

## **Základní školní lyžování**

### **Charakteristika programu:**

Kurz je zaměřen na získání praktických a teoretických poznatků potřebných pro správné sjíždění a zatáčení na lyžích.

Rozsah kurzu je 7 dnů, z toho 1. den je vyhrazen pro příjezd a organizační a teoretické požadavky, 7. den pro odjezd a dopolední možnost oprav praktických ukázek (změna programu dle aktuálního počasí vyhrazena).

### **Požadované předpoklady uchazeče:**

Dosažené středoškolské vzdělání s maturitou. Kurz je určen pro pedagogické pracovníky (studenty i učitele) mateřských škol, základních škol (1. i 2. stupeň) a středních škol.

### **Profil absolventa:**

Instruktor kurzu Základní školního lyžování dovede využívat teoretické poznatky a spojovat je s praktickými dovednostmi tak, že zvládne vedení družstva na zimních výcvikových kurzech základních a středních škol. Úspěšný absolvent bude schopen vést družstvo během vyučovacího procesu sjezdového a běžeckého lyžování, připravit vhodnou trasu pro celodenní výlet na běžeckých lyžích. Dále bude schopen zimní výcvikový kurz připravit a řídit jeho průběh. Potvrzením úspěšného splnění požadavků je vystavení licence Základní školní lyžování.

**Garant kurzu:** Mgr. Jaroslav Vrbas, Ph.D. (vrbas@ped.muni.cz)

**Lektor kurzu:** Mgr. Marek Trávníček, doc. PhDr. Mgr. Petr Vlček, Ph.D., Mgr. Jaroslav Vrbas, Ph.D.

**Délka kurzu:** sedmidenní kurz

- 1. den** – příjezd do Herlíkovic (organizace, teorie, běžky)
- 2. – 6. den** – teorie a praxe výuky sjíždění a zatáčení a běhu na lyžích
- 7. den** – ukončení a odjezd (změna programu vyhrazena)

**Termín konání kurzu:** 2. – 8. 1. 2022

### **Obsahový plán kurzu:**

*Teoretická část – 14 hod*

Zásady první pomoci - 1 hod

Lyžařská výzbroj a výstroj a technologie - 2 hod

Historie lyžování - 1 hod

Technika a metodika sjíždění a zatáčení - 4 hod

Technika a metodika běhu na lyžích - 2 hod

Didaktika lyžování - 3 hod

Zkoušky – teorie - 1 hod

*Praktická část*

Technika a metodika sjíždění a zatáčení - 26 hod

Technika a metodika běhu na lyžích - 10 hod

Zkoušky praxe (metodické výstupy, sjezd, běh).

### **Průběh kurzu a způsob jeho ukončení:**

*Teoretická část*

Písemný test sestavený z 20 otázek. Pro splnění je třeba 15 správných odpovědí, rozbor videa, vedení lyžařského deníku (hodnocení a zpětná vazba).

Hodnocení prospěl (a)/neprospěl (a)

*Praktická část*

Sjezdové lyžování: oblouk v pluhu, oblouk z přivrátu vyšší lyží, základní paralelní oblouk nebo carvingový oblouk, metodický výstup.

Běžecské lyžování: střídavý běh dvoudobý, soupažný běh jednodobý.

Hodnocení prospěl(a)/ neprospěl(a).

(změna programu vyhrazena podle aktuálních podmínek)

Absolvent kurzu obdrží osvědčení o absolvování programu celoživotního vzdělávání. Pokud splní požadavky, obdrží také licenci Základní školní lyžování.

**Kontrola kurzu:** Kontrola vzdělávání probíhá v souladu s příslušnými vnitřními předpisy fakulty. Na úrovni MŠMT provádí kontrolu Interski Česká republika - sdružení pro výuku lyžování v rámci akreditace DVPP.

**Cena kurzu:** přihlašovací poplatek 1 700 Kč + cena za ubytování, stravu, dopravu, skipas ve výši cca 6 500 Kč (bude se hradit zvlášť na místě kurzu)

**Termín podání přihlášky:** do 20. 12. 2021 (přihlášení probíhá provedením objednávky kurzu přes Obchodní centrum a zaplacením poplatku 1 700 Kč) – zájemci o kurz, kteří nejsou studenty nebo absolventy MU, musí také dodat na Centrum celoživotního vzdělávání vyplněnou přihlášku, kterou najdou zde, a prostou kopii dokladu o nejvyšším dosaženém vzdělání (maturitní vysvědčení, VŠ diplom)

**Počet uchazečů:** min. 11, max. 25 (pořadí je určeno podle platby v Obchodním centru MU)

**Poznámka:** Kurz je akreditován (MSMT-15835/2019-1-637).