

## **PRÍLOHA 3.1 Vzdelávací projekt a pedagogická dokumentácia pre nadobudnutie odbornej spôsobilosti v športe**

### **Inštruktor cykloturistiky 1. kvalifikačného stupňa Učebné plány špeciálnej časti odbornej prípravy kvalifikácie**

#### **1. Názov vzdelávacej aktivity**

Špeciálna časť odbornej prípravy inštruktorov cykloturistiky 1. kvalifikačného stupňa

#### **2. Cieľ a charakteristika vzdelávacej aktivity**

Cieľom vzdelávania inštruktorov cykloturistiky 1. kvalifikačného stupňa je príprava kvalifikovaného odborníka pre šport pre oblasť cykloturistiky.

- Inštruktor cyklo turistiky 1. kvalifikačného stupňa je oprávnený pripravovať akcie, organizovať akcie a viesť skupinu cykloturistov **po spevnených komunikáciách**

Inštruktor cykloturistiky 1. kvalifikačného stupňa je oprávnený viesť, organizovať a realizovať krátkodobé turistické aktivity spojené s presunom na bicykli. Pod vedením inštruktora cykloturistiky 2. kvalifikačného stupňa sa môže podieľať na realizácií vybraných častí metodického výcviku v rámci organizačných foriem.

#### **3. Kritériá pre výber účastníkov**

- vek minimálne 18 rokov,
- ukončené stredné odborné vzdelanie, úplné stredné všeobecné vzdelanie, úplné stredné odborné vzdelanie, vyššie odborné vzdelanie alebo vysokoškolské vzdelanie.
- čestné prehlásenie o zdravotnej spôsobilosti na vykonávanie práce inštruktora
- požadovaná úroveň kondičná pripravenosť na realizáciu výcviku
- znalosť dopravných predpisov na úrovni držiteľa vodičského oprávnenia (v prípade nedržiteľa vodičského oprávnenia test z pravidiel cestnej premávky)
- prax, ktorú uchádzač doloží zoznamom najmenej 20 absolvovaných turistických podujatí a aktivít, ktoré svojim charakterom a obťažnosťou spadajú do kategórie cykloturistiky

#### **4. Obsahová náplň vzdelávacej aktivity, učebný plán**

Vzdelávanie v špeciálnej časti Inštruktorov cykloturistiky 1.kvalifikačného stupňa je organizované formou kontinuálneho kurzu. Rozsah výučby špeciálnej časti je minimálne 40 hodín teórie a praxe. Ukončenie špeciálnej časti je formou záverečnej práce v rozsahu 5 až 10 strán aj s jej obhajobou. Celkový rozsah vzdelávania spolu s všeobecnou časťou je 60 hod.

Obsah a rozsah špeciálnej časti	teória	prax
1.) Charakteristika KST	1	
2.) Obsah a formy turistiky	2	
3.) Výber a príprava cykloturistických podujatí -špecifiká	1	
4.) Právne minimum inštruktora cykloturistiky	3	
5.) Výstroj a vybavenie pre cykloturistiku	1	2
6.) Turistické a cykloturistické značenie, cyklotrasy, práca s mapou, základy orientácie v teréne a práca so sprievodcom a GPS	2	4
7.) Nebezpečenstvo počas realizácie cykloturistických aktivít	2	
8.) Prvá pomoc, úrazy a neúrazové stavy pri cykloturistike,	2	4
9.) Dopravné predpisy (zamerané na cyklistu)	2	
10.) Základné opravy a údržba bicykla pred a po výjazde	2	2
11.) Príprava, plánovanie a organizácia cykloturistických aktivít	4	5
12.) Systém stravovania počas cykloturistických aktivitách	1	
	23	17
Spolu	40	

#### Obsah a rozsah teoretickej časti špecializácie

##### 1.) Charakteristika KST

- inštitucionálne zabezpečenie cykloturistických aktivít na Slovensku
- charakteristika KST a jej organizačná štruktúra

##### 2.) Obsah a formy cykloturistiky

- zložky turistiky (pohybová zložka, zložka kultúrno-poznávacej činnosti, zložka odbornotechnických činností)
- základné formy turistiky (vlastné, prípravné a pomocné formy turistickej činnosti)

##### 3.) Výber a príprava cykloturistických podujatí -špecifiká

- špecifiká cieľovej skupiny (deti, mládež, produktívny vek, seniori)
- špecifické turistické podujatia (súťaže pre deti, dopravná výchova na školách atď.)

