

Popis předmětu

Zkratka předmětu:	KTS/KO-PO	Strana:	1 / 3
Název předmětu:	Kondiční posilování		
Akademický rok:	2023/2024	Tisknuto:	03.06.2024 07:01

Pracoviště / Zkratka	KTS / KO-PO			Akademický rok	2023/2024
Název	Kondiční posilování			Způsob zakončení	Zápočet
Akreditováno/Kredity	Ano, 1 Kred.			Forma zakončení	
Rozsah hodin	Cvičení 2 [HOD/TYD]				
Obs/max	Statut A	Statut B	Statut C	Zápočet před zkouškou	NE
Letní semestr	0 / -	5 / -	88 / -	Počítán do průměru	NE
Zimní semestr	0 / -	9 / -	108 / -	Min. (B+C) studentů	10
Rozvrh	Ano			Opakovaný zápis	ANO
Vyučovací jazyk	Čeština			Vyučovaný semestr	Zimní, Letní
Volně zapisovatelný předmět	Ano			Počet dnů praxe	0
Hodnotící stupnice	S\N				
Počet hodin kontaktní					
Automat. uzn. záp. před zk.	Ano v případě předchozího hodnocení 4 nebo nic.				
Periodicita	K				
Nahrazovaný předmět	Žádný				
Vyloučené předměty	Nejsou definovány				
Podmiňující předměty	Nejsou definovány				
Předměty informativně doporučené	Nejsou definovány				
Předměty, které předmět podmiňuje	Nejsou definovány				

Cíle předmětu (anotace):

Určeno studentům a studentkám, kteří mají zájem o základní posilování. Podle posilovacích programů se využívá vybavení posilovny v areálu ZČU ke zvýšení tělesné kondice studentů. Prostřednictvím vhodně volených cvičení se zvyšuje funkční tělesný a pohybový rozvoj studentů. Získává se návod a vytváří návyk na správný celoživotní tělovýchovný režim, který optimalizuje zdravotní stav studenta. Do výuky jsou zahrnuta i cvičení k rozvoji kardiovaskulárního systému pomocí kruhového tréninku, basic training TRX a kondičního cvičení TacFit.

Požadavky na studenta

Zápis do TV provádějí studenti podle svého zájmu, schopností a sportovních dovedností. Podmínkou udělení zápočtu je respektování pravidel účasti na výuce, daných studijním řádem KTS ZČU. Zápočet se přiznává za aktivní účast v semestrálních hodinách výuky TV ve zvolené sportovní specializaci. Základním předpokladem je pravidelná docházka a aktivní přístup k výuce. Nepravidelná docházka a pasivní přístup k výuce zcela vylučují možnost udělení zápočtu a získání kreditů. V případě absence nepřesahující 30% účasti na výuce má student možnost zdůvodněné a omluvené absence nahradit a získat tak zápočet.

Obsah

Kondiční posilování je určeno pro studenty všech fakult a ročníků, pro začátečníky i pokročilé, kteří se chtějí naučit základní dovednosti a znalosti v oblasti kondičního posilování a zvýšení tělesné kondice.

Studijní opory

Garanti a vyučující

- **Garanti:** Mgr. Jiří Valachovič (100%)
- **Cvičící:** Mgr. Roman Beneš (100%), Mgr. Tomáš Buriánek (100%), Mgr. Jaroslav Kovařík (100%), Mgr. Filip Kuřák (100%), Mgr. Daniel Sys (100%), Mgr. Jiří Valachovič (100%), Mgr. Ondřej Vodrážka (100%)

Literatura

- **Doporučená:** Vella, Mark. *Anatomie pro trénink svalové síly a vytrvalosti*. 1. vyd. Praha : Mladá fronta, 2007. ISBN 978-80-204-1646-9.
- **Doporučená:** Lepier Jan. *Cvičíme ve fitcentrech*.
- **Doporučená:** Tvrzník, Aleš; Segeťová, Jarmila. *Síla pro všechny : s Janem Železným a Olgou Šípkovou*. 1. vyd. Praha : Grada, 1998. ISBN 80-7169-471-1.
- **Doporučená:** Tlapák, P. *Tvarování těla pro muže i ženy*. Praha : ARSCI, 1999. ISBN 80-86078-00-0.

