



Katedra cestovního ruchu a volnočasových aktivit

Management Pohybových Aktivit - nabídka vyučovaných specializací

mpa.opf.slu.cz

Letní semestr akademického roku 2016/17

Název předmětu	Sportovní hry
Anotace	Cílem výuky sportovních her je uplatnění jednotlivých herních činností jednotlivce v postupně složitějších herních cvičeních a hře. Výuka má dle možností charakter sportovního tréninku. U začátečníků je výuka zaměřena na osvojení a zdokonalení herních činností jednotlivce (lokomoce s míčkem a bez míčku, přihrávka, základy střelby), u pokročilých hráčů pak na jejich tvořivé využití ve hře a strategii týmového výkonu. Po úspěšném absolvování předmětu jsou studenti schopni samostatné rekreační hry včetně znalosti pravidel a základů strategie týmového výkonu. Uvědomují si přínos pohybových aktivit pro udržení zdravého životního stylu.
Požadavky na studenta	Aktivní účast na minimálně 70 % celkového rozsahu semestrální výuky, tj. 8 cvičení.
Informace k výuce	Helešic, pondělí 10:30 - 12:00, tělocvična Na Vyhlídce

Název předmětu	Fitness - CrossFit
Anotace	Hodiny jsou věnovány funkčnímu tréninku, kde do činnosti jsou zapojovány všechny svalové skupiny. Cvičí se s vlastní vahou, pomůckami a doplňkovými zátěžemi. V našich lekcích půjde o kondiční trénink kombinující různé tréninkové metody a přístupy a také různé prostory pro cvičení. Revoluční přístup CrossFitu spočívá v nazírání na kondiční trénování jako nástroj k současnému komplexnímu rozvoji hlavních fyzických předností: kardiovaskulární vytrvalost a celkovou výdrž, sílu, flexibilitu, výbušnost, rychlost, hbitost, rovnováhu, pohybovou koordinaci a přesnost. Lekce jsou určeny všem zájemcům o netradiční přístup k pohybové zdatnosti a funkčnímu tréninku.
Požadavky na studenta	Aktivní účast na minimálně 70 % celkového rozsahu semestrální výuky, tj. 8 cvičení.
Informace k výuce	Helešic, středa 10:30 - 12:00, tělocvična Na Vyhlídce

Název předmětu	Turnaje a akce
Anotace	Chcete si zahrát a pobavit se. V pondělní podvečery pro Vás po dohodě budeme organizovat turnaje ve sportovních hrách: kopaná, florbal, streetbal, badminton, stolní tenis či odbíjené. Nabídka se může rozšířit na základě zájmu.
Požadavky na studenta	
Informace k výuce	Helešic, pondělí 18:00 - 20:00, tělocvična Na Vyhlídce

Název předmětu	Tenis
Anotace	Cílem našich lekcí je nácvik a zdokonalování základních tenisových úderů. Získání základního povědomí o úpravě a údržbě tenisových dvorců, sportovního vybavení pro tenis a sportovního náčiní. Výuka je určena jak začínajícím, tak i pokročilým hráčům a je rozdělena na kategorie: tenis začátečníci, tenis pokročilí. Využívány jsou jak „proudové“ metody nácviku tak individuální příprava. Výuka probíhá dle sezóny v prostorách nafukovací haly a na venkovních kurtech.
Požadavky na studenta	Aktivní účast na minimálně 70 % celkového rozsahu semestrální výuky, tj. 8 cvičení.
Informace k výuce	Helešic, pondělí 12:30 - 14:00, venkovní tenisové kurty Ka 6 a hala ZŠ Dělnické, 150,- Kč míče

Název předmětu	Fitness a kondiční cvičení
Anotace	Předmět je určen zájemcům o kondiční cvičení s vlastním tělem či přídatnými odpory. Cílem je pokusit se sestavit individuální tréninkový plán s důrazem na odstranění vlastních svalových dysbalancí, celkové zpevnění těla a postupné zvyšování svalové síly. Budete vedeni k provádění cviků s ohledem na správné držení těla a bezpečné zvládnutí postupně zvyšující se velikost přídatného odporu. Za důležitý považujeme i nácvik partnerské dopomoci. Lekce mají kondiční charakter, z čehož plyne důraz na intenzitu a celkový charakter provádění cvičení.
Požadavky na studenta	Aktivní účast na minimálně 70 % celkového rozsahu semestrální výuky, tj. 8 cvičení.
Informace k výuce	Helešic, úterý 8:00 - 8:30, fitness STaRS Karviná

