

Osnova výuky – cvičitel lyžování

<b>Teoretická část</b>	<b>Počet hodin</b>		
	<b>1.konz.</b>	<b>2.konz.</b>	<b>3.konz.</b>
1. Dějiny lyžování (vč.vývoje techniky,slavných osobností čs.lyžování apod.)	1	-	-
2. Organizace lyžování v ČR	1	-	1
3. Lyžování a ochrana přírody	1	-	1
4. Pedagogika – aplikace poznatků do vyučovacího procesu v lyžování	1	-	1
5. Psychologie	1	-	1
6. Zvláštnosti výuky dětí (hry na sněhu, „lyž.hřiště“ apod.	2	2	2
7. Didaktika lyžování – členění lyžařského výcviku	2	1	1
8. Didaktické pomůcky a jejich využití	-	-	2
9. Práce s videotechnikou, rozbor záznamů	1	1	1
10. Anatomie a fyziologie (základní údaje)	1	1	1
11. Hygiena, úrazová zábrana (životospráva, výživa)	1	-	-
12. Traumatologie, první pomoc	1	1	1
13. Výzbroj a výstroj (sjezd, běh)	3	1	-
14. Lyžařská technologie a mazání lyží	1	1	-
15. Technika a metodika sjíždění a zatáčení	3	3	2
16. Technika a metodika běhu (klasika, bruslení)	2	2	2
17. Základy biomechaniky	-	1	-
18. Biomechanika alpského lyžování	-	2	-
19. Biomechanika běhu na lyžích	-	1	-
20. Právní odpovědnost lyžařského pedagoga	-	2	1
21. Ekonomie, marketing	-	1	1
22. Kondiční příprava lyžaře	-	2	1
<b>CELKEM na konzultaci</b>	<b>22 hod</b>	<b>22 hod</b>	<b>19 hod</b>
<b>CELKEM na školení</b>	<b>63 hodin</b>		

<b>Praktická část (sjezd, běh)</b>	<b>Počet hodin</b>		
	<b>1. konz.</b>	<b>2. konz.</b>	<b>3.konz.</b>
1. 1. Technika a metodika etapy základního lyžování – I. část	16	16	12
2. 2. Technika a metodika etapy základního lyžování – II. část	16	24	21
3. 3. Metodická praxe	14	14	14
<b>CELKEM na konzultaci</b>	<b>46 hod.</b>	<b>54 hod.</b>	<b>47 hod.</b>

<b>CELKEM na školení</b>	<b>147 hodin</b>
--------------------------	------------------

A. Program přijímacích pohovorů pro školení – cvičitel lyžování

Datum	Dopoledne	Odpoledne	19.30 – 22.00 hod. Teorie – rozbor videozáznamu
1. den	Příjezd	LV – běh	Zahájení, informace o studiu učitelů lyžování B
2. den	LV - sjezd	LV – zkoušky sjezd	Rozbor videozáznamu (osob.technika, sjezd,běh)
3. den	LV - zkoušky běh	Hodnocení a zakončení přijímacích pohovorů – odjezd	

B. Rozsah a obsah vyučované látky a zkuškových požadavků

**PRAXE - SJEZD**

Kvalifikace	Rozsah vyučované látky	Zkuškové požadavky
<b>Cvičitel lyžování</b>	Celý obsah a rozsah výuky I. a II. části etapy základního lyžování (sjíždění, zatáčení)	Oblouk v pluhu Oblouk z přivrátu vyšší lyží Střední základní oblouk  <b>Střední carvingový oblouk</b> Střední snožný oblouk Krátký snožný oblouk Oblouk s přibrzděním Metodické výstupy Základní rozbor videozáznamu

## PRAXE – BĚH

Kvalifikace	Rozsah vyučované látky	Zkouškové požadavky
<b>Cvičitel lyžování</b>	Technika a metodika běhu na lyžích na úrovni I. a II. části etapy základního lyžování bez aplikací do podmínek závodní trati, zvládnutí celého rozsahu další techniky běhu.	Střídavý běh dvoudobý Soupažný běh jednodobý Navazování jednotlivých způsobů klasické techniky běhu. Oboustranné bruslení jednodobé Oboustranné bruslení dvoudobé se symetrickým a asymetrickým pohybem paží Metodické výstupy Základní rozbor videozáznamu

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy ČR  
Komise pro akreditaci vzdělávacích zařízení  
Karmelitská 5  
118 00 Praha 1

## **Žádost o pověření k vydávání dokladu o kvalifikaci**

SKI SYSTEM PLUS spol. s r.o.  
Na Horkách 870 / 25A  
Český Těšín  
737 01

vás ve smyslu vyhlášky MŠMT ČR č. 524/2004 Sb. žádáme o pověření našeho školícího střediska k vydání dokladu o kvalifikaci

**CVIČITEL LYŽOVÁNÍ** s celostátní platností.

V příloze této žádosti vám zasíláme příslušné podklady pro akreditační řízení.

Děkujeme vám za vyřízení žádosti.

**Jaromír Lukáš**  
**Ředitel společnosti**