



SČP a PK KRAKEN Litoměřice pořádají ve spolupráci
se sportovní komisí SPČR školení



TRENÉR PP III. TŘÍDY první část

Termín: sobota 21.1. – neděle 22.1.2017
Gestor kurzu: Petr Podhorný
Hlavní lektor: Mgr. Petr Smolík
Pořadatel: Potápěčský klub KRAKEN Litoměřice

ZÁKLADNÍ INFORMACE

Cena: 500,- Kč / účastníka I. části kurzu
(zbývající část kurzovného hradí za každého účastníka SČP)
Podmínky účasti: účastník kurzu musí v roce 2017 dovršit věk 18 let
účastník kurzu musí být členem Svazu potápěčů

Přihláška a kurzovné:

- vyplněné přihlášky pošlete emailem na adresu i.hackova@atlas.cz nebo poštou na adresu: *Ing. Ivana Háčková, Dukelská 1, 412 01 Litoměřice*
- platba kurzovného bankovním převodem na účet č. 35-7876430277/0100
- do zprávy pro příjemce napište TRENÉR PP a jméno účastníka, v případě hromadné platby za klub název klubu
- přihlášky přijímáme do naplnění kapacity kurzu (15 míst)

ORGANIZACE

- **UBYTOVÁNÍ**
Účastníci školení budou ubytováni v areálu Veslařské loděnice, parkování aut před tenisovými kurty cca 50 m od ubytovny (adresa: *Střelecký ostrov 3, Litoměřice*)
Ubytování je možné již z pátku na sobotu za příplatek 250,- Kč/osobu.
- **STRAVOVÁNÍ**
Stravování (oběd, večeře, snídaně, oběd) je zajištěno v místě ubytování.
- **ŠKOLENÍ TEORETICKÁ ČÁST**
Teoretická část školení bude probíhat v areálu Veslařské loděnice ve společenském sále.
- **ŠKOLENÍ PRAKTICKÁ ČÁST**
Praktická část školení bude probíhat na krytém plaveckém bazénu v Lovosicích (adresa: *Tereziánská 1032/7, Lovosice*). Doprava na bazén zajištěna.
- **CESTOVNÉ**
Účastníci kurzu si cestovné hradí sami. Pořadatel hradí cestovní výlohy pouze pozvaným lektorům.



TRENÉR PP III. TŘÍDY první část



PROGRAM PRVNÍ ČÁSTI ŠKOLENÍ

SOBOTA 21.1.2017

8:00 – 9:00	prezence účastníků, ubytování
9:00 – 9:30	zahájení, vstupní informace
9:40	odjezd na plavecký bazén do Lovosic
10:00 – 12:00	PRAXE (<i>Mgr. Petr Smolík</i>) <ul style="list-style-type: none">➤ záchranná akce (plav. technika, tažení tonoucího, osobní zásah)
12:20	odjezd na oběd
13:00 – 14:00	oběd
14:00 – 15:30	ZÁKLADY PEDAGOGIKY (<i>PaedDr. Karel Kovařovic</i>)
15:45 – 18:15	SPORTOVNÍ TRÉNINK (<i>PaedDr. Karel Kovařovic</i>) <ul style="list-style-type: none">➤ složky sportovního tréninku➤ základní trénink➤ přípravný trénink➤ vrcholový trénink
18:30 – 20:00	ZATĚŽOVÁNÍ VE VODĚ (<i>PaedDr. Karel Kovařovic</i>) <ul style="list-style-type: none">➤ metody zatěžování
20:00 – 21:00	večeře

NEDĚLE 22.1.2017

8:00 – 8:30	snídaně
8:30 – 9:15	PRAVIDLA (<i>Mgr. Pavel Mašek</i>) <ul style="list-style-type: none">➤ pravidla PP➤ soutěžní řád PP
9:30 – 12:30	PLAVECKÁ TECHNIKA PP (<i>Mgr. Petr Smolík</i>) <ul style="list-style-type: none">➤ didaktika➤ korekce chyb➤ ukázky techniky➤ diagnostika
13:30 – 13:30	oběd
13:30 – 16:00	PLAVECKÁ TECHNIKA PP (<i>Mgr. Petr Smolík</i>) <ul style="list-style-type: none">➤ fyzikální zvláštnosti vodního prostředí➤ starty a obrátky➤ plavecká technika (kraul, prsa, znak, motýlek, PPbf)



TRENÉR PP III. TŘÍDY první část



POZNÁMKA

TRENÉR PP III. TŘÍDY – druhá část

Pořadatel: SČP a Subaquacub Delfín Tábor ve spolupráci se sportovní komisí SPČR

Termín: sobota 4.2. – neděle 5.2.2017

Cena: 500,- Kč/účastníka II. části kurzu

Po absolvování obou částí školení a splnění závěrečného testu budou účastníkům v Táboře předána osvědčení o absolvování kurzu