**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* |