



Pedagogická  
fakulta  
Faculty  
of Education

Jihočeská univerzita  
v Českých Budějovicích  
University of South Bohemia  
in České Budějovice

Jeronýmova 10, 371 15 České Budějovice, Česká republika

## **Statut, organizace a obsah rekvalifikačního kurzu Instruktor lyžování na KTVS JU PF v Českých Budějovicích**

Školení **instruktorů lyžování** na KTVS JU PF je realizované dle § 108 odst. 2 písm. c) zákona č. 435/2004 Sb., o zaměstnanosti, ve znění pozdějších předpisů vysokou školou s akreditovaným studijním programem podle zvláštního právního předpisu.

Název rekvalifikačního programu: **Instruktor lyžování**  
Pracovní činnost (obor): **Lyžování**

Akreditované zařízení je vedeno následujícími pracovníky:

**Garant:** doc. PaedDr. Jan Štumbauer, CSc.

**Lektorský sbor:** PhDr. Radek Vobr, Ph.D.  
PhDr. Tomáš Tlustý, Ph.D.  
PhDr. Petr Bahenský, Ph.D.  
PhDr. Gustav Bago, Ph.D.

### **Profil absolventa:**

Absolvent je schopen vést a řídit děti či dospělé při provádění sportovních a pohybových aktivit zaměřených na lyžování.

### **Vydávané doklady:**

KTVS PF JU vydává osvědčení o rekvalifikaci označené symbolikou Pedagogické fakulty Jihočeské univerzity a razítkem KTVS PF JU. Osvědčení je doplněno průkazem instruktora lyžování, schváleného typu a velikosti. Na přední straně legitimace je podtisk KTVS PF JU a razítko KTVS PF JU. Doba platnosti průkazek je trvalá.

### **Vstupní předpoklady:**

Rekvalifikační kurz je primárně určen pro studenty oboru tělesná výchova.

### **Evidence kvalifikací:**

Udělení všech kvalifikací je evidováno v evidenci udělených kvalifikací KTVS PF JU, kde je zaznamenáno jméno a příjmení držitele licence, jeho datum narození, datum udělení kvalifikace, kde a jak byla získána.

### **Organizace vzdělávací akce:**

Aktivní účast a splnění zápočtových požadavků na kurzech lyžování a absolvování semináře z lyžování a úspěšné složení zkoušky z předmětu lyžování pro oborovou tělesnou výchovu.

Rekvalifikační kurz lyžování je primárně určen pro studenty **oboru tělesná výchova a sport**.

Předpokladem pro udělení licence instruktora lyžování je povinná účast na kurzech a semináři.

Hodinová dotace kurzů a semináře je doplněna vybranými povinnými přednáškami prvního ročníku oborového studia TV (pedagogika, psychologie, anatomie a názvosloví tělesných cvičení).

Zájemce získá licenci instruktora lyžování a osvědčení bez omezení platnosti.

Je možno si zapsat předmět Sportovní kvalifikace a na základě absolvování kurzu a za splnění zápočtových požadavků získat vedle licence i kredity.

Poplatek za udělení kvalifikace instruktor lyžování je **600 Kč**. Tento poplatek je nutno zaplatit převodem na účet Pedagogické fakulty **104725778/0300** variabilní symbol **91029**.

Fotografii (na zadní straně jméno) s příslušným dokladem o zaplacení odevzdat na: KTVS PF JU.

#### **Materiální, technické a finanční zabezpečení:**

- počet účastníků min. 6, max. 30 (jedno družstvo max. 12 členů na jednoho instruktora)
- vlastní nebo vypůjčená kvalitní lyžařská výzbroj a výstroj pro sjíždění a zatáčení na lyžích a běh na lyžích, lyžařská ochranná přilba, sjezdařské brýle
- průkazy, literaturu, evidenci a osvědčení o absolvování kurzu zajistí AZ lyžování KTVS PF JU

#### **Obsahová náplň:**

##### ***Učební plán a osnovy s hodinovou dotací:***

##### Přednášky na PF JU

Úvod do pedagogiky	14 hod./14 hod.
Úvod do psychologie	14 hod./14 hod.
Základy názvosloví tělesných cvičení	14 hod./0 hod.
Anatomie člověka	28 hod./0 hod.

