

## **Učební plán – instruktor školního lyžování**

---

Instruktor školního lyžování je lyžařský pedagog, který je oprávněn samostatně vést, řídit a vyhodnocovat tělovýchovný proces všech věkových kategorií v oblasti základního lyžování.

Výstupem pro účastníky školení pro získání kvalifikace Instruktor školního lyžování je působení ve školních výcvikových kurzech.

Rozsah odborných znalostí v případě kvalifikace Instruktor školního lyžování je v rozsahu školení, které probíhá v rámci 14 výukových půldnů, což představuje 54 výukových hodin.

Podmínkou pro získání kvalifikace je úspěšné absolvování školení a dosažení věku 18ti let.

### **A. Úkol předmětu**

Prohloubit znalosti posluchače z teorie a praxe lyžování:

- prohloubit znalosti z techniky a metodiky lyžování zaměřené na provádění učitelské praxe,
- seznámit posluchače s vývojem a současným stavem lyžařského sportu a vést je k soustavnému sledování odborné lyžařské literatury.

### **B. Metody a formy práce**

Výuka probíhá v hodinách teorie, v seminářích a v praxi.

Vzhledem ke specifickému charakteru lyžování je výuka realizována v určených celcích na horách.

### **C. Zkouškové požadavky**

- zkouška z teorie,
- zkouška z praxe (sjezd, běh),
- zkouška z metodické praxe.

D. Osnova výuky

	počet hodin
Teoretická část	
1. Dějiny lyžování, význam a organizace lyžování v ČR	1
2. Právní postavení instruktorů lyžování	1
3. Zásady pohybu na horách, zásady první pomoci, ochrana přírody	1
4. Pedagogika (aplikace poznatků do vyučovacího procesu v lyžování)	1
5. Psychologie, zvláštnosti výuky dětí, tělesně postižených, starších lyžařů	1
6. Teorie a didaktika lyžování – členění lyžařského výcviku biomechanika	1
7. Základy anatomie, kineziologie, fyziologie	1
8. Hygiena, úrazová zábrana (zdatnost, životospráva, výživa)	1
9. Výzbroj, výstroj (sjezd, běh)	1
10. Lyžařská technologie – údržba a mazání lyží	1
11. Technika a metodika sjíždění a zatáčení	2
12. Technika a metodika běhu	1
13. Analýza a hodnocení techniky	1
14. Zkoušky – teorie	2
<b>CELKEM</b>	<b>16 hodin</b>

	počet hodin
Praktická část (sjezd, běh)	
1. Technika a metodika etapy základního lyžování, I. část (sjezd, běh)	22
2. Technika a metodika etapy základního lyžování, II. část – informace (sjezd, běh)	4
3. Metodická praxe (sjezd, běh)	6
4. Zkoušky – praxe (sjezd, běh)	6
<b>CELKEM</b>	<b>38 hodin</b>

**Celkem**

**54 hodin**