Časová náročnost

Všechny formy studia

Aktivity	Časová náročnost aktivity [h]
Praktická výuka [vyjádření počtem hodin]	26
Celkem:	26

Hodnotící metody

Odborné znalosti - odborné znalosti dosažené studiem předmětu jsou ověřovány hodnotícími metodami:

Demonstrace dovedností (praktická činnost),

Předpoklady

Odborné znalosti - pro úspěšné zvládnutí předmětu se předpokládá, že je student před zahájením výuky schopen:

základní znalosti a dovednosti předmětu TV získané na ZŠ a SŠ

Vyučovací metody

Odborné znalosti - pro dosažení odborných znalostí jsou užívány vyučovací metody:

Skupinová výuka,

Individuální konzultace,

Výsledky učení

Odborné znalosti - po absolvování předmětu prokazuje student znalosti:

pro začátečníky je student po ukončení kurzu schopen sestavit cvičební program - vypracovat jednotlivý týdenní cvičební plán ohledem na - Zvýšení podílu aktivní tělesné hmotnosti - Snížení hmotnosti redukcí tuků - Ovlivnění jistých svalových skupin - Odstranění svalové atrofie Se správným zařazením prvků ovlivňujících cvičební program - délka cvičení - frekvence cvičení - skladba cvičební jednotky - výběr cviků - hmotnost zátěže - počet opakování - délka přestávky - počet sérií - další prvky (dýchání, kdy cvičit, koncentrace, regenerace) Pokročilý student je po ukončení kurzu schopen všech prvků jako začátečník. Opakování stavby a prvků cvičební programu ze základní skupiny Příklady cvičebních programů Zásobník cviků Dolní končetiny (základní zásobník cviků a doplňkové cviky) Hrudník (základní zásobník cviků a doplňkové cviky) Záda (základní zásobník cviků a doplňkové cviky) Horní končetiny - biceps (základní zásobník cviků a doplňkové cviky) Triceps (základní zásobník cviků a doplňkové cviky)

Předmět je zařazen do studijních programů:

Studijní program	Typ stud.	Forma stud.	Obor	Etap	V.st.pl.	Rok	Blok	Statut	D.roč.	D.sem.
------------------	-----------	-------------	------	------	----------	-----	------	--------	--------	--------

Studijní program	Typ stud.	Forma stud.	Obor	Etapa	V.st.pl.	Rok	Blok	Statut	D.roč.	D.sem.
Strojírenství	Bakalářský	Prezenční	Programování NC strojů	1	2020	2023	Povinně volitelné předměty - TĚLESNÁ VÝCHOVA	B		
Strojírenství	Bakalářský	Prezenční	Specialista pro automotive praxi	1	2020	2023	Povinně volitelné předměty - TĚLESNÁ VÝCHOVA	B		
Strojírenství	Bakalářský	Prezenční	Zabezpečování kvality	1	2020	2023	Povinně volitelné předměty - TĚLESNÁ VÝCHOVA	B		
Strojní inženýrství	Bakalářský	Prezenční	Konstruování strojů a technických zařízení	1	2020	2023	Povinně volitelné předměty - tělesná výchova	B		
Strojní inženýrství	Bakalářský	Prezenční	Průmyslové inženýrství a management	1	2020	2023	Povinně volitelné předměty - tělesná výchova	B		
Strojní inženýrství	Bakalářský	Prezenční	Stavba energetických strojů a zařízení	1	2020	2023	Povinně volitelné předměty - tělesná výchova	B		
Strojní inženýrství	Bakalářský	Prezenční	Strojírenská technologie-technologie obrábění	1	2020	2023	Povinně volitelné předměty - tělesná výchova	B		
Strojní inženýrství	Bakalářský	Prezenční	Strojírenské materiály a technologie	1	2020	2023	Povinně volitelné předměty - tělesná výchova	B		
Strojní inženýrství	Bakalářský	Prezenční	Strojní inženýrství	1	2020	2023	Povinně volitelné předměty - tělesná výchova	B		