

Zásady činnosti akreditovaných zařízení v oblasti výuky lyžování.

Vydává Interski ČR v reakci na rozhodnutí AK MŠMT ze dne 1.5.2013

Tyto zásady reagují na rozhodnutí Komise pro akreditaci vzdělávacích programů v oblasti sportu MŠMT ČR, která od 1.5.2013 rozhodla mmj. akreditovat pro oblast sportu pouze trenérskou a instruktorskou kvalifikaci s dotací 150 hodin výuky a právem na získání Živnostenského oprávnění.

Zásady konkretizují doporučený minimální obsah a rozsah školení kvalifikace Instruktor lyžování (IL) jednotlivých akreditovaných zařízení sdružených v IS ČR (dále jen AZ) za nových podmínek.

Zásady dále upravují doporučené podmínky pro udělení nižších i vyšších interních kvalifikací AZ.

1. Lyžařské kvalifikace:

Schematický přehled kvalifikací

Lyžařské kvalifikace	druh kvalifikace	vydání ŽL	délka školení	Názvy specializací	min. věk	min.praxe
1.1. Praktikant sjíždění(Psj)/ běhu(Pběh)/ zákl. lyžování*(PZL)/telem. lyžování(PTL)	interní	ne	20 hod.	výběr Sj/Běh/ZL /Telemark	15 let	0
1.2. Instruktor sjíždění(ISj)/ běhu(Iběh)/základního lyžování*(IZL)/ školního lyžování*(IŠL)/telem.lyž.(ITL)	interní	ne	50 hod.	výběr Sj/Běh/ZL /ŠL/Telemark	18 let	0
1.3. Instruktor lyžování (IL) se specializací sjíždění, běh, telemark	profesní	ano	150 hod.	150 hod. Sj/Běh/Tel 150 hod 2.3. + 100hod Běh/ Sj/ Snb/Tel	18 let	7 dnů
1.4. Cvičitel lyžování (2 specializace)	interní	ne	250 hod.		18 let	14 dnů
1.5. Učitel lyžování	interní	ne	450hod	dle akreditace VŠ	18 let	
Známka IVSI (International Ski Instructors Association)	interní	ano	250 hod.	Po splnění podmínek Minimum standardu IVSI (zástupce SL ČR).		
Známka ISIA (International Ski Instructors Association)	interní	ano	450 hod.	Po splnění podmínek Minimum standardu ISIA (zástupce APUL).		

1.1. Praktikant sjíždění(Psj)/ běhu(Pběh)/ základního lyžování*(PZL)/telemarkového lyžování(PTL)

Jsou interní kvalifikace AZ nižší než IL(1.3.), používané jednotlivými sdruženími a členskými organizacemi Interski ČR. **Neopravňuje k vydání Živnostenského listu.** Opravňují praktikanta být pomocníkem osoby s kvalifikací Instruktor (1.2.) a vyšší při řízení a vedení výcviku.

Délka školení je min. 20 hod. (2 dny).

Obsahovou náplň a hodinovou dotaci teorie i praxe stanovuje AZ.

Podmínkou pro přijetí do školení je dosažení věku 15 let.

* základní a školní lyžování zahrnuje výuku sjíždění i běhu

1.2. Instruktor sjíždění(ISj) /běhu(Iběh)/základního lyžování* (IZL)/školního lyžování*(IŠL)/telemarkového lyžování(ITL)

Jsou interní kvalifikace AZ nižší než IL (1.3.), používané jednotlivými sdruženími a členskými organizacemi Interski ČR. **Neopravňuje k vydání Živnostenského listu.** Opravňují absolventy k samostatnému plánování, vedení a vyhodnocování výcviku.

Délka školení je v rozsahu min. 50 hodin (5-6 dnů).

*Obsahová náplň a hodinová dotace teorie i praxe jsou uvedeny v **Příloze č.1.***

Podmínkou pro přijetí do školení je dosažení věku 18 let.

1.3. Instruktor lyžování (IL)

Je profesní kvalifikace, která splňuje z hlediska obsahu a rozsahu školení, zkouškových požadavků a předepsané praxe podmínky pro udělení „Osvědčení o odborné způsobilosti“ a **opravňuje** v souladu s požadavky Živnostenského zákona k **vydání Živnostenského listu v oblasti výuky lyžování** dle požadavků AK MŠMT z 1.5.2013.

Její držitel samostatně plánuje, vede a vyhodnocuje lyžařský výcvik a je oprávněn školit a doškolovat kvalifikace: Praktikant (1.1.) a Instruktor (1.2.), vždy jen v rámci své specializace.

