

Cvičitel zdravotní tělesné výchovy III. třídy

Absolvování školení III. třídy zdravotní tělesné výchovy opravňuje samostatné vedení cvičební jednotky zdravotní tělesné výchovy v rámci ČOS. Neopravňuje k získání živnostenského oprávnění.

Vstupní požadavky

- dosažení věku 18 let nejpozději v den závěrečné zkoušky

Profil absolventa

Úspěšný absolvent odbornosti cvičitele zdravotní tělesné výchovy III. třídy je schopen samostatně vést cvičební jednotku zdravotní tělesné výchovy v rámci oddílů sportovní všestrannosti v tělocvičných jednotách. Je schopen volit vhodný obsah a didaktické postupy se zřetelem k věkovým zvláštnostem a úrovni zdatnosti cvičenců. Zná a umí prakticky používat vhodné povely, pokyny a odborné názvosloví a pojmy. Úspěšný absolvent vykonává činnost v rozsahu učebních osnov zdravotní tělesné výchovy III. třídy a schváleného cvičebního programu pro tuto odbornost. Svým vystupováním a jednáním je vzorem.

Ověření znalostí

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

Učební plán

<i>název předmětu</i>	<i>teorie</i>	<i>praxe</i>
1. Úvod do zdravotní TV	1 + 1 (S)	
2. Historie ČOS	1 (S)	
3. Program a organizace ČOS	2	
4. Anatomie a fyziologie tělesných cvičení	2 + 1 (S)	
5. Předlékařská první pomoc		2
6. Právní problematika a BOZ	1 + 1 (S)	
7. Základy odborné terminologie		2
8. Pedagogika a psychologie	2 + 1 (S)	
9. Funkční vyšetření a diagnostika	1	3
10. Stavba cvičební jednotky, organizace cvičenců	1	1
11. Vyrovnávací cvičení		7
12. Kondiční cvičení		3
13. Pohybové hry a využití hudby	1	2
14. Životospráva, životní styl, regenerace, relaxace	1	
15. Oslabení	1	
16. Zdravotní tělesná výchova v přírodě	2	
17. Ukázkové cvičební jednotky ZdrTV, včetně rozborů	4	6
Celkem vyučovacích jednotek bez samostudia	19	26
Samostudium	5	
Celkový počet vyučovacích hodin včetně samostudia	50	

Výuka probíhá formou přednášek, skupinové práce, praktických cvičení a samostudia.