

Cvičitel sportovní všestrannosti III. třídy

Vstupní požadavky

- dosažení věku 18 let nejpozději v den závěrečné zkoušky

Profil absolventa

Úspěšný absolvent odbornosti cvičitele všestrannosti III. třídy je schopen samostatně naplánovat a vést cvičební jednotku sportovní všestrannosti v sokolských tělocvičných jednotách. Dokáže zvolit vhodný obsah a didaktické postupy se zřetelem k věkovým zvláštnostem, zdatnosti a výkonnosti cvičenců. Zná a umí prakticky používat vhodné povely, pokyny a odborné názvosloví a pojmy. Svým vystupováním a jednáním je vzorem. Dokáže poskytnout předlékařskou první pomoc.

Ověření znalostí

Školení je zakončeno zkouškou. Zkoušky nejsou zahrnuty v učebním plánu.

Učební plán

Učební plán odbornosti všestrannost je rozdělen na dvě části (konzultace).

První konzultace

Název předmětu	počet vyučovacích jednotek
<i>Historie ČOS</i>	1 (S)
<i>Program a organizace ČOS</i>	2
<i>Anatomie</i>	2 (S)
<i>Fyziologie tělesných cvičení a diagnostika</i>	2
<i>Předlékařská první pomoc</i>	2
<i>Právní problematika a Bezpečnost a ochrana zdraví</i>	1 + 1 (S)
<i>Pedagogika a psychologie</i>	2 + 1 (S)
<i>Základy odborné terminologie</i>	2
<i>Stavba cvičební jednotky, organizace cvičenců</i>	2
<i>Kondiční a zdravotně orientovaná cvičení</i>	4
<i>Gymnastické činnosti – akrobacie</i>	4
<i>Pohybové hry</i>	2
<i>Celkem vyučovacích jednotek v první konzultaci</i>	23 + 5 (S)

Druhá konzultace

<i>Název předmětu</i>	<i>počet vyučovacích jednotek</i>
<i>Gymnastické činnosti – cvičení na nářadí</i>	4
<i>Gymnastické činnosti – cvičení s náčiním</i>	2
<i>Atletika</i>	3
<i>Sportovní hry</i>	4
<i>Cvičení s hudbou</i>	2
<i>Plavání</i>	1 (praxe dle podmínek)
<i>Pobyt v přírodě</i>	1
<i>Příklady stavby, vedení a organizace cvičebních jednotek</i>	5
<i>Celkem vyučovacích jednotek v druhé konzultaci</i>	22

Celkový počet hodin školení: 45 (+5 hodin samostudia)

Samostudium se zahrnuje do celkového počtu vyučovacích jednotek a je ověřeno v rámci závěrečných zkoušek. V učebním plánu je uveden minimální počet hodin samostudia.

leden 2015