Školení této kvalifikace zahrnuje výuku jedné ze specializací: sjíždění, běh na lyžích nebo telemarkové lyžování vždy v rozsahu 150 hodin.

Podmínkou pro přijetí do školení je úspěšné absolvování přijímacích pohovorů a absolvování minimálně 7 dnů výukové praxe jako Instruktor (1.2.), která musí být doložena potvrzením vysílající organizace.

Délka školení je min. 150 hod.

Školit tuto kvalifikaci může CL, UL nebo DUL (držitel vyšší kvalifikace a příslušné specializace).

Do celkového rozsahu školení lze započítat školení interní kvalifikace Instruktor (1.2.) v rozsahu 50 hodin u samostatných specializací, či poměrné části hodin sjíždění a běhu ze školení IZL či IŠL, avšak pouze v případě, že bylo získáno u AZ dle podmínek MŠMT ČR.

*Minimální rozsah a obsah školení je uveden v **Příloze č.1.***

V dokladu o absolvování školení bude uvedeno:

“Osvědčení o odborné způsobilosti Instruktor lyžování v rozsahu 150hod se specializací sjezd/běh/telemarkové lyžování“

* základní a školní lyžování zahrnuje výuku sjíždění i běhu

1.4. Cvičitel lyžování

Je interní kvalifikace AZ vyšší než IL (1.3.), používaná jednotlivými sdruženími a členskými organizacemi Interski ČR.

Školit a udělovat tuto kvalifikaci mohou:

- UL nebo DUL dle své specializace (držitel vyšší kvalifikace)
- **AZ, která mají akreditaci na IL**
- **AZ, která jsou členy Interski ČR**

Její držitel samostatně plánuje, vede a vyhodnocuje lyžařský výcvik a je oprávněn školit a doškolenat kvalifikace: Praktikant (1.1.), Instruktor (1.2.) a Instruktor lyžování (1.3.), vždy jen v rámci své specializace.

Školení této kvalifikace zahrnuje výuku dvou specializací. (150 hod. získané kvalifikace IL(1.3.) + 100 hod. 2. specializace). V rámci specializací je možno alternativně zvolit: sjezdové lyžování, běh na lyžích, telemarkové lyžování, snowboarding.

Podmínkou pro přijetí do školení je úspěšné absolvování přijímacích pohovorů a absolvování minimálně 14 dnů výukové praxe jako IL (1.3.), která musí být doložena potvrzením vysílající organizace.

Minimální rozsah školení je 250 hodin, náplň školení musí odpovídat standardům pro udělení známky IVSI.

Do celkového počtu hodin je započteno 150 hod. školení IL (1.3.), u specializace je možno započítat 50 hod. školení Instruktora běhu/telemarkového lyžování (1.2.) nebo Instruktora základního snowboardingu

*Obsahová náplň a hodinová dotace teorie i praxe jsou uvedeny v **Příloze č.1.***

V dokladu o absolvování školení bude uvedeno:

Cvičitel lyžování dle standardů IVSI v rozsahu 250 hod. se specializací

1.5. Učitel lyžování

Je interní kvalifikace AZ vyšší než IL (1.3.) i CL (1.4.), používaná jednotlivými sdruženími a členskými organizacemi Interski ČR.

Plní stejné úkoly jako Cvičitel lyžování (1.4.), může vykonávat lektorskou činnost při školení a doškolení kvalifikace: Praktikant (1.1.), Instruktor (1.2.), Instruktor lyžování (1.3.) a Cvičitel lyžování (1.4.), vždy jen v rámci své specializace.

Kvalifikaci mohou udělovat pouze vysoké školy, které mají akreditovaný studijní program UL (Akreditační komisi pro vysoké školy) v oblasti tělesné výchovy a sportu.

Podmínkou přijetí do školení je úspěšné absolvování přijímacích pohovorů a absolvování minimálně 14 dnů výukové praxe jako CL (1.4.), která musí být doložena potvrzením vysílající organizace.

Minimální rozsah školení je 450 hodin.

Do celkového počtu hodin se započítává 250 hodin školení Cvičitele lyžování (1.4.).

2. Platnost kvalifikace

Všechny kvalifikace jsou platné do 31.12. pátého roku po ukončení příslušného školení. Osvědčení o odborné způsobilosti k získání Živnostenského listu má platnost časově neomezenou.

Prodloužení platnosti provádí příslušné AZ na základě absolvování doškolovacího semináře, jehož minimální délka je 20 hod. (2 dny). Obsahovou náplň doškolovacího semináře stanovuje AZ.

