

E – Charakteristika studijního předmětu				
Název studijního předmětu	Kurs zimní			
Typ předmětu	povinně volitelný		dopor. ročník / semestr	Z
Rozsah studijního předmětu	1 T	hod. za týden	kreditů	2
Jiný způsob vyjádření rozsahu				
Způsob zakončení	zápočet		Forma výuky	pobytový kurs
Další požadavky na studenta				
Vyučující	katedra tělesné výchovy			
Stručná anotace předmětu	<p>Kurs je zaměřen na zvládnutí teoretických a praktických znalostí a dovedností běžeckých a sjezdových disciplín. Studenti se seznámí s technikou a metodikou lyžování dětí ml. školního věku.</p> <p>Přednášky:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lyžařská výstroj a výzbroj, současné trendy. Příprava lyží a použití vosků podle druhů sněhu a klimatických podmínek. 2. Organizace lyžařského zájezdu. Příprava, obsah a průběh kursu. 3. Všeobecná lyžařská průprava. Technika a metodika běhu na lyžích. 4. Specializovaná průprava pro sjíždění a zatáčení. Modifikované oblouky, základní snožný oblouk. Pravidla pro pohyb na sjezdových tratích. 5. Turistika na lyžích - příprava výletu. Nebezpečí hor, první pomoc při úrazech. <p>Cvičení (tříhodinové bloky):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Všeobecná lyžařská průprava a brždění. Průpravné hry k získání základních pohybových dovedností na lyžích. Specializovaná lyžařská průprava - běh. 2. - 3. Metodika běžeckého lyžování - klasická technika, bruslení. 4. - 6. Specializovaná sjezdařská průprava. Metodika sjezdového lyžování - modifikované oblouky, základní snožný oblouk, carvingový oblouk. 7. - 8. Turistika na lyžích. <p>Hry pro výuku lyžařských dovedností a vyplnění volného času během lyžařského výcviku. Využití volného času na horské chatě.</p>			
Studijní literatura a studijní pomůcky	<p>BRTNÍK, J., NEUMAN, J. Zimní hry na sněhu i bez něj. Praha : Portál, 1999.</p> <p>DYGRÍN, J., ČUŘÍKOVÁ, L., SUCHOMEL, A. aj. Základy lyžování. Liberec : TU, 2003</p>			