



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

Školení **instruktorů běžeckého 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 základů běžeckého lyžování**
Pracovní činnost (obor): **Zimní sporty**

Akreditované zařízení je vedeno následujícími pracovníky:

Garant: PhDr. Petr Bahenský, Ph.D.

Lektorský sbor: PhDr. Tomáš Tlustý, Ph.D.
Mgr. David Marko
Mgr. Miroslav Krajcigr

Profil absolventa:

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

Vydávané doklady:

KTVS PF JU vydává osvědčení o rekvalifikaci označené symbolikou Pedagogické fakulty Jihočeské univerzity a razítkem KTVS PF JU.

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 běžeckého lyžování a absolvování semináře z běžeckého lyžování a úspěšné složení zkoušky z předmětu běžecké lyžování pro oborovou tělesnou výchovu.

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

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

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

Zájemce získá licenci instruktora běžeckého 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 běžeckého lyžování je **600 Kč**. Tento poplatek je nutno zaplatit převodem na účet Pedagogické fakulty **104725778/0300** variabilní symbol **91129**.

Doklad 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 výstroj pro běžecké lyžování
- 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. Všeobecná lyžařská průprava, cíle, úkoly a obsah. 1 hod./0 hod.
2. Běh na lyžích, charakteristika a význam běžeckých technik, terminologie, rozdělení obsahu výuky lyžování na běžeckých lyžích 1 hod./0 hod.
3. Technika a nácvik klasických technik běhu. 1 hod./0 hod.
4. Technika a nácvik běhu bruslení. 1 hod./0 hod.
5. Příprava lyží a mazání lyží. 1 hod./0 hod.
6. Materiálové vybavení pro běžecké lyžování. 1 hod./0 hod.
7. Lyžařská turistika a metodika přípravy výletu na lyžích, nebezpečí na horách. 1 hod./0 hod.
8. Současné trendy v oblasti běžecké výbroje-lyže, vázání, boty, hole a doplňky .. 1 hod./0 hod.
9. Současné trendy v oblasti běžecké výbroje-lyže, vázání, boty, hole a doplňky .. 1 hod./0 hod.
10. Didaktika lyžování. 2 hod./0 hod.

Praktická výuka probíhá formou specializovaného kurzu. 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 jednotlivých technik běhu na lyžích.

Náplň jednotlivých vyučovacích bloků: všeobecná lyžařská průprava, sjíždění, zatáčení, brzdění na běžeckých lyžích, hry a zábavná cvičení, nácvik a procvičení klasického běhu (střídavý běh dvoudobý a soupažný běh jednodobý), nácvik a procvičení bruslení (oboustranné bruslení jednodobé, dvoudobé a střídavé) a jeho modifikace, závod v běhu na lyžích, celodenní výlet.

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. (2004). Školní lyžování. Plzeň: ZČU.

Benešová, D., & Štumbauer, J. (2006). *Školní lyžování II*. Sušice: Nakladatelství Dr. Radovan Rebstöck.

Dvořák, F., & Mašková, L. (1997). Česká škola lyžování. Běh na lyžích. Praha: SL ČR.

Gnad, T., & Psotová, D. (2005). Běh na lyžích. Praha: Karolinum.

Štumbauer, J., & Vobr, R. (2005). *Moderní lyžování*. České Budějovice: Kopp.

Treml, J. (2004). Lyžování dětí. Praha: Grada.

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 základů běžeckého lyžování**.

Schvaluji statut, organizaci a obsah rekvalifikačního kurzu

.....
doc. RNDr. Helena Koldová, Ph.D.
statutární zástupce
vzdělávacího zařízení