3. Členství v mezinárodních lyžařských organizacích

Držitelé kvalifikací **Cvičitel lyžování** a **Učitel lyžování** mohou získat známky a průkazy mezinárodních lyžařských organizací sdružených v Interski International prostřednictvím českých národních zástupců po splnění předepsaných podmínek:

- ISIA (International Ski Instructors Association)
Po splnění podmínek Minimum standardu ISIA (zástupce APUL).
- IVSI (International Verband der Schneesportinstruktoren)
Po splnění podmínek Minimum standardu IVSI (zástupce SL ČR).

4. Zkouškové požadavky pro jednotlivé kvalifikace

Zkouškové požadavky zahrnují:

- zkoušky z teorie
- zkoušky z praxe
- zkoušky z metodické praxe (metodický výstup)

Zkouškové požadavky v rámci zkoušky z praxe:

4.1. **Instruktor sjíždění(ISj)/ běhu(Iběh)/ základního lyžování* (IZL)/školního lyžování*(ISL)/telemarkového lyžování(ITL) 50 hod.**

Minimálně 3 prvky.

- Sjíždění – povinné:** 1. oblouk v pluhu
2. základní paralelní oblouk
- volitelné:** 1. oblouk z přívratu vyšší lyží
2. krátký paralelní oblouk
3. základní carvingový oblouk

- Běh - povinné:** 1. střídavý běh dvoudobý
2. oboustranné bruslení dvoudobé
- volitelné:** 1. soupažný běh jednodobý
2. oboustranné bruslení jednodobé

* základní a školní lyžování zahrnuje výuku sjíždění i běhu

Telemarkové lyžování –

- povinné:** 1. základní telemarkový oblouk
2. carvingový telemarkový oblouk (střední poloměr)
- volitelné:** 1. krátký telemarkový oblouk
2. skok (terénní vlna nebo snowpark)
3. volná jízda (změna rytmu jízdy a poloměru oblouků)

4.2. Instruktor lyžování (IL) 150 hod.

Minimálně 6 prvků

- Sjíždění – povinné:** 1. oblouk v pluhu
2. základní paralelní oblouk
3. střední carvingový oblouk
4. regulace rychlosti přechodem z carvingových do smýkaných oblouků a naopak
- volitelné:** 1. oblouk z přívratu vyšší lyží
2. krátký paralelní oblouk
3. oblouk s přeskokem
4. volná jízda s využitím variability terénu
5. regulace rychlosti změnou poloměru oblouku (přechodem ze středních do krátkých oblouků a naopak)

- Běh - povinné:** 1. střídavý běh dvoudobý
2. soupažný běh (jednodobý)
3. oboustranné bruslení jednodobé
4. oboustranné bruslení dvoudobé s asymetrickou prací paží
- volitelné:** 1. oboustranné bruslení prosté
2. navazování jednotlivých způsobů klasické techniky běhu
3. navazování jednotlivých způsobů bruslení

Telemarkové lyžování –

- povinné:** 1. základní telemarkový oblouk
2. carvingový telemarkový oblouk
3. krátký telemarkový oblouk
4. skok (terénní vlna nebo snowpark)
- volitelné:** 1. volná jízda v proměnlivých podmínkách, změna rytmu jízdy (firn, boule nebo hluboký sníh)
2. volná jízda (změna rytmu jízdy a poloměru oblouků)
3. freestyl na sjezdovce, jízda pozadu (switch)

4.3. Cvičitel lyžování (CL) 250 hod.

Minimálně 6 prvků.

Sjíždění – povinné: 1. oblouk v pluhu
2. základní paralelní oblouk
3. střední carvingový oblouk
4. krátký paralelní oblouk
5. regulace rychlosti přechodem z carvingových do smýkaných oblouků a naopak

volitelné: 1. oblouk z přívratu vyšší lyží
2. oblouk s přeskokem
3. volná jízda s využitím variability terénu
4. regulace rychlosti změnou poloměru oblouku (přechodem ze středních do krátkých oblouků a naopak)

Běh - povinné: 1. střídavý běh dvoudobý
2. soupažný běh (jednodobý)
3. oboustranné bruslení jednodobé
4. oboustranné bruslení dvoudobé se symetrickou prací paží
5. oboustranné bruslení dvoudobé s asymetrickou prací paží

volitelné: 1. oboustranné bruslení prosté
2. navazování jednotlivých způsobů klasické techniky běhu
3. navazování jednotlivých způsobů bruslení

Telemarkové lyžování –

povinné: 1. základní telemarkový oblouk
2. carvingový telemarkový oblouk
3. krátký telemarkový oblouk
4. skok (terénní vlna nebo snowpark)
5. volná jízda (změna rytmu jízdy a poloměru oblouků)

volitelné: 1. volná jízda v proměnlivých podmínkách, změna rytmu jízdy (firn, boule nebo hluboký sníh)
2. freestyl na sjezdovce, jízda pozadu (switch)

5. **Schéma výuky:**

Schéma výuky sjíždění a zatačení vychází z obsahu metodiky „Česká škola lyžování“ (minimální obsah viz. Příloha č.2) nebo z obsahu metodiky „Česká cesta“ (minimální obsah viz. Příloha č. 3).