Název předmětu	Stolní tenis
Anotace	Předmět je určen jak pokročilejším, tak začínajícím hráčům a hráčkám. Začátečníci se naučí držení pálky, základní postavení a hráčský střeh, základní úderové techniky a jejich využití při hře. Pokročilejší hráči si mohou zdokonalit nebo se naučit jednotlivé údery jako např. lift, topspin, drajv, smeč, čop, podání a příjem podání. Postupně se hráči seznámí s taktikou obranné a útočné hry, se specifiky dvouhry a čtyřhry. Výuka předmětu probíhá v tělocvičně Na Vyhlídce.
Požadavky na studenta	Aktivní účast na minimálně 70 % celkového rozsahu semestrální výuky, tj. 8 cvičení.
Informace k výuce	Helešic, úterý 10:30 - 12:00, tělocvična Na Vyhlídce
Název předmětu	Badminton
Anotace	Předmět je určen jak pokročilejším zájemcům, kteří již absolvovali základy výuky badmintonu, tak začínajícím hráčům a hráčkám. Začínající hráči se naučí během 13 lekcí držení rakety, základní postavení a hráčský střeh, základní úderové techniky a jejich využití při hře. Pokročilejší hráči si zdokonalí jednotlivé úderové techniky - klír, drop, drajv, smeč, dynamiku pohybu po kurtu. Postupně se zaměříme na specifikaci hry ve dvouhře a čtyřhře, taktiku hry a pravidla. Výuka předmětu probíhá v tělocvičně Na Vyhlídce.
Požadavky na studenta	Aktivní účast na minimálně 70 % celkového rozsahu semestrální výuky, tj. 8 cvičení.
Informace k výuce	Helešic, úterý 12:30 - 14:00, tělocvična Na Vyhlídce, 50 Kč na míče

Název předmětu	Fitbalance
Anotace	Moderní přístup k aerobním a zdravotním cvičením. Základní aerobní cvičení s hudbou je doplněno o cvičení na BOSU. V hodinách jsou užívány další pomůcky jako jsou overbaly, gymbaly a posilovací gummy. Lekce jsou koncipovány jak kondičně tak na správné držení těla v různých polohách. Cvičení jsou zaměřena na funkční mobilizaci "CORE". Výuka předmětu probíhá v tělocvičně v budově na ul. Žižkové.
Požadavky na studenta	Aktivní účast na minimálně 70 % celkového rozsahu semestrální výuky, tj. 8 cvičení.
Informace k výuce	Helešicová, středa 15:00 - 16:30, tělocvična Na Vyhlídce

Název předmětu	Aerobní kondiční cvičení
Anotace	Obsahem výuky jsou různé formy aerobního cvičení s hudbou – Dance aerobic, Hi – Low aerobic, Mix aerobic, Step aerobic, P-class aerobic a další formy cvičení pro ženy jako jsou Kalanetika, Pilates nebo cvičení s gymbaly a overbaly. Hlavním cílem předmětu je rozvoj aerobní zdatnosti a případná redukce nadváhy. Dále také zlepšení koordinace pohybů končetin a celého těla v souladu s rytmem hudby či zvládnutí náročnějších krokových variací v sestavě o 16 a 32 taktech. Skladba hodin a rozdělení forem odpovídá zdatnosti a pohybovým zkušenostem jednotlivých frekventantů.
Požadavky na studenta	Aktivní účast na minimálně 70 % celkového rozsahu semestrální výuky, tj. 8 cvičení.
Informace k výuce	Helešicová, úterý 14:30 - 16:00, tělocvična Na Vyhlídce

Název předmětu	Mix Aerobic
Anotace	Lekce se skládají ze tří částí: taneční - Dance Aerobic - aerobní cvičení sestavené do choreografických tanečních bloků, zaměřené na zvýšení fyzické kondice. V hodinách se jednotlivé bloky skládají ze základních kroků aerobiku a tanečních prvků. Dance aerobic je úvodní a hlavní částí lekce. Posilovací - Body Form (TBW) - silově-vytrvalostní trénink zaměřený na posílení hlavních svalových skupin celého těla. Pro rozcvičení a zahřátí používá jednoduché kroky spojené do nenáročných choreografií. Relaxační a protahovací - Port De Bras + tai chi. Port De Bras vychází z klasického tance a baletu. Cvičení je z řady Body and Mind (pomalé formy), které vede k uvolnění mysli i těla. Cvičení se obvykle skládá z aktivní části - cvičení s prvky tance, klasického posilování a nakonec následuje relaxační část. Tai chi je zařazené do závěrů lekcí. Využijeme krátké sestavy se zaměřením na správné dýchání slazené s pohybem těla při jednoduchém cvičení.
Požadavky na studenta	Aktivní účast na minimálně 70 % celkového rozsahu semestrální výuky, tj. 8 cvičení.
Informace k výuce	Helešicová, pondělí 15:45 - 17:15, tělocvična Na Vyhlídce

