

OBSAH

Předměty a licenční programy lyžování..... 4

doc. PhDr. Blahoslav Komeščík, CSc.

- *Obecný syllabus výuky lyžování*..... 5
- *Formy školení, doškolování a druhy kurzů*..... 8
- *Hodnocení a kvalifikace*..... 10
- *Přílohy (syllaby předmětů)*..... 14

Právní předpisy a pokyny 17

- *Živnostenský zákon č. 455 / 1991, 2000*..... 17
- *Podnikatelský zákon č. 209 / 2001*..... 18
- *Kvalifikační a zkušební požadavky MŠMT ČR / 2004*..... 19
- *Metodický pokyn k organizování lyžařského výcviku žáků MŠMT ČR / 1993*. 20
- *Učební osnovy pro 1. až 9. ročník - lyžování MŠMT ČR / 1996*..... 24

Česká škola lyžování 26

Mgr. Bohumil Půža. a doc. PhDr. Blahoslav Komeščík, CSc.

- *členění lyžařského výcviku*..... 26
- *komplexní pojetí základního lyžování*..... 27
- *lyžařská průprava a běh*..... 27
- *sjíždění a zatáčení (carving)* 38

Didaktika a metodika lyžařského výcviku..... 43

doc. PhDr. Blahoslav Komeščík, CSc.

- *diagnostika a rozcvičení* 44
- *cíle - učivo - kontroly*..... 45
- *formy a metody výcviku*..... 48
- *lyžařské závody* 49
- *lyžařská turistika*..... 50
- *průběh motorického učení*..... 51
- *hodnocení lyžařského výcviku*..... 52
- *historie lyžování (přednáška)*..... 55

Přílohy

Úpravy skluznic lyží pro zlepšení jízdních vlastností..... 61

Mgr. Bohumil Půža

Lyžařské vybavení 79

PaedDr. Josef Mojžíš