

KURZ LYŽOVÁNÍ 1/C

KAS na FTK UP v Olomouci Vás zve na kurzovní soustředění, které proběhne pod Kralickým Sněžníkem v únoru 2019 podle učebního programu. Účast na soustředění je povinná pro studenty přihlášené ve STAGu studijních oborů učitelství TV, TVS, ATV, OCH prezenčního a kombinovaného studia.

Č. účtu: 19-1096330227/0100, VS 99510304 (variabilní symbol).

Zkratka předmětu: FTK/PZP1, FTK/KPZP1

Termín: 03. – 10. 2. 2019

Místo: Ski areál Kraličák, Hynčice p / Sušinou

Cena kurzu: 6.000 Kč

(cena zahrnuje dopravu, ubytování, stravování (3X denně), 7D/ skipas, literaturu).

Úhrada: Částku 6.000 Kč uhradíte do termínu **31. října 2018!!!**

Platbu provedete převodem ze svého bankovního účtu a výpis z účtu zašlete mailem: jana.seidlova@upol.cz nebo odevzdáte na Katedře sportu, Hynaisova do označené schránky „Doklady – kurzy“ hned vedle vrátnice. Jako **specifický symbol (S)** uveďte své **RČ-rodné číslo**.

Nezbytně nutné!!!

Zaplacení kurzu musí být uhrazeno ve stanoveném termínu. **Povinností studenta** je odevzdat nebo poslat mailem na KAS **kopii dokladu o zaplacení!** Pokud tak neučiní, bude vyřazen z kurzu a propadá mu termín předmětu FTK/PZP1, KPZP1! Doklad o zaplacení je důležitý pro **evidenci Vaší 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 Mgr. Taťaně Bank Navrátkové na Katedru sportu, Hynaisova 9, e-mail: tatana.bank@upol.cz při zranění nebo onemocnění kontaktujte na tel. 739 249 121

Ubytování:

Chata Erlina, ubytování turistického typu, pokoje pro 4-6-8 osob s vlastním sociálním zařízením nebo WC + sprchy na patře.

Stravování:

Plná penze (3 x denně), snídaně, obědy, večeře a pitný režim (čaj) po celý den.

Doprava:

Společná, zajištěna autobusem. **Sraz** účastníků v neděli 3. 2. v **9:00 hodin** na parkovišti před Billou (Slovanský dům) a následné nakládání lyží a osobních věcí.

Odjezd autobusu v **9:15 hodin**.

Návrat do Olomouce v neděli 10. 2. kolem poledne.

Kompletní sjezdové a běžecké vybavení!

Povinně carvingové (sjezdové R-15) **lyže, běžecké lyže** zvolte tak, aby byly vhodné pro **bruslení** i **klasickou** techniku (v žádném případě NE běžky s vázáním 75 a šupinami!) **Povinná ochranná přilba** nutná pro sjezdový výcvik!

Dále potřebujete:

Sjezdové oblečení (bunda, oteplovací kalhoty, sjezdové rukavice), běžecké oblečení (lehčí bunda, šušťáky, legíny, běžecké rukavice, čepice), sjezdové a běžecké vosky, stěrku, hadřík na čištění lyží, sjezdové a sluneční brýle, krém s UV filtrem, mapu Kralického Sněžníku, poznámkový blok, tužku, OP, léky osobní potřeby, kartu zdravotní pojišťovny, oblečení a přezůvky na chatu, osobní hygienu, hudební nástroj..., vše sbaleno v batohu nebo sportovní tašce, lyže sjezdové i běžecké, včetně sjezdových i běžeckých holí **v lyžařském vaku.**

Přednášky před kurzem jsou povinné – bloková výuka!

Předsunuté přednášky z lyžování jsou součástí povinné kurzovní výuky. Termíny pro prezenční studium 4/10 – 24/10 – 15/11, posluchárna **č. 401 Neředín**, čas 19:30 – 21:00 hod. Termíny pro kombinované studium 5/10 – 2/11, Hynaisova, učebna **Hy 9L** čas 16:00 – 17:30 hod.

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 běžeckou výzbroj (novou i starší) a při předložení studijního průkazu dostanete slevu 10%!

Zkouškové požadavky:

- Aktivní účast na kurzu v plném rozsahu.
- Předepsané dovednosti ze sjezdového a běžeckého lyžování.
- Absolvování závodu v běhu na lyžích.
- Půldenní turistický výlet.
- Písemný test z teorie.

Doporučená literatura:

Kutáč, P. & Navrátková, T. (2003). *Lyžařský kurz od „A“ do „Z“*. Olomouc. Hanex.
Dvořák, F. & kol. (1996): *Běh na lyžích. Česká škola lyžování*. Praha. SLČR.
Gnad, T. & kol. (2001). *Kapitoly z lyžování*. Praha. Karolinum.
Kutáč, P. & Navrátková, T. (2004). *Cvičíme a hrajeme si na lyžích*. Olomouc. Hanex.
Kutáč, P. & Navrátková, T. (2005). *Lyžujeme na kratšasech*. Olomouc. Hanex.
Jelen, K. & Příbramský, M. & Kohoutek, M. (2001). *Biomechanika a motorické předpoklady alpských disciplín. Česká škola lyžování*. Praha. Interski.
Pravidla lyžařských závodů – severské disciplíny. (2006). Praha. SLČR.
Reichert, J. & Musil, D. (2007). *Lyžování od začátku k dokonalosti*. Praha. Grada.
Strobl, K. & Bedřich, L. (1999): *Učíme lyžovat*. Olomouc: FTK, UP.
Vaverka, F. (1992). *Základy biomechaniky lyžování*. Olomouc, UP.

Mgr. Taťána Bank Navrátková
Garant lyžování a kurzovní výuky

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