

Trenér III. třídy plavání (40 vyučovacích hodin)

I. blok 10. 1. - 12. 1. 2025 II. blok 24. 1. - 26. 1. 2025

DATUM	ČAS	BLOK	LEKTOR	VYUČ. HODINY
Pátek 10. 1. 2025 FSpS UKB - E34/207	12.30 - 13.00	ÚVOD - zahájení programu	Silvie Kodešová	
	13.00 - 14.30	Biologie člověka	Martina Bernaciková	2 učebna
	14.45 - 16.15	Úvod do sportovní psychologie	Marie Blahutková	2 učebna
	16.30 - 18.00	Pravidla plavání	Gabriela Peringerová	2 učebna
Sobota 11. 1. 2025 dopoledne učebna + bazén Řečkovice odpoledne FSpS UKB - E34/207				
	8.30 - 10.00	Technika jednotlivých plaveckých způsobů a technická cvičení (motýl, prsa)	motýl - Josef Horký prsa - Roman Havrlant	2 učebna
	10.00 - 12.00	Nácvik techniky a technická cvičení v praxi (motýl, prsa)		2 bazén
	13.30 - 15.00	Fyzikální vlastnosti vodního prostředí	Michaela Bátorová	2 učebna
	15.15 - 16.45	Úvod do svazové metodiky a seznámení s plaveckými projekty ČSPS	Roman Havrlant	2 učebna
	17.00 - 18.30	Základy ekonomie a organizace plavání (Ekonomie sportu, management, sportovní akce)	Petr Vodák	2 učebna
Neděle 12. 1. 2025 učebna + bazén Řečkovice				
	8.30 - 10.00	Technika jednotlivých plaveckých způsobů a technická cvičení (znak, kraul)	znak - Jana Satrapová kraul - Martin Verner	2 učebna
	10.00 - 12.00	Nácvik techniky a technická cvičení v praxi (znak, kraul)		2 bazén
	13.00 - 14.30	Další plavecké prvky (starty, obrátky, výjezdy, PZ) teorie	Petr Cvrček	2 učebna
	15.00 - 16.00	Další plavecké prvky (starty, obrátky, výjezdy, PZ) praxe	Petr Cvrček	1 bazén
Pátek 24. 1. 2025 FSpS UKB - E34/207				
	13.15 - 14.00	Dálkové plavání	Silvie Kodešová	1 učebna
	14.15 - 15.45	Základy sportovního tréninku (periodizace, roční tréninkový plán, cykly, tréninková jednotka)	Jana Satrapová	2 učebna
	16.00 - 17.30	Teorie dlouhodobého rozvoje jedince (Výběr talentů, raná specializace)	Radek Švaňhal	2 učebna
	17.45 - 18.30	Základní plavecké dovednosti (Specifika tréninku)	Radek Švaňhal	1 učebna
Sobota 25. 1. 2025 bazén + učebna Řečkovice				
	8.00 - 9.30	První pomoc teorie (Základy PP, resuscitace)	Daniel Bartošek	2 učebna
	9.30 - 11.00	První pomoc praxe (Záchrana tonoucího)	Daniel Bartošek	2 bazén
	12.00 - 13.30	Základy kondičního tréninku dle věkových kategorií	Stanislav Brejcha	2 učebna
	13.45 - 15.15	Úvod do pedagogiky sportu a plavecké didaktiky (Základní plavecké dovednosti, hry)	Lenka Nowaková	2 + 1 učebna+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 bazén
26. 1. - 31. 1. 2025				
	libovolně	Závěrečný test - online test bude připraven online formou, v uvedeném rozmezí si účastník zvolí čas absolvování		