

D – Charakteristika studijního předmětu				
Název studijního předmětu	Zimní kurz			
Typ předmětu	povinně volitelný		doporučený ročník / semestr	2/ZS
Rozsah studijního předmětu	0+5D	hod. za týden	0	kreditů2
Jiný způsob vyjádření rozsahu				
Způsob zakončení	zápočet		Forma výuky	cvičení
Další požadavky na studenta				
Podmínky udělení zápočtu: absolvování kurzu v plném rozsahu a předvedení carvingového oblouku nebo běhu na lyžích.				
Vyučující				
Mgr. Petra Čaplová, Ph.D.				
Stručná anotace předmětu				
<p>Výuka je zaměřena na zdokonalení techniky běhu nebo sjezdu na lyžích, zdokonalení techniky jízdy na snowboardu. V nabídce jsou také kurzy zaměřené na skitouring (pohyb na skialpových lyžích a sněžnicích).</p> <p>Nutná je přihláška přes web KTV a zaplacení zálohy.</p> <p>Obsah kurzů:</p> <p>Lyžařská a snowboardová výstroj a výzbroj, současné trendy. Příprava lyží a použití vosků podle druhů sněhu a klimatických podmínek.</p> <p>Pravidla pro pohyb na sjezdových tratích.</p> <p>Nebezpečí hor, první pomoc při úrazech.</p> <p>Všeobecná lyžařská průprava a brždění. Průpravné hry k získání základních pohybových dovedností na lyžích.</p> <p>Specializovaná lyžařská průprava - běh.</p> <p>Běžecské lyžování - klasická technika, bruslení. Turistika na lyžích.</p> <p>Specializovaná sjezdařská průprava. Modifikované oblouky, základní snožný oblouk, carvingový oblouk.</p> <p>Specializovaná snowboardová průprava. Základní smýkaný oblouk, základní řezaný oblouk, slalomový oblouk.</p>				
Informace ke kombinované nebo distanční formě				
Rozsah konzultací (soustředění)		hodin za týden		
Rozsah a obsahové zaměření individuálních prací studentů a způsob kontroly				
Studijní literatura a studijní pomůcky				
<p>ANTOŠ, R. Metodika běžecského a sjezdového lyžování pro vysokoškolské studenty. 1. vyd. Liberec: Technická univerzita, 2014. 78 s. ISBN 978-80-7494-113-9.</p> <p>KUPROVÁ, K. Pohyb v zimním prostředí – skitouring, sněžnice. 1. vyd. Liberec: Technická univerzita, 2014. 96 s. ISBN 978-80-7494-109-2.</p>				