



## Program školení trenérů III. třídy SGM/Ž Plzeň



### Základní informace:

- I. blok: 22. – 24. 3. 2019
- II. blok: praktická a teoretická zkouška 6. nebo 7. 4. 2019 (bude upřesněno při I. bloku)

Školení respektuje Kvalifikační řád ČGF pro získání osvědčení trenér SGŽ/SGM III. třídy.

**Praktická zkouška** bude probíhat v rámci Didaktik jednotlivých náradí jako předvedení praktické dovednosti v oblasti metodiky nácviku a dopomoci a záchrany vylosovaných gymnastických cvičebních tvarů (bude upřesněno na školení).

**Teoretická zkouška** je formou písemného testu.

**Pro praktickou část školení** (sobota i neděle 23. a 24. 3.) je možno si vzít do tělocvičny závodníci/závodníka (časově dle programu školení). Pro demonstrace budou osloveni také gymnasté a gymnastky TJ Sokol Plzeň 1 a TJ Sokol Domažlice.

### **Pátek 22. 3. 2019**

Čas	Téma	Forma	Lektor
15:30-17:00	Sledování, případně aktivní účast na vzorovém tréninku – konzultace (otázky na trenéry)	praxe	trenéři TJ Sokol Plzeň 1 Šrámková
17:00–17:30	Zahájení, <b>prezence</b> , seznámení s programem		Šrámková
17:30-18:30	Metodické stránky základů sport. gymnastiky, organizace a fungování oddílů, KSK, ČGF – systém soutěží, právní normy, marketing	teorie	Šrámková Soudková
18:30-20:00	Názvosloví tělesných cvičení, aplikovaná mechanika-biomechanika	teorie	Šrámková, Valach

### **Sobota 23. 3. 2019**

Čas	Téma	Forma	Lektor
8:30-9:30	Anatomie, fyziologie	teorie	Šrámková
9:30-11:00	Úrazová zábrana, první pomoc, rehabilitace, regenerace, hygiena, masáže	teorie praxe	Hirmerová
11:00-12:00	Teorie a didaktika sportovního tréninku	teorie	Šrámková
12:00-13:00	OBĚD		
13:00-14:30	Rozvoj funkčních předpokladů (Gymnastické průpravy, zpevňování, posilování, uvolňování)	praxe	Stupková, Vytisková, Jan
14:30-17:30	Didaktika akrobacie I.	praxe	Stupková, Vytisková, Jan
17:30-19:00	Závodní program žen a mužů – rozbor sestav, vysvětlení požadavků linie A, B, C, diskuse	teorie	Stupková, Vytisková, Jan

### **Neděle 24. 3. 2019**

Čas	Téma	Forma	Lektor
8:30-9:30	Didaktika akrobacie II.	praxe	Stupková, Vytisková, Jan
9:30-11:00	Didaktika přeskok Ž, M	praxe	Stupková, Vytisková, Jan
11:00-12:30	Didaktika bradla Ž, hrazda M	praxe	Stupková, Vytisková, Jan
12:30-13:30	OBĚD		
13:30-15:00	Pedagogika, pedg.psychologie, psychologie sportu	teorie	Benešová
15:00-16:30	Didaktika kladina Ž, kruhy M	praxe	Stupková, Vytisková, Jan
16:30-18:00	Didaktika bradla a kůň na šíř M, Ž – choreografie, balet	praxe	Stupková, Vytisková, Jan
18:00	Zakončení I. bloku školení, kontrola podkladů pro osvědčení, příprava obsahu praktické a teoretické zkoušky		Šrámková

**Sobota 6. 4. nebo neděle 7. 4. 2019 Teoretický test a praktická zkouška (bude upřesněno).**