##### 4.) Právne minimum inštruktora cykloturistiky

- podstata a predpoklady právnej zodpovednosti
- posudzovanie zodpovednosti, miera zavinenia
- zvýšená miera zodpovednosti inštruktora
- obmedzená osobná zodpovednosť inštruktora
- občianskoprávna a trestnoprávna zodpovednosť
- hmotná zodpovednosť inštruktora
- škoda a zodpovednosť za škodu
- zodpovednosť inštruktora pri práci s mládežou do 18 r.
- vedenie a archivovanie dokumentácie o obsahu výcviku
- zákon o ochrane prírody a Návštevný poriadok NP v prípade hôr a pohybu v teréne

#### 5.) Výstroj a vybavenie pre cykloturistiku

- oblečenie
- obuv
- transportné pomôcky, batohy
- ochranné prostriedky

#### 6.) Turistické a cykloturistické značenie, cyklotrasy, práca s mapou, základy orientácie v teréne a práca so sprievodcom a GPS

- základy praktickej topografie, práca s mapou,
- Druhy máp, mierky, základné turistické značky v turistických mapách
- Zobrazenie terénu a situácie na mape
- Orientovanie mapy
- Orientácia v teréne podľa mapy a buzoly, určenie stanovišťa,
- Prenášanie bodov z mapy do terénu a naopak
- Určovanie svetových strán pomocou prírodných úkazov, slnka, mesiaca
- Odhad vzdialeností, výšky a stúpania
- Orientácia za sťažených podmienok
- Príprava turistickej cesty pomocou mapy, náčrt turistickej trasy
- Zhotovovanie profilu cykloturistickej trasy
- orientácia pomocou GPS
- cyklo-orientačný beh- príklad podujatia
- systematika cykloturistického značenia
- pásové a odvodené značky,
- tvarové značky,
- významové značky,
- ostatné turistické informačné prvky,
- tyčové značkovanie

#### 7.) Nebezpečenstvo počas realizácie cykloturistických aktivít

- subjektívne formy nebezpečenstva ( nedostatočná pohybová výkonnosť, zdravotný stav, nedostatočné vybavenie,
- objektívne formy nebezpečenstva (počasie, tma, doprava a pod.)

#### 8.) Prvá pomoc, úrazy a neúrazové stavy pri cykloturistike,

- obsah lekárničky, základy farmakoterapie
- zlomeniny, vykĺbenia, vyvrtnutia, pomliaždenia
- otvorené rany, spôsob ošetrenia, cudzie telesá
- krvácanie, hemoragický šok, spôsob ošetrenia
- podchladenie
- vplyv slnečného žiarenia popáleniny, úpal, úžeh, celkové prehriatie, nutnosť ochrany kože
- prvá pomoc pri rôznych stavoch za pomoci improvizovaných pomôcok
- praktické precvičenie prvej pomoci na jednotlivých modelových situáciách (zlomenina, vykĺbenie, úraz hlavy, tržná rana, krvácanie)
- základná KPCR

#### 9.) Dopravné predpisy ( zamerané na cyklistu )

- overenie znalosti dopravných predpisov z pohľadu cestnej premávky
- špecifiká dopravného značenia pre cyklistov

#### 10.) Základné opravy a údržba bicykla pred a po výjazde

- znalosť technickej spôsobilosti bicykla
- Základné opravy a údržba bicykla pred a po výjazde

