

Katedra sportu na Fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci

## **2/B Didaktika lyžování a snowboardingu**

KAS na FTK UP v Olomouci Vás zve na kurzovní soustředění, které se uskuteční v lednu 2025 podle učebního programu Didaktika školního lyžování a snowboardingu. Účast na kurzu je povinná pro studenty, kteří jsou přihlášení ve STAGu. Zkratka předmětu KAS/KDSLS.

**Č. účtu:** 19-1096330227/0100, VS 99510302 (variabilní symbol).

**Termín:** 11. – 17. 1. 2025

**Místo:** Jeseníky, ski-areál Červenohorské sedlo

**Cena kurzu:** 9.650 Kč

(Cena zahrnuje ubytování 6 nocí, stravování 6 dnů, skipas 6/dnů).

**Úhrada:** částku 9.650 Kč uhradíte do termínu **05. listopadu 2024!**

Platbu provedete převodem ze svého bankovního účtu a výpis z účtu zašlete mailem: [jana.seidlova@upol.cz](mailto:jana.seidlova@upol.cz) jako **specifický symbol (S)** uvedete své **rodné číslo** bez lomítka.

**Nezbytně nutné!!!**

Zaplacení kurzu musí být uhrazeno ve **stanoveném** termínu, jinak s Vaší účastí na kurzu **nepočítáme** a Vaše místo nabídneme náhradníkovi. **Povinností studenta** je poslat mailem na KAS **kopii dokladu o zaplacení**, který je důležitý pro **evidenci účasti na kurzu!**

**Storno poplatky (penalizace)!**

31 dní a více před odjezdem, storno ve výši 40% ceny kurzu.

30 až 15 dní před odjezdem, storno ve výši 60% ceny kurzu.

14 až 3 dny před odjezdem, storno ve výši 80% ceny kurzu.

2 a méně dní před odjezdem, storno ve výši 100% ceny kurzu.

**Neúčast na kurzu:**

Vážné zdravotní důvody doložené lékařským osvědčením předloženým vedoucímu kurzu Mgr. Jiřímu Dubovi, e-mailem: [jiri.dub@upol.cz](mailto:jiri.dub@upol.cz) Zranění nebo onemocnění před kurzem kontaktujte ihned na **tel. 608 829 224**.

**Ubytování:**

Hotel „Červenohorské sedlo“ v blízkosti vleku, ubytování turistického typu, pokoje pro 2 až 3 osoby se sociálním zařízením (WC + sprcha).

**Stravování:**

Plná penze, snídaně, obědy, večeře a pitný režim (čaj) po celý den. Zahájení 11/1 obědem, ukončení 71/1 snídaní.

**Doprava:**

Samostatná, individuální po vlastní ose a na vlastní nebezpečí. Sraz před hotelem ČHS v sobotu 11/1 do 12:00 hodin, následuje oběd a výuka na svahu (14:00-16:00). Parkování zdarma (za hotelem). Ukončení kurzu v pátek 17/1 po zápočtech v 11:30 hodin.

**Kompletní sjezdové a snowboardové vybavení!!!**

Sjezdové **carvingové** lyže (R15-18), sjezdové boty a hole, dále **snowboard** měkký (univerzální, freestyle, freeriding), tomu odpovídající (botičkové) vázání a měkké boty, **povinná ochranná přilba!**

**Dále potřebujete:**

Kompletní vybavení 2x bunda a 2x oteplovací kalhoty, rukavice (minimálně 3 páry odolné proti moku), sjezdové a sluneční brýle, roláky, mikiny ...), vosky, hadřík,

ochranný krém s ÚV filtrem, toaletní potřeby, ručník, poznámkový blok, tužka, oblečení na chatu, přezůvky, chrániče kolen, zápěstí (doporučujeme pro SNB), hudební nástroj vítán, plavky (bazén k dispozici). Dále nezapomeňte OP, léky osobní potřeby, kartu zdravotní pojišťovny, ortézu pokud ji používáte, (vysoušeče bot a pláštěnku).

### **Doporučujeme:**

Odborné seřízení bezpečnostního vázání s vydáním **certifikátu**, které Vám zajistí ski servis v Olomouci **RepaSport**, Stupkova 1E (Tabulový vrch). Můžete si zde zapůjčit nebo koupit sjezdovou i snowboardovou výzbroj (novou i starší) a při předložení studijního průkazu dostanete slevu 10%!

Možnost zapůjčení snowboardu za skladu FTK v Neředíně (v omezeném množství) nutno domluvit osobně s paní Hanou Studenou **tel. 776 755 572**.

### **Zápočtové požadavky:**

Aktivní účast na kurzu v plném rozsahu.

Předepsané praktické dovednosti ze sjezdového lyžování a snowboardingu.

Metodický výstup, písemná příprava z didaktického výstupu.

Přímá pedagogická praxe (2VJ / lyžařská škola Hlubočky) pouze prezenční studium.

Příprava a realizace večerního společenského programu.

### **Doporučená literatura:**

Binter, L. & kol. (2006). *Jak dokonale zvládnout snowboarding*. Grada. Praha.

Brtník, J. & Neuman, J. (1999). *Zimní hry na sněhu i bez něj*. Praha. Portál.

Kutáč, P. & Navrátková, T. (2002). *Cvičíme a hrajeme si na lyžích*. Olomouc. Hanex.

Lochmanová, L. & Mazal, F. (1998). *Učitel TV mezi paragrafy*. Olomouc. Hanex.

Reichert, J. & Musil, D. (2007). *Lyžování od základů k dokonalosti*. Praha. Grada.

SLČR. (1997). *Pravidla lyžařských závodů – alpské disciplíny*.

Štumbauer, J. & Vobr, R. (2005). *Moderní Lyžování*. České Budějovice. Kopp.

Teml, J. (2004). *Lyžování dětí*. Praha. Grada.

Mgr. Jiří Dub  
Vedoucí kurzu

PaedDr. Soňa Formánková, Ph.D.  
Vedoucí Katedry sportu na FTK