

# Organizace výuky

I. semestr

# Specializace plavání I.

Jana Satrapová

[jana.satrapova@gmail.com](mailto:jana.satrapova@gmail.com)

tel. 604 892 571

# Organizace

- 13 sezení + praxe na bazéně
- licence trenéra II. třídy – dle kvalifikačního řádu ČSPS
- povinná docházka
- omluvenky prosím na [jana.satrapova@gmail.com](mailto:jana.satrapova@gmail.com)

# z kvalifikačního řádu ČSPS

- podmínky pro získání trenérské licence II. třídy
  - **Absolventi řádného denního nebo distančního studia FTVS UK, FTK UP v Olomouci, FSS Masarykovy Univerzity v Brně a pedagogických fakult, specializace plavání a zakončené diplomovou (bakalářskou) prací a státní zkouškou a po absolvování 3leté praxe potvrzené klubem (souvislá praxe po celou dobu studia v rozsahu minimálně 2 TJ týdně) obdrží licenci trenéra 2., respektive 1.třídy (požadovaná praxe 5 let). Absolvent bez specializace, ale s předměty v oblasti plavání, může obdržet licenci trenéra III. třídy (požadovaná praxe 12 měsíců potvrzená klubem).**

# Organizace

- Teoretická část:
- Dějiny a vývoj plaveckých sportů
- Plavání a OH
- Systém řízení plaveckých sportů
- základní a zdokonalovací plavání (systém, právní předpisy, plavecké školy)
- nácvik na suchu a ve vodě, hry ve vodě, pomůcky a jejich využití
- věkové zvláštnosti
- volba prvního plaveckého způsobu, strach, fobie z vody
- kolektivní vedení, individuální přístup, využití prostoru, organizace výuky

# Organizace

- Praktická část:
- hry na seznámení s vodou, dýchání, splývání
- orientace pod vodou, osobní zdokonalování
- vytváření pohybových návyků a dovedností
- zásobní cvičení na zdokonalování práce nohou a paží
- pomůcky a jejich využití při základním plavání a odstraňování strachu z vody

# Zakončení předmětu

- zápočet formou kolokvia

# Literatura

- Suchá příprava

[https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/js19/suche\\_pripravy/web/index.html](https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/js19/suche_pripravy/web/index.html)