11.) príprava, plánovanie a organizácia cykloturistických aktivít

- výber a špecifiká lokality
- celkovú dĺžku (kilometre) túry,
- prevýšenie pri výstupe a zostupe (profil trasy) a časový rozpis,
- možnosti núdzového ústupu,
- možnosti stravovania, zdroje vody,
- druh terénu a stav ciest,
- stupeň obtiažnosti,
- kľúčové miesta z hľadiska bezpečnosti
- praktický výcvik – realizácia cykloturistického podujatia

12.) Systém stravovania počas cykloturistických aktivítach

- vhodné a nevhodné potraviny, výživa atď.

## **5. Skúšky, osvedčenie, preukaz, obnovenie platnosti preukazu**

Účastník môže pristúpiť k záverečným skúškam len ak absolvoval špeciálnu časť-kurz v plnom rozsahu. Záverečné skúšky špeciálnej časti pozostávajú z preskúšania praktických a metodických zručností.

Frekventant preukázal postačujúce metodické zručnosti, ak vypracoval a obhájil záverečnú prácu podľa zadania v rozsahu 5 až 10 strán. Podmienkou absolvovania kurzu je účasť na všeobecnej teoretickej časti vzdelávania, organizovanej niektorou zo športových fakúlt.

Po úspešnom absolvovaní skúšky získava uchádzač osvedčenie o získaní odbornej spôsobilosti inštruktor cykloturistiky 1. kvalifikačného stupňa a preukaz, ktorý ho oprávňuje vykonávať výcvik v súlade s charakteristikou kvalifikácie.

Preukaz má platnosť maximálne päť rokov, pričom táto lehota začína plynúť prvým dňom nasledujúceho roku po dátume získania kvalifikácie.

Platnosť preukazu je možné predĺžiť na aktualizáčnom preškolení v rámci **foriem ďalšieho vzdelávania aktívnych inštruktorov**.

K účasti na aktualizáčnom preškolení sa inštruktor prihlasuje sám, alebo ho môže vyzvať vzdelávacie zariadenie. Inštruktori pošlú s prihlásením sa zoznam svojich metodických aktivít za posledné obdobie platnosti preukazu.

Aktualizačné preškolenie trvá jeden deň a pozostáva z teoretickej a z praktickej časti. Obsahom teoretickej časti sú nové informácie v metodike, legislatíve, vo vybavení a výstroji pre cykloturistiku, overenie vedomostí a metodickej spôsobilosti inštruktora formou testu.

Absolvovaním aktualizáčného preškolenia je platnosť preukazu predĺžená na obdobie maximálne piatich rokov. Oprávnenie pre vedenie výcviku preukazu si môže inštruktor potvrdiť najneskôr jeden rok po uplynutí jeho platnosti. Ak tak neurobí, účinnosť preukazu zanikne a odbornú spôsobilosť môže opätovne získať iba absolvovaním nového kurzu-

špeciálnej časti. V odôvodnených prípadoch môže Učebno-metodická komisia rozhodnúť o splnení náhradných podmienok.

Kvalifikácia zodpovedajúca kvalifikačným požiadavkám vzdelávacieho systému KST.

#### **6. Osnova preškolenia inštruktorov cykloturistiky 1. kvalifikačného stupňa**

	Teória	prax
1.) Nové trendy v metodike, novinky vo vybavení cyklistu	1	
2.) Prvá pomoc, úrazy a neúrazové stavy pri cykloturistike	2	
3.) Právne minimum inštruktora cykloturistiky- legislatívne usmernenia	1	
4.) Príprava, plánovanie a organizácia cykloturistických aktivít		5
	4	5
Spolu	9	

#### **7. Dokumentácia vzdelávacej aktivity**

- 1.) Triedna kniha – záhlavie
- 2.) Prezenčná listina
- 3.) Zoznam frekventantov
- 4.) Protokol o skúške
- 5.) Záznam o prednáškach a praktickom výcviku
- 6.) Záverečná práca