

ŠKOLENÍ T2 – ORIENTAČNÍ SPORTY (OB, LOB, MTBO)

Obecná část

Kurz probíhá formou přednášek v rozsahu 50 hodin a je zakončen písemným testem.

Obsahová náplň:

- anatomie
- fyziologie
- psychologie sportu
- výživa
- dopingová problematika
- regenerace
- základy sportovního tréninku
- první pomoc
- právo a sport
- pedagogika

Termíny obecné části:

1. část 15.–17. 3. 2019
2. část 5.–7. 4. 2019

Jedná se o termín určený přímo pro ČSOS.

Pokud se nebude někomu ze zájemců hodit, nabízí VOŠ ČUS i [jiné termíny](#), které je možné individuálně absolvovat. Toto lze i na dalších vysokých školách, které kurz obecné části sportovního tréninku nabízí (například Masarykova univerzita v Brně). Případně mě kontaktujte.

Místo konání: Vyšší odborná škola ČUS s.r.o., Vaníčková 6/100, Praha 6, 160 17, Velká učebna – Aula.
Ubytování pro obecnou část nebude zajištěno.

Cena: 3100 Kč

Po úspěšném absolvování obecné části obdrží absolventi časově neomezený certifikát.

Speciální část:

Zajišťuje ČSOS formou přednášek a samostudia v rozsahu 100 hodin. Je zakončena písemným testem a praktickou ukázkou zvoleného tématu.

Obsahová náplň:

- mapová technika
- psychologická příprava
- taktika a technika orientačních sportů
- pravidla orientačních sportů
- specifika sportovní přípravy od žáků po dospělé
- sportovní management
- regenerace, úrazová prevence, první pomoc, životospráva, antidoping
- kondiční příprava
- historie orientačních sportů
- praxe: vedení tréninkových deníků, organizace a vedení mapových tréninků, použití technologií v orientačních sportech, specifický trénink pro jednotlivé disciplíny, základní pohybové schopnosti a dovednosti, technika běhu v terénu

Termíny speciální části: budou upřesněny do konce července 2019

Předpoklad:

1. část říjen 2019
2. část listopad 2019
3. část během Metodického semináře trenérů a rozhodčích 22.–24. 11. 2019 (Jablonec n. Nisou)

Místo konání: předběžně Praha – Strahov, Jablonec n. Nisou.

Cena: bude specifikována v rozpise (červenec 2019)

Kritéria účastníků:

- dosažení věku 20 let
- ukončené středoškolské vzdělání zakončené maturitní zkouškou nebo osvědčení o absolvování kurzu pro „nematuranty“
- praxe v oblasti orientačních sportů v minimální délce 2 roky
- kvalifikace T3

Přihlášky: do **24. 2. 2019** přes [ORIS](#). Po přihlášení obdržíte e-mailem formulář k vyplnění osobních údajů a informace k platbě obecné části. Prosíme uveďte do poznámky svůj aktuální e-mail.

Poznámka:

- absolvování školení T2 je doporučeno trenérům všech TSM, pokud nejsou držiteli licence T1.
- po úspěšném absolvování celého školení T2 (obecná část + specializace) může být účastníkům část nákladů uhrazena.

Garant školení: Pavel Košárek, pavel.kosarek@seznam.cz, 601 188 797