	2
	12.00 - 13.30	Základy kondičního tréninku dle věkových kategorií	Stanislav Brejcha	2
	13.45 - 15.15	Úvod do pedagogiky sportu a plavecké didaktiky (Základní plavecké dovednosti, hry)	Lenka Nowaková	2 + 1 sál + bazén
	15.30 - 16.15	Úvod do pedagogiky sportu a plavecké didaktiky (Specifika tréninku dětí)	Lenka Nowaková	
	16.30 - 18.00	Základy kondiční přípravy ve vodě	Tomáš Doubrava	2
<b>27. 1. - 31. 1. 2025</b>	libovolně	Závěrečný test - online test bude připraven online formou, v uvedeném rozmezí si účastník zvolí čas absolvování		