

UNIVERZITA KARLOVA  
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

KATEDRA ATLETIKY

**KURZ  
OSOBNÍ  
A KONDIČNÍ TRENÉR  
PRO POTŘEBY SPORTOVNÍCH  
KLUBŮ**

**POKYNY PRO ZPRACOVÁNÍ  
DIDAKTICKÉHO VÝSTUPU  
V KURZU  
OSOBNÍ A KONDIČNÍ TRENÉR  
PRO POTŘEBY SPORTOVNÍCH KLUBŮ**

2023

Předkládají: doc. PhDr. Aleš Kaplan, Ph.D., MBA.  
doc. PaedDr. Tomáš Malý, Ph.D.

# Požadavky na didaktický výstup kurzů CŽV na UK FTVS

## KURZ OSOBNÍ A KONDIČNÍ TRENÉR

### PRO POTŘEBY SPORTOVNÍCH KLUBŮ

**Didaktický výstup** je jedním z kontrolních výstupů kurzu a je zpracován do podoby multimediální prezentace, kterou frekventant kurzu vytváří samostatně, případně ve dvojici, v průběhu kurzu Osobního a kondičního trenéra pro potřeby sportovních klubů (OKT) na UK FTVS a odevzdává ji v předem určeném termínu. Zpracováním a představením multimediální prezentace, společně s obhajobou, prokazuje frekventant kurzu odbornou (obsahovou i verbální) kompetenci pro správné didaktické vedení tréninkových a cvičebních lekcí. Zpracovaný didaktický výstup se opírá o znalosti získané v průběhu teoretických i praktických lekcí kurzu, popřípadě díky odborným konzultacím s jednotlivými lektory.

#### **Členění didaktického výstupu v rámci kurzu OKT:**

Multimediální prezentace musí být vytvořena ve srozumitelné, logické a přehledné formě. Práce musí splňovat následující požadavky:

#### **1) Pracovní postup**

Příprava a realizace didaktických výstupů zahrnuje tři pracovní kroky. V prvním kroku se očekává stručné vypracování scénáře v podobě písemné přípravy. Druhý krok je zaměřen na zpracování videomateriálů a převedení do jednoduché podoby multimediální prezentace. Posledním krokem je samotná obhajoba před frekventanty kurzu a vybranými lektory v předem určeném termínu.

#### **2) Obsahová složka**

Multimediální prezentace musí obsahovat následující části:

- stanovení cíle,
- stručné uvedení prezentace,
- výběr cvičení s názornou ukázkou a popisem a dále s tématickým, popřípadě komplexním zaměřením.

Při výběru cvičení dbát na skutečnost, komu je prezentace určena z hlediska:

- a) vybraného sportovního odvětví (kolektivní sport, individuální sport),
- b) cílové skupiny: pohlaví, věková kategorie, sportovní úroveň (profesionálové, výkonnostní sportovci, hobby sportující, občas sportující, apod.),

**Téma, zadané v první lekci, bude závazné pro přípravu a pro výstup, ale také pro vypracování samotného didaktického výstupu.**

#### **3) Vlastní realizace projektu**

**A/ Příprava projektu:** Frekventanti si témata pro zpracování vyberou v úvodní lekci kursu. Předpokládá se, že každý frekventant vypracuje samostatně jednu krátkou multimediální prezentaci s vybranými cvičeními. Zároveň se nevylučuje spolupráce mezi frekventanty kurzu. Po vybrání tématu mají frekventanti možnost konzultovat předmět tématu s příslušnými lektory kurzu. Úkolem konzultací je upřesnění metod pro získání potřebného materiálu, metod pro zpracování tohoto materiálu a prezentace vlastního projektu.

**B/ Realizace projektu:** Tvorba multimediální prezentace je realizována mimo kurzovní výuku se snahou co nejmenších nákladů. Vlastní natáčení předem určených cvičení může být

provedeno dvojím způsobem. Jednak natočením vlastního provedení a s ním spojeného komentáře, nebo natočením jiné osoby, která bude ochotna zamýšlená cvičení předvést a zároveň bude se zapojením do projektu souhlasit. Autor při druhém způsobu provede doplňující komentář.

**C/ Zpracování projektu:** Projekt je frekventantem zpracováván samostatně s možným využitím konzultací vybraného lektora kurzu. V průběhu určeného období frekventant připravuje multimediální prezentaci na základě stanovených cílů. Multimediální prezentace by neměla trvat déle jak 2,5 – 3 min., poté následuje obhajoba přednášeného tématu a diskuse v plénu posluchačů a lektorů.

**D/ Prezentace projektu:** Předpokládá se celistvý výstup. Jedná se o multimediální prezentaci projektu v rámci určené lekce na semináři didaktických výstupů (neděle 23.9.2023 od 15,00 hod.), a to v učebně U15 a za účasti celé skupiny. K prezentaci bude možné využít audiovizuální techniku v učebně.

### **Témata pro didaktické výstupy**

Běžecské koordinační cvičení (pomocí značek, kuželů, koordinačního žebříku, švihadla, apod.)

Skokanské odrazové cvičení (s využitím kuželů, překážek, apod.)

Odhodová cvičení (medicinbaly, powerbaly, vrhačské koule, buliny, kettlebely, apod.)

Agility cvičení (s aplikací do vybrané sportovní specializace)

Reaktivní cvičení (s aplikací do vybrané sportovní specializace)

Plyometrická cvičení (s aplikací do vybrané sportovní specializace)

Balistická cvičení (s aplikací do vybrané sportovní specializace)

Core cvičení (s aplikací do vybrané sportovní specializace)

Kompenzační cvičení (s aplikací do vybrané sportovní specializace)

Aquafitness (pro vybranou kategorii cvičících)

Zdravotně preventivní cvičení (pro vybranou věkovou kategorii)

Technika posilování s činkou (vybraný cvik, vybraná svalová skupina, apod.)

Balanční cvičení

Jiný výběr podmíněn schválením lektorem kurzu