##### Teorie a metodika lyžování.

Vybraná témata teoretických seminářů a praktických cvičení jsou zařazena v teoretickém semináři o rozsahu 14 hodin a ve dvou praktických sedmidenních kurzech.

Témata a hodinová dotace teoretických seminářů:

1. Historický přehled vývoje techniky a obsahu výuky sjíždění a zatáčení na lyžích (přehled vývoje lyžařských škol). 1 hod./0 hod.
2. Základní pojmy z teorie lyžování a základy biomechaniky lyžování. 1 hod./0 hod.
3. Jednotlivé druhy sjezdového a běžeckého lyžování a jejich rozbor a vzájemné srovnání. 1 hod./0 hod.
4. Technika snožných (paralelních) oblouků a metodika jejich nácviu. 1 hod./0 hod.
5. Technika carvingu a metodika nácviu jeho jednotlivých forem. 1 hod./0 hod.
6. Materiálové vybavení pro sjezdové lyžování. 1 hod./0 hod.
7. Technika a metodika běhu na lyžích. 1 hod./0 hod.
8. Materiálové vybavení pro běh na lyžích a mazání běžeckých lyží. 1 hod./0 hod.
9. Zásady bezpečnosti při lyžování. 1 hod./0 hod.
10. Didaktika lyžování. 2 hod./0 hod.

Praktická výuka probíhá formou specializovaných kurzů. Je organizačně členěna do dopoledních a odpoledních vyučovacích bloků, ve kterých probíhá výklad teoretických poznatků a nácvik praktických lyžařských dovedností z oblasti techniky a metodiky sjíždění a zatáčení na lyžích (s různými biomechanickými principy zatáčení) a techniky a metodiky běhu na lyžích.

Náplň jednotlivých vyučovacích bloků: všeobecná a specializovaná lyžařská průprava, oblouk v pluhu, oblouky z přívratu vyšší lyže, základní snožné oblouky, krátké snožné oblouky, oblouky s přibrzděním, oblouky v boulích, oblouky s přeskokem, oblouky v hlubokém sněhu, carvingová vlnovka, základní carvingové oblouky, dynamické carvingové oblouky, racecarvingové oblouky, funcarvingové oblouky, crosscarvingové oblouky, klasická technika běhu na lyžích, technika bruslení na lyžích, organizace a průběh lyžařské turistické akce.

Celkový rozsah výuky praxe.....24 vyučovacích bloků po 2,5 hod  
Závěrečný test z teorie a praktické zkoušky vybraných dovedností 1 hod./2 hod.

### **Seznam doporučené literatury**

- Benešová, D., & Štumbauer, J. (2006). *Školní lyžování II*. Sušice: Nakladatelství Dr. Radovan Rebstöck.  
Částka, K., Kolovská, I., & Votík, J. (2005). *Jak dokonale zvládnout carving*. Praha: Grada.  
Soukup, J. (1991). *Lyžování podle alpských lyžařských škol*. Praha: Olympia.  
Štumbauer, J., & Vobr, R. (2005). *Moderní lyžování*. České Budějovice: Kopp.  
Štumbauer, J., & Vobr, R. (2007). *Carving*. České Budějovice: Kopp.  
Tremel, J. (2004). *Lyžování dětí*. Praha: Grada.  
Štumbauer, J., & Vobr, R. (2008). *Abeceda carvingu*. Praha: HAPPY SPORT.

### **Podmínky pro získání kvalifikace Instruktor lyžování**

Splnění předmětů – Anatomie člověka, Základy názvosloví tělesných cvičení, Úvod do pedagogiky, Úvod do psychologie a celého rozsahu povinného předmětu lyžování (2 kurzy, teoretický seminář a úspěšné složení závěrečné zkoušky z předmětu lyžování).

Splněním uvedených vypsanych předmětů splní studenti s přesahem minimální hodinovou dotaci 150 hodin stanovenou pro frekventanty s ukončeným středním vzděláním pro získání osvědčení **Instruktor lyžování**.