Schémata, uvedená v Přílohách č. 2 a 3 jsou rámcová a každé AZ si je může graficky upravit a doplnit dle svého zaměření.

AZ si variantně zvolí příslušnou metodiku, podle které bude provádět výuku.

6. Závěrečná ustanovení

AZ jsou povinna dodržovat podmínky, za kterých jim byla akreditace udělena, rozsah a obsah výuky, zkouškové požadavky a vést řádnou evidenci o průběhu vzdělávací akce, účasti a vydaných Osvědčeních a ostatních dokladech o absolvování.

Tyto Zásady stanovují doporučený minimální požadavky na rozsah, obsah a zkoušky. AZ mohou vyžadovat jiný rozsah a obsah výuky, avšak při plném uznávání a respektování vzdělání získané u jiného AZ. To však nevylučuje právo příslušného sdružení provést přezkoušení, případně doškolení uchazeče v nezbytném rozsahu.

Platnost Zásad je stanovena od 19.11.2013 a nahrazují Zásady MŠMT ČR čj.: 32 371/2004-50 ze dne 30.11.2004.

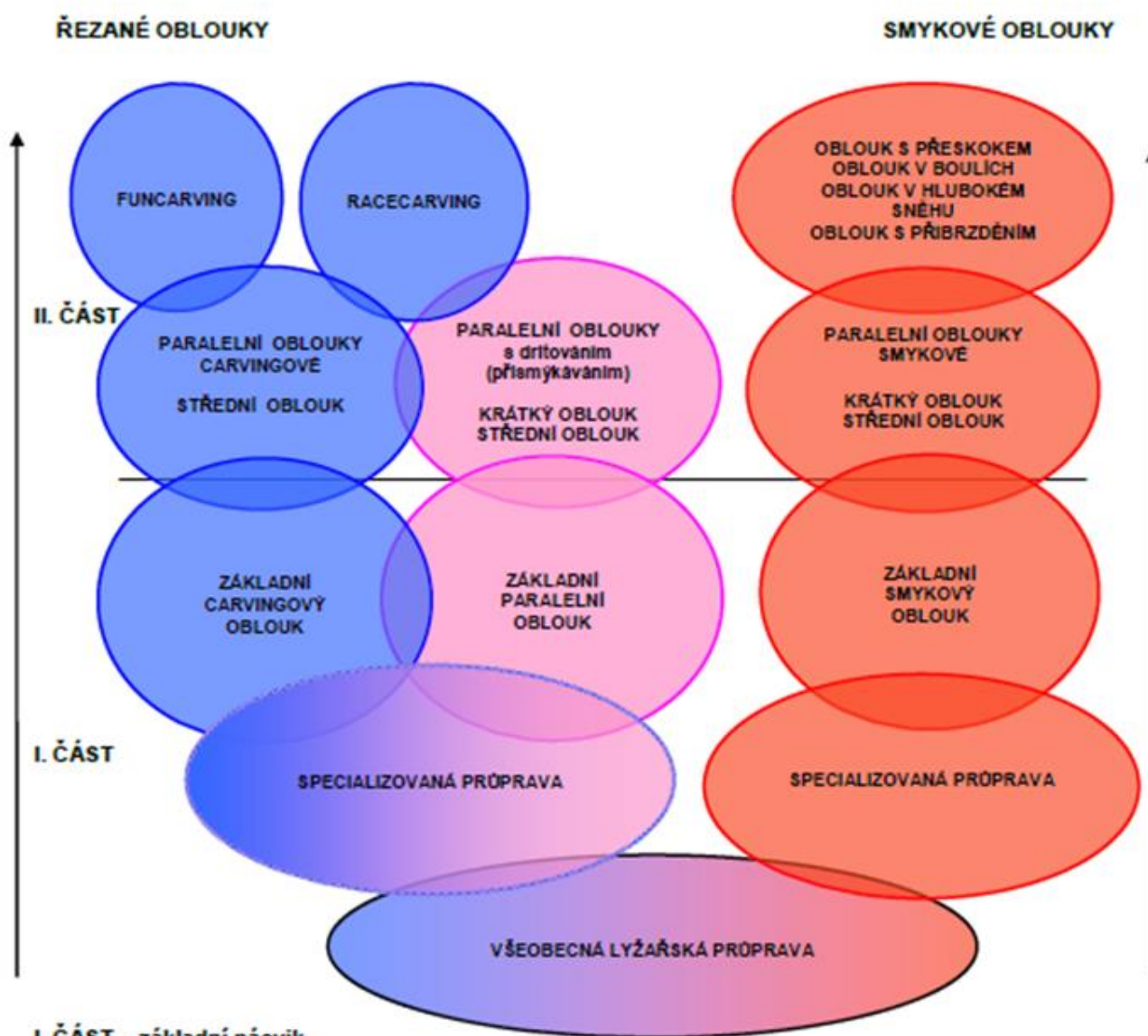
Příloha č. 1

Učební osnova Instruktor(1.2.),Instruktor lyžování(1.3.),Cvičitel lyžování(1.4.)

Obecná část (teorie)	Počet hod		
	1.blok (Instr./50)	2.blok- obecná teorie	3. blok- speciální část
1. Právo a sport – struktura a organizace sportu v ČR, postavení a právní odpovědnost instruktora	1	1	-
2. Anatomie – stavba a složení těla a kostí, klouby, svaly, dýchací a oběhový systém, trávení	1	7	-
3. Fyziologie – metabolismus, CNS, zatížení, únava a zotavení	1	6	-
4. Základy biomechaniky	1	4	-
5. Sportovní trénink – pohybové schopnosti a dovednosti, sportovní výkon, výkonnost, složky sportovního tréninku	-	4	-
6. Psychologie – osobnost sportovce, emoce a motivace,	1	3	-
7. Pedagogika – vývoj člověka, věkové zákonitosti, individuální zvláštnosti, motorické učení, výchovné působení ve sportu, didaktické zásady – metody – formy – postupy, osobnost instruktora	1	3	-
8. Traumatologie, první pomoc, úrazy ve sportu.	1	5	-
9. Ekonomie a marketing ve sportu	-	2	-
10. Hygiena sportu a výživa – regenerační postupy a procedury, regenerační cvičení, základy výživy, pitný režim	1	7	-
	8h	42h	0 h
CELKEM obecná část	50 h		-

Speciální část (teorie a praxe)	Počet hod		
	1.blok (In/50)	2.blok (IL/150) 1. specializace	3.blok (CL/250) 2.specializace
1. Dějiny lyžování	1	1	-
2. Organizace lyžování v ČR	1	-	2
3. Zvláštnosti výuky lyžování dětí	1	1	2
4. Didaktika lyžování	1	1	2
5. Didaktické pomůcky a jejich využití	-	1	1
6. Bezpečnost při výuce specializace	-	-	1
7. Zásady bezpečnosti při pohybu na sjezdových/běžeckých tratích	1	1	1
8. Bezpečnost pohybu ve volném terénu	-	1	2
9. Práce s videotechnikou, rozbor záznamů	-	1	1
10. Lyžařská technologie, výzbroj, výstroj, mazání lyží	1	1	1
11. Kondiční příprava dle specializace	-	1	1
12. Biomechanika dle specializace	-	1	1
13. Základy organizace závodů, pravidla závodů	-	1	1
14. Technika a metodika specializace – teorie	1	2	4
15. Technika a metodika specializace – praxe	35	45	80
CELKEM speciální část/blok	42h	58h	100
CELKEM speciální část na IL/CL	100h		100
CELKEM školení IL/CL	150h		250

ČESKÁ ŠKOLA LYŽOVÁNÍ
STRUKTURA VÝUKY TECHNIKY SJÍŽDĚNÍ A ZATÁČENÍ NA LYŽÍCH
V ETAPĚ ZÁKLADNÍHO LYŽOVÁNÍ



I. ČÁST – základní nácvik
II. ČÁST – speciální nácvik

- **modrá** barva označuje techniku oddělené práce dolních končetin a zahájení tlakem do vnitřních hran lyží, využívajícím překlopení lyží a jejich autokinetiku ke „carvingovému“ řezání
- **fialová** barva označuje ve výše uvedené technice cílený „podíl smyku“ (driftování-přismýkávání)
- **červená** barva vyznačuje biomechanicky odlišné „klasické smykové“ zahájení změny směru (proti)rotačním impulsem trupu s následným smykem na odlehčených lyžích

ČESKÁ CESTA SCHÉMA VÝUKY LYŽOVÁNÍ

