**Doporučený učební plán a osnovy pro kurzy**

**Instruktor základů sjezdového lyžování**

**Instruktor základů běžeckého lyžování**

**Instruktor základů snowboardingu**

V návrhu jsou uvedeny doporučené tematické okruhy a jejich doporučené minimální hodinové dotace. Je dáno, že v části obecné musí součet dosahovat minimálně 10 hodin a v části specializační minimálně 40 hodin. Obsah vzdělávání je nutné specifikovat ve vztahu ke konkrétní činnosti a jejího zaměření. Učební plán musí být v souladu s profilem absolventa, s rozsahem a způsobem ověřování obecných i profesně specifických znalostí a dovedností v průběhu závěrečných zkoušek.

**Tyto kurzy nevedou k získání živnostenského oprávnění pro vázanou živnost "Poskytování tělovýchovných a sportovních služeb v oblasti" dle přílohy č. 2 zákona   
č. 455/1991 Sb., o živnostenském podnikání (živnostenský zákon).**

**Tyto kurzy jsou určeny pro lidi, kteří chtějí pracovat jako pracovníci lyžařské školy dle přílohy č. 5 zákona č. 455/1991 Sb., o živnostenském podnikání (živnostenský zákon).**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Učební plán***  ***Obecná část*** | *Počet hodin* | |
| *Teorie*  *(vyučovací hodina*  *45 minut)* | *Praxe*  *(vyučovací hodina*  *60 minut)* |
| ***1. Poučení o bezpečnosti a ochraně zdraví při***  ***Práci*** | *1* |  |
| ***2. Anatomie a kineziologie*** | *1* |  |
| 1. ***Fyziologie, Fyziologie zátěže*** | *1* |  |
| 1. ***Sportovní příprava, trénink a TV*** | *2* |  |
| 1. ***Psychologie, Psychologie sportu*** | *1* |  |
| 1. ***Pedagogika, Pedagogiky sportu*** | *1* |  |
| 1. ***První pomoc*** | *1* | *1* |
| 1. ***Hygiena sportu a výživa*** | 1 |  |
| ***CELKEM*** | *Min. 9* | *Min. 1* |
| ***Specializace*** |  |  |
| 1. **Metodika a didaktika tréninku v dané oblasti sportu /sportovní specializaci** | *5* | *15* |
| 1. **Organizace tréninku a činnosti instruktora** | *5* | *15* |
| ***CELKEM*** | *Min. 10* | *Min. 30* |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Učební osnovy***  ***Obecná část*** | *Počet hodin* | |
| *Teorie*  *(vyučovací hodina*  *45 minut)* | *Praxe*  *(vyučovací hodina*  *60 minut)* |
| ***1. Poučení o bezpečnosti a ochraně zdraví při***  ***Práci***   * *bezpečnost práce a ochrana zdraví při kurzu* * *bezpečnost práce a ochrana zdraví při výkonu činnosti* | *1* |  |
| ***2. Anatomie a kineziologie***  *- stavba kosti*  *- klouby*  *- stavba svalu, typy svalové tkáně,   svalová práce, svalové funkce*  *- oběhový systém*  *- dýchací systém*  *- vylučovací systém*  *- trávicí systém*  *- ostatní systémy* | *1* |  |
| 1. ***Fyziologie, Fyziologie zátěže***   *- energetický metabolismus*  *- nervová a humorální regulace   homeostázy*  *- reakce a adaptace oběhového a   svalového systému na zatížení a   zatěžování*  *- fyziologické determinanty výkonnosti*  *- únava a zotavení*  *- zátěžové testy* | *1* |  |
| 1. ***Sportovní příprava, trénink a TV***   *- základní termíny sportovní přípravy a tréninku*  *- složky sportovního tréninku*  *- plánování, evidence a vyhodnocení sportovního tréninku*  *- etapy a cykly ve sportovní přípravě/tréninku*  *- sportovní výkon*  *- zatížení, zotavení, zatěžování*  *- sportovní příprava žen, dětí a mládeže*  *- didaktika těsné výchovy* | *2* |  |
| 1. ***Psychologie, Psychologie sportu***   *- osobnost, struktura osobnosti*  *- temperament*  *- skupina, role ve skupině, komunikace*  *- motivace, vůle, emoce*  *- psychologická příprava sportovce* | *1* |  |
| 1. ***Pedagogika, Pedagogiky sportu***   *- vývoj člověka*  *- výchova a její role*  *- věkové zvláštnosti*  *- osobnost trenéra,*  *- pedagogické zásady a principy, řídící styly* | *1* |  |
| 1. ***První pomoc***   *- úrazy, charakter, prevence*  *- bezvědomí, šok*  *- resuscitace*  *- techniky ošetření*  *- bezpečnost a ochrana zdraví při práci* | *1* | *1* |
| 1. ***Hygiena sportu a výživa***   *- biologický a kalendářní věk*  *- regenerace*  *- masáže a zábaly*  *- základy výživy*  *- pitný režim*  *- tvorba jídelníčku*  *- suplementace* | 1 |  |
| ***CELKEM*** | *Min. 9* | *Min. 1* |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Učební osnovy***  ***Specializace***  *Obsah je nutno specifikovat ve vztahu ke konkrétní činnosti v oblasti sportu / sportovní specializaci* | *Počet hodin* | |
| *Teorie*  *(vyučovací hodina*  *45 minut)* | *Praxe*  *(vyučovací hodina*  *60 minut)* |
| **Metodika a didaktika tréninku v dané oblasti sportu /sportovní specializaci**   * **…** | *5* | *15* |
| **Organizace tréninku a činnosti instruktora**   * **…** | *5* | *15* |
| **SOUČET** | *Min. 10* | *